



## PLAN LOCAL DE LOITA CONTRA A SOIDADE

### CONCELLO DE MUROS

Estudo sobre a soidade non desexada nas persoas maiores nos concellos de menos de 20.000 habitantes da provincia da Coruña.



## **Área de Benestar Social da Deputación da Coruña**

Realizado por Nova Works Consulting S. Coop. Galega

Equipo de Trabajo

Manuel J. Pérez Castreje  
Vanessa de la Fuente Redondo

Colaboran

Concello de Muros  
Equipo técnico do Departamento de Benestar

### **Nota:**

As imaxes gráficas empregadas ó longo deste documento pertencen e son recursos de:  
<https://www.flaticon.es/>

**PLAN LOCAL DE LOITA  
CONTRA A SOIDADE**



**CONCELLO DE MUROS**



# ÍNDICE

<b>O PLAN DE LOITA CONTRA A SOIDADE.</b> .....	<b>9</b>
<b>1. INTRODUCCIÓN.</b> .....	<b>11</b>
<b>2. OBXECTIVOS E ESTRUTURA DO PLAN.</b> .....	<b>12</b>
<b>A SOIDADE</b> .....	<b>15</b>
<b>1. APROXIMACIÓN TEÓRICA Ó CONCEPTO DE SOIDADE.</b> .....	<b>17</b>
<b>A DIAGNOSE.</b> .....	<b>23</b>
<b>1. O CONCELLO DE MUROS. POBOACIÓN E DISTRIBUCIÓN NO TERRITORIO.</b> .....	<b>25</b>
<b>2. OS RECURSOS E SERVIZOS DO TERRITORIO.</b> .....	<b>31</b>
<b>2.1 As actividades do Concello de Muros.</b> .....	<b>31</b>
2.1.1 As actividades departamento municipal de benestar. ....	31
2.1.2 As actividades dos restantes departamentos municipais. ....	33
<b>2.2 As actividades das entidades asociativas de Muros.</b> .....	<b>35</b>
<b>O PROTOCOLO.</b> .....	<b>39</b>
<b>1. PROTOCOLO DE LOITA CONTRA Á SOIDADE NON DESEXADA.</b> .....	<b>41</b>
<b>1.1 Introducción.</b> .....	<b>41</b>
<b>1.2 Rede de persoas colaboradoras.</b> .....	<b>42</b>
<b>1.3 Protocolo de loita contra a soidade non desexada: o procedemento de actuación.</b> .....	<b>42</b>
1.3.1 Detección. ....	42
1.3.1.1 Identificación.....	43
1.3.1.2 Derivación. ....	43
1.3.2 Intervención. ....	43
1.3.2.1 Contacto institucional. ....	44
1.3.2.2 Avaliación inicial ou detección de necesidades. ....	45
1.3.2.3 Recursos. ....	45
1.3.3 Prevención. ....	46
1.3.3.1 Medidas de Prevención.....	46
1.3.4 Seguimento. ....	47
<b>2. ESQUEMA DO PROTOCOLO.</b> .....	<b>48</b>
<b>2.1 Guía de Actuación do Protocolo.</b> .....	<b>50</b>

<b>2.2</b>	<b>A Detección. Identificación e derivación.</b>	<b>50</b>
2.2.1	Identificación. Factores e efectos da soidade non desexada.	50
2.2.2	Identificación. Escoitando á persoa.	52
2.2.3	Identificación. Preguntando á persoa.	54
2.2.4	Identificación. A participación no Programa.	54
2.2.5	A derivación.	55
<b>2.3</b>	<b>A Intervención.</b>	<b>56</b>
2.3.1	O contacto institucional.	56
2.3.2	A avaliación inicial ou detección de necesidades.	57
2.3.3	Os recursos.	59
2.3.4	O seguimento.	60
<b>2.4</b>	<b>Anexos</b>	<b>61</b>
<b>A GUÍA DE RECURSOS.</b>		<b>63</b>
<b>1. GUÍA DE RECURSOS.</b>		<b>65</b>
1.1	Introdución.	65
1.2	Guía de Recursos e Servizos do Concello de Muros	65
<b>AS CONCLUSIÓNS E RECOMENDACIÓNS.</b>		<b>105</b>
<b>1. CONCLUSIÓNS.</b>		<b>107</b>
1.1	O contexto demográfico.	107
1.2	A rede.	108
1.3	O protocolo.	109
1.4	Os recursos.	109
<b>2. RECOMENDACIÓNS.</b>		<b>112</b>
2.1	O contexto demográfico.	112
2.2	A Rede.	112
2.3	O protocolo.	114
2.4	Os Recursos.	115
<b>BIBLIOGRAFÍA.</b>		<b>121</b>

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1. Pirámide de poboación Concello de Muros, 2021. ....	27
Gráfico 2. Pirámide de poboación da Comarca de Muros para o 2035 en base a proxeccións de poboación. ....	28
Gráfico 3. Porcentaxe de fogares unipersoais por parroquias. Concello de Muros. 2021. ....	30

## ÍNDICE DE IMAXES

Imaxe 1: Situación e composición da comarca de Muros. ....	25
--	----

## ÍNDICE DE TÁBOAS

Táboa 1. Evolucións comparadas da poboación da Comarca de Muros e do Concello de Muros. 1998, 2010 e 2021. ....	25
Táboa 2. Evolución da poboación das parroquias do Concello de Muros e peso sobre o total. 2000 e 2021. ....	26
Táboa 3. Comparación de idades media, Índice de avellentamento e sobreavellentamento. Concello de Muros, Comarca de Muros, provincia e Galicia. 2002, 2010, 2020. ....	27
Táboa 4. <i>Persoas maiores de 65 anos por parroquias. Concello de Muros. 2021.</i> ....	29
Táboa 5. Número de fogares e número de fogares unipersoais por parroquia do Concello de Muros. 2021. ....	29
Táboa 6. Escala ESTE II de Soidade Social. ....	58
Táboa 7: Niveis de puntuación na Escala ESTE II. ....	58





# **O PLAN DE LOITA CONTRA A SOLIDADE.**



## 1. Introdución.

Unha das consecuencias máis notables da evolución que está a vivir Galicia é a existencia de situacións de illamento e de soidade das persoas, sobre todo en contornas rurais nas que o devalo demográfico e o despoboamento son características básicas do noso contexto.

Nesta situación, a soidade convértese nun fenómeno social que se vencella tanto coa ausencia de xente coa que relacionarse, como coa limitación na cantidade e calidade das relacións mantidas, é dicir, co deterioro das relacións comunitarias e da rede social na que nos inserimos. Así, tendo en conta o contexto e as previsións demográficas, é posible albiscar que os episodios de soidade non desexada tenderán a incrementarse, emerxendo na axenda das políticas locais de benestar como un problema público de elevado impacto social e con importantes consecuencias para a saúde da poboación.

Para afrontar a soidade non desexada, a Área de Benestar da Deputación da Coruña, en colaboración cos Concellos de Muros, Ortigueira e Vimianzo pon en marcha un proxecto de detección, derivación e mellora das iniciativas comunitarias para incrementar a rede de relacións das persoas. Trátase dos Plans Piloto de Loita contra a Soidade.

Estes Plans Piloto derivan do Plan de Acción de Servizos Sociais da Deputación, no que os equipos técnicos municipais detectaron o fenómeno da soidade non desexada como un problema emerxente ó que non se podía facer fronte cos recursos habituais dos departamentos de benestar locais. Así, dende a Área de Benestar da Deputación, co obxectivo de apoiar ós equipos técnicos municipais, deséñase un modelo de intervención de carácter comunitario para adaptar á realidade local e incidir na mellora do benestar social da cidadanía.

Tendo en conta estes elementos, preséntase o Plan Piloto para a Loita contra a Soidade do Concello de Muros. Para a súa elaboración, o Concello contou co apoio dos servizos públicos presentes na localidade. Ademais, cóntase coa información das entidades sociais e veciñais de recoñecida actividade e de establecementos comerciais de proximidade que actúan como colaboradores/colaboradoras.

O Plan Piloto deséñase como unha primeira fase para testar, adaptar e ampliar a todas aquelas entidades e establecementos comerciais que desexen participar, de xeito que entre todas conformemos unha rede que evite os casos de soidade non desexada, mellorando as relacións comunitarias e a calidade de vida da nosa poboación.

Finalmente, o Concello de Muros quere recoñecer e agradecer a tódolos servizos públicos, ás entidades asociativas e ó tecido comercial de proximidade a súa colaboración nesta iniciativa. Sen o seu apoio, as súas achegas e o seu traballo cotiá coa nosa poboación, esta iniciativa sería imposible.

## 2. Obxectivos e estrutura do Plan.

A continuación preséntanse os traballos de deseño metodolóxico e conformación da estrutura de traballo que dan forma ó Plan Piloto para a Loita contra a Soidade do Concello de Muros. Esta primeira parte dos traballos realízase a xeito de experiencia sobre a cal verificar a súa idoneidade, levar a cabo as adaptacións pertinentes para mellorar o seu efecto e, con posterioridade, estender e ampliar no Concello.

O Plan Piloto conta co seguinte obxectivo xeral:

Establecer as principais liñas de traballo e a estrutura organizativa básica para mellorar, en coordinación cos principais actores de proximidade de todo o Concello, a detección da soidade non desexada e o seu tratamento a través do fortalecemento dos servizos de benestar, das actividades e das relacións comunitarias.

Como obxectivos de carácter operativo do Plan atópanse os seguintes:

- Estudar a demografía e a distribución territorial da poboación do Concello, prestando especial atención á localización das vivendas unipersoais ocupadas por persoas maiores de 65 anos.
- Deseñar un protocolo de detección, derivación e achegamento ás persoas con soidade non desexada.
- Constituír, conxuntamente cos servizos públicos localizados no territorio e cunha mostra de entidades asociativas e do tecido comercial de proximidade, unha rede de colaboradores para a detección de casos de soidade non desexada.
- Realizar unha recompilación de servizos, actividades e programas, do Concello e de entidades asociativas, que poidan actuar como resposta ós casos de soidade non desexada.
- Realizar recomendacións para a mellora dos servizos, actividades e programas, tanto do Concello como das entidades asociativas, que actúan como resposta ós casos de soidade non desexada.

Para dar resposta ós obxectivos mencionados, o documento do Plan Piloto iníciase cunha breve aproximación teórica ós diferentes conceptos utilizados ó falar da soidade non desexada. A continuación, amósase a información básica do Concello de Muros, onde se presta especial atención ós datos de carácter demográfico e ó asentamento da poboación. Esta información complétase cunha aproximación ós servizos, actividades e programas que na actualidade están a asumir tanto o Concello como as entidades asociativas locais de referencia.

O Plan complétase coa exposición do Protocolo de detección, derivación e achegamento ás persoas con soidade non desexada. Este Protocolo integra un modelo de guiión de entrevista ou ferramenta de apoio ós equipos técnicos municipais para a detección da soidade non desexada.

Finalmente, atendendo ós puntos expostos, o Plan inclúe unha serie de recomendacións para a mellora a medio prazo dos servizos, actividades e programas de benestar que se levan a cabo tanto polo Concello como polas entidades asociativas, co obxectivo de mellorar tanto a súa capilaridade como o seu efecto en termos de mellora do benestar da cidadanía e incidencia sobre a soidade non desexada.



# **A SOIDADE**





## 1. Aproximación teórica ó concepto de Soidade.

Para realizar unha correcta aproximación ó fenómeno da soidade á soidade non desexada, é preciso comezar analizando brevemente a súa definición e as súas principais características, xa que é a partir desta correcta definición dende onde se debe iniciar o establecemento de medidas para detectala e paliála nas persoas que a están a experimentar.

Neste sentido, a soidade non desexada como experiencia negativa considérase unha experiencia de carácter psicolóxico que xorde ante situacións non escollidas e provoca sentimentos negativos que poden ser prexudiciais para as persoas maiores. Esta situación dáse como resultado da limitación das relacións sociais, sendo un fenómeno subxectivo que non tódalas persoas experimentan por igual, pero que aquelas que o experimentan consideran desagradable.

Dentro do fenómeno da soidade non desexada é posible observar riscos de carácter emocional individual ou subxectivo, riscos de carácter interpersoal ou riscos de carácter situacional ou biográfico. Entre os riscos de carácter emocional ou subxectivo atópanse: (i) sensación de soidade non desexada aínda estando acompañados; (ii) sentimento de sentirse á marxe da vida cotiá do resto da xente; (iii) non contar coa confianza dos veciños; (iv) exclusión e rexeitamento; (v) non ter un grupo de iguais ou non ter sentimento de pertenza; (vi) sensación de non ser quen de afrontar situacións; ou (vii) sentimento de que é imposible dar ou recibir.

Entre os riscos de carácter interpersoal atópanse: (i) bloqueo para relacionarse; (ii) facer todo o que se poida para atopar redes e, aínda así, estar só; (iii) non ter ninguén para compartir o cotiá ou o día a día; (iv) dificultade para establecer lazos e tecer redes; (v) sentir que a xente falla cando a precisamos; (vi) non ter habilidades sociais; ou (vii) non saber convivir.

Entre os riscos de carácter situacional ou biográfico atópanse: (i) estar sos sen querer, de xeito obrigado; (ii) non sentirse útil por falta de traballo, de redes, de recursos; (iii) estar completamente centrados nas tarefas de coidados; (iv) non ter familia ou redes; (v) loito, perda de seres queridos, emigración... (Grupo Tangente, 2020)<sup>1</sup>

Así, se ben a soidade non desexada pode ter como elemento fundamental o feito de que as persoas que a sofren viven soas e teñen unha ausencia obxectiva de compañía (illamento social), é preciso que esta situación xere un sentimento desagradable e negativo (Lorente Martínez, 2017)<sup>2</sup> como

---

<sup>1</sup> Grupo Tangente, S. Coop. Mad (2002). *Abordar y prevenir la soledad no deseada desde un enfoque comunitario*. Madrid Salud. [https://madridsalud.es/pdf/guia\\_soledad\\_enfoque\\_comunitario.pdf](https://madridsalud.es/pdf/guia_soledad_enfoque_comunitario.pdf)

<sup>2</sup> Lorente Martínez, R. (2017). *La soledad en la vejez: Análisis y evaluación de un programa de intervención en personas mayores que viven solas*. Tese de doutoramento. Universidade Miguel Hernández. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=123014>

resultado dunha valoración persoal da cantidade e calidade das relacións sociais que a persoa mantén. A soidade non desexada, deste xeito, é a sensación subxectiva de discrepancia entre as relacións sociais que ten unha persoa e as que quereda ter. (Grupo Tangente, 2020)

Neste sentido é importante ter claras as diferenzas entre vivir soa, estar soa e sentirse soa (García González, 2020)<sup>3</sup>:

- Vivir soa: refírese a unha forma de convivencia, trátase de residir nun fogar no que vive unha persoa soa.
- Estar soa: refírese á frecuencia e densidade da rede social, ó illamento social que é posible medir de forma obxectiva e que pode ser tanto desexado como non desexado.
- Sentirse soa, en cambio, é un sentimento subxectivo e emocional que normalmente está asociado a unha situación ou contexto non desexados.

Atendendo a este enfoque, a soidade non desexada vai alén de estar ou vivir só e é un fenómeno que pode aparecer en persoas que estean ou vivan acompañadas, xerando un sentimento de illamento persoal relacionado coa percepción de abandono e de baleiro a raíz da ausencia ou limitación das relacións de intimidade. Isto xera un conxunto de emocións negativas tales como a tristura, melancolía, vergoña ou desesperación individuais (Yanguas, J. 2020)<sup>4</sup>.

De xeito complementario á carencia de relacións con outras persoas, o sentimento de soidade non desexada tamén pode xurdir en relación á carencia de vencellos comunitarios no lugar no que reside a persoa. Así, a comunidade onde nos integramos fornece ó individuo de sentimentos de pertenza, identificación, seguridade ou conexión emocional, de tal xeito que a ruptura dos hábitos comunitarios provoca a limitación destes sentimentos e colabora no illamento dos individuos (Yanguas, J. 2020)<sup>5</sup>.

Deste xeito, a complexidade do fenómeno da soidade fai que sexa posible observar situacións nas que o illamento social, entendido como limitación dos contactos sociais, non provoque sentimentos negativos; en tanto que persoas que viven soas ou que teñen un nivel de contacto social que elas consideran insatisfactorio, poden verse afectadas negativamente polo fenómeno da soidade. É dicir, a soidade vencéllese directamente cos sentimentos íntimos das persoas e, polo tanto, é un fenómeno de carácter silencioso ou silenciado.

En relación ó silencio do fenómeno é preciso ter en conta que, a nivel xeral e en termos sociais, obsérvase unha tendencia a responsabilizar ás persoas da súa soidade; asúmese esta situación como algo natural; ou considérase negativo dentro no actual modelo social pedir axuda ou amosar fragilidade xa que isto pode supoñer vergoña ou medo (Grupo Tangente, 2020).

---

<sup>3</sup> García González, J.M. (2020) *Estudio sobre soledad no deseada en personas de 55+ años en Andalucía*. Junta de Andalucía. <https://www.juntadeandalucia.es/export/drupaljda/publicacion/21/05/Soledad55+ Andalucia Informe-junio-2020.pdf>

<sup>4</sup> Yanguas, J. (dir) el al. (2020). El reto de la soledad en las personas mayores. Fundación La Caixa. <https://solidaridadintergeneracional.es/files/biblioteca/documentos/reto-soledad.pdf>

<sup>5</sup> Yanguas, J. (dir) el al. (2020). El reto de la soledad en las personas mayores. Fundación La Caixa. <https://solidaridadintergeneracional.es/files/biblioteca/documentos/reto-soledad.pdf>

É dentro deste esquema onde, se ben é importante ter en conta a emerxencia do fenómeno da soidade en contextos rurais onde o illamento e incidencia do avellentamento e da despoboación son elementos centrais e crecentes no noso territorio, estes factores deben complementarse coa mencionada valoración persoal e íntima, polo que é posible observar soidade non desexada tanto en contornas rurais como urbanas.

Un elemento a ter en conta é o relacionado cos factores que inciden na soidade non desexada nas diferentes etapas da vida da persoa. Así, para as persoas maiores salientan as seguintes fontes (Concello de Barcelona, 2021<sup>6</sup>; Grupo Tangente, 2020).

- Mudanza ou troco de domicilio que cause perda das relacións.
- Perda da parella e das relacións sociais próximas.
- Emancipación de fillos/as, emigración ou troco de vivenda destes familiares.
- Retorno da emigración.
- Deixar tarefas de coidado de netos/as ou outros familiares.
- Focalizarse nas tarefas de coidado de familiares dependentes.
- Dó e loito.
- Redución das actividades sociais.
- Deixar de recibir atención de coidadores/as.
- Desemprego.
- Xubilación.
- Dificultades para a mobilidade no territorio.
- Ser persoa dependente e receptora de coidados.
- Presenza de enfermidades mentais ou limitacións físicas.
- Empeoramento da saúde.
- Discapacidade.
- Violencia machista.
- Situación causada pola Covid-19.

Deste xeito, se ben o fenómeno da soidade non é propio unicamente das persoas maiores e a súa presenza en persoas de 60 anos é semellante á poboación xeral, esta presenza increméntase a partir dos 75 anos vencellada a eventos vitais negativos, salientando sobre todo a perda de seres queridos e a maior probabilidade de ter problemas de saúde, como indican Sancho, M. et al. (2020).; Barrio, E. del, Díaz-Veiga, P., Marsillas, e S., Prieto, D. (2020)<sup>7</sup>.

Esta maior presenza da soidade non desexada en persoas maiores relaciónase co incremento de riscos para a saúde física e mental e, máis en xeral, para a calidade de vida das persoas. En relación

---

<sup>6</sup> Concello de Barcelona (2021). *Estrategia municipal contra la soledad*. Ajuntament de Barcelona. [https://ajuntament.barcelona.cat/dretssocials/sites/default/files/arxiu-documents/estrategia\\_contra\\_soledad\\_barcelona\\_2020\\_2030.pdf](https://ajuntament.barcelona.cat/dretssocials/sites/default/files/arxiu-documents/estrategia_contra_soledad_barcelona_2020_2030.pdf)

<sup>7</sup> Sancho, M., Barrio, E., del Díaz-Veiga, P., Marsillas, e S., Prieto, D. (2020) *Bakardadeak. Explorando soledades entre las personas que envejecen en Guipuzkoa*. Fundación Matia Instituto Gerontológico. <https://www.matiainstituto.net/es/publicaciones/bakardadeak-explorando-soledades-entre-las-personas-mayores-que-envejecen-en-gipuzkoa>

ós riscos para a saúde física, salienta o incremento de problemas de carácter cardiovascular e, en termos xerais, o incremento do risco de mortalidade prematura; en tanto que nos riscos relacionados coa saúde mental salienta a presenza de tristura, medo, sensación de baleiro, desilusión, inseguridade, ansiedade, depresión ou deterioro cognitivo. Ademais, é preciso ter en conta o efecto da soidade non desexada sobre a saúde social e relacional da persoa, xa que se observa unha perda das habilidades de comunicación, xérase un illamento social e desvencello dos procesos comunitarios, increméntase a desconfianza, pérdese a participación en actividades ou asistencia a lugares de encontro... (Grupo Tangente, 2020)

Con todo, é preciso facer fincapé no empeoramento dos hábitos saudables, observándose un incremento do sedentarismo, da mala alimentación, unha mala calidade do sono ou o tabaquismo/alcoholismo. Estes malos hábitos, a medio prazo, supoñen unha maior tendencia á ingresos hospitalarios, á atención domiciliaria e á institucionalización, segundo recollen Madrid Salud (2021)<sup>8</sup> e Luna, B. e Pinto, J.A. (2021)<sup>9</sup>.

Neste sentido, tendo en conta o avellentamento da nosa poboación e as repercusións na saúde física, mental e na calidade de vida das persoas maiores; o fenómeno da soidade non desexada estase a converter nun problema público fronte ó que as administracións reaccionan a través de iniciativas que facilitan a súa detección e prevención.

Como consecuencia, a nivel local xorden nos últimos anos iniciativas relacionadas coa prevención da soidade non desexada en persoas maiores. Estas iniciativas, ademais de investigar sobre as causas e consecuencias da soidade, propoñen unha revisión e adaptación das actividades, servizos e programas que actualmente están a prestar os Concellos e, sobre todo, prestan especial atención ó establecemento de redes de actuación cos actores sociais de proximidade encamiñadas ó fomento e á revitalización das relacións comunitarias.

Neste sentido, a actuación sobre a presenza da soidade non desexada e a súa prevención amósase complexo, focalizándose as iniciativas existentes na mellora dos servizos de benestar e dos apoios sociais (Sartu, 2005)<sup>10</sup>, así como da rede de relacións comunitarias coa que pode contar a persoa mellorando o seu capital social (Pinazo, S. e Bellegarde, M.D., 2018)<sup>11</sup>, en detrimento doutras accións centradas nos sentimentos íntimos da persoa que serían de carácter individual e psicolóxico (Yanguas, J. 2020).

---

<sup>8</sup> Madrid Salud (2021). *Proyecto estratégico para la prevención de la soledad no deseada*. Madrid Salud. <https://soledadnodeseada.es/wp-content/uploads/2021/06/Proyecto-SND.pdf>

<sup>9</sup> Luna, B. e Pinto J.A. (2021) *Aislamiento y soledad no deseada en las personas mayores. Factores predisponentes y consecuencias para la salud*. Dirección General de Salud Pública, Consejería de Sanidad. Comunidad de Madrid. <http://www.madrid.org/bvirtual/BVCM050318.pdf>

<sup>10</sup> Sartu (2005). *Informe sobre la acción social con personas mayores en Bilbao y propuestas de mejora*. Bilbao, Diputación Foral de Bizkaia. [https://www.bilbao.eus/cs/Satellite?blobcol=urldata&blobheader=application%2Fpdf&blobheadername1=Content-disposition&blobheadername2=pragma&blobheadervalue1=attachment%3B+filename%3Dpersonas\\_mayores.pdf&blobheadervalue2=public&blobkey=id&blobtable=MungoBlobs&blobwhere=1273761077882&ssbinary=true](https://www.bilbao.eus/cs/Satellite?blobcol=urldata&blobheader=application%2Fpdf&blobheadername1=Content-disposition&blobheadername2=pragma&blobheadervalue1=attachment%3B+filename%3Dpersonas_mayores.pdf&blobheadervalue2=public&blobkey=id&blobtable=MungoBlobs&blobwhere=1273761077882&ssbinary=true)

<sup>11</sup> Pinazo, S. e Donio-Bellegarde, M.D., (2018). *La soledad de las personas mayores. Conceptualización, valoración e intervención*. Estudios de la Fundación Pilares para la autonomía personal, nº5. Fundación Pilares. <https://www.fundacionpilares.org/publicacion/la-soledad-de-las-personas-mayores-conceptualizacion-valoracion-e-intervencion/>

Dentro das estratexias máis utilizadas nos últimos anos para previr e afrontar a soidade non desexada, atópanse as relacionadas coa mobilización comunitaria e o fortalecemento das redes de apoio, mellorando o sentido de comunidade das persoas en situación de soidade. Este sentido de comunidade enténdese como unha experiencia individual e subxectiva de pertenza a unha colectividade maior, formando parte dunha rede de relacións de apoio mutuo nas que se pode confiar, de xeito que os membros da comunidade séntense integrados na mesma, que son importantes para os demais e para o grupo, e que teñen unha fe compartida en que as necesidades dos membros serán atendidas a través do compromiso de estaren xuntos (Grupo Tangente, 2020).

Así, tendo en conta os efectos que a actividade comunitaria ten sobre a soidade non desexada, un dos elementos centrais do Plan é o fortalecemento comunitario para promover o sentimento de comunidade, entendido como unha ferramenta ó servizo do benestar social a través do establecemento ou restauración dos vencellos comunitarios significativos. Estes vencellos permiten ás persoas en soidade compartir a súa problemática, xeran acompañamento e redes de solidariedade informais que permiten matizar problemas cotiás, mellórase a conciencia e participación e, como resultado, redúcese a percepción de soidade minimizando o illamento social. (Grupo Tangente, 2020).



**A DIAGNOSE.**

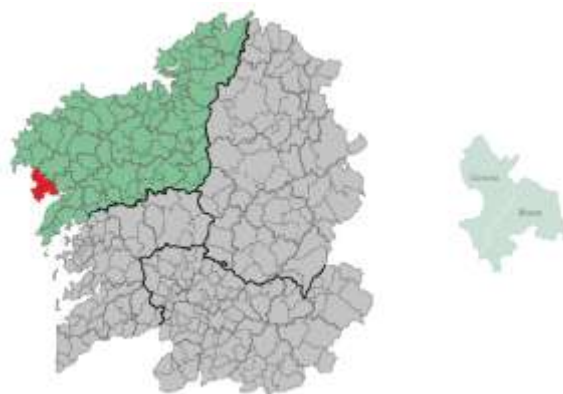




## 1. O Concello de Muros. Poboación e distribución no territorio.

O Concello de Muros constitúese como a centralidade socioeconómica e comercial da Comarca de Muros, composta tamén polo Concello de Carnota.

Imaxe 1: Situación e composición da comarca de Muros.



Fonte: AGADER e Wikipedia.

O Concello de Muros componse de 8 parroquias distribuídas nos seus máis de 72 qm<sup>2</sup> de superficie total.

En termos de poboación, tanto a Comarca de Muros como o Concello de Muros manteñen un salientable devalo poboacional ó longo dos últimos anos. Así, como se pode observar na Táboa 1, entre o ano 1998 e o 2021 a Comarca perde máis do 27% da súa poboación, en tanto que o Concello de Muros perde máis do 22%.

Táboa 1. Evolucións comparadas da poboación da Comarca de Muros e do Concello de Muros. 1998, 2010 e 2021.

Territorio	1998	2010	2021
Comarca de Muros	16.785	14.608	12.253
Concello de Muros	10.855	9.704	8.399

Fonte: IGE.

En termos absolutos, esta evolución supón unha caída de máis de 4.500 habitantes na Comarca, en tanto que no Concello de Muros a perda é de máis de 2.400 persoas no período indicado.

A dinámica poboacional na que se atopa inmersa tanto a Comarca como o Concello incide na evolución das 8 parroquias das que se compón o Concello. A continuación amósase táboa cos principais datos demográficos das diferentes parroquias.

Táboa 2. Evolución da poboación das parroquias do Concello de Muros e peso sobre o total. 2000 e 2021.

Parroquia	2000	Peso sobre o total	2021	Peso sobre o total	Evolución absoluta	Evolución en %
<b>Abelleira</b>	625	6%	480	6%	-145	-23%
<b>Esteiro</b>	2.253	21%	1.859	22%	-394	-17%
<b>Louro</b>	1.304	12%	1.152	14%	-152	-12%
<b>Muros</b>	2.858	27%	2.262	27%	-596	-21%
<b>Serres</b>	2.473	24%	1.900	23%	-573	-23%
<b>Sestaio</b>	46	0,4%	34	0,4%	-12	-26%
<b>Tal</b>	511	5%	412	5%	-99	-19%
<b>Torea</b>	449	4%	300	4%	-149	-33%
<b>Total</b>	<b>10.519</b>	<b>100%</b>	<b>8.399</b>	<b>100%</b>	<b>-2.120</b>	<b>-20%</b>

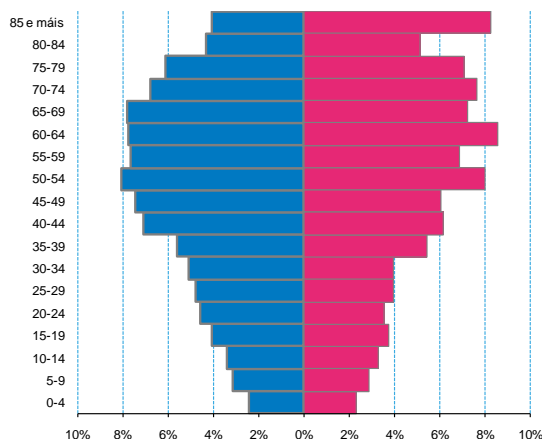
Fonte: INE.

A perda de poboación observada ó longo do período analizado no Concello de Muros esténdese a tódalas súas parroquias, nas que se pode verificar unha caída que vai dende o chan do 12% en Louro ó teito do 33% en Torea. A caída poboacional afecta tamén de xeito importante ós principais núcleos urbanos do Concello, como son Muros, Esteiro e Serres, nos que se perde entre o 17% (Esteiro) e o 23% (Serres) da súa poboación.

Neste sentido, un elemento a ter en conta é a salientable dispersión da poboación do Concello, xa que comprende tres núcleos poboacionais principais (Muros, Serres e Esteiro) que agrupan a máis do 70% da poboación, en tanto que o 30% restante se atopa espallado nas restantes parroquias, entre as que a de menor volume é a de Sestaio que na actualidade presenta unhas cifras que escasamente superan a trintena de habitantes. Esta dispersión é un elemento a ter en conta no deseño de actividades e programas que incidan na soidade das persoas maiores.

A continuación amósase a estrutura da poboación por idades do Concello de Muros para o ano 2021. Como se pode comprobar, o Concello de Muros conta cunha estrutura poboacional en proceso de avellentamento, na que os principais grupos de poboación atópanse compostos polas mulleres de entre 60-64 anos e polas de máis de 85 anos que superan o 8% da poboación en cada grupo.

Gráfico 1. Pirámide de poboación Concello de Muros, 2021.



Fonte: IGE.

Esta importante presenza das persoas maiores de 65 anos, que para o ano 2021 supera o 32% da poboación de Muros, véñse incrementando paulatinamente dende o ano 2000, cando supoñían o 20%. Así, en termos absolutos a poboación maior de 65 anos pasa dos 2.112 persoas no 2000 ás 2.713 do ano 2021.

O proceso de avellentamento verifícase ó estudar a evolución da idade media da cidadanía que reside no Concello e os índices de envellecemento<sup>12</sup> e sobreenvellecemento<sup>13</sup> de xeito comparado cos datos provinciais e galegos.

Táboa 3. Comparación de idades media, Índice de avellentamento e sobreavellentamento. Concello de Muros, Comarca de Muros, provincia e Galicia. 2002, 2010, 2020.

Índice	2002	2010	2020
<b>Idade Media Muros</b>	<b>43,12</b>	<b>47,01</b>	<b>51,54</b>
Idade media Comarca de Muros	44,43	48,29	52,83
Idade media provincia	42,49	44,51	47,18
Idade media Galicia	42,89	44,83	47,48
<b>Índice de avellentamento Muros</b>	<b>119,37</b>	<b>181,31</b>	<b>265,39</b>
Índice de avellentamento Comarca de Muros	139,94	215,34	313,35
Índice de avellentamento provincia	113,94	134,32	154,57
Índice de avellentamento Galicia	119,7	139,37	160,4
<b>Índice de sobreavellentamento Muros</b>	<b>10,18</b>	<b>13,45</b>	<b>18,03</b>
Índice de sobreavellentamento Comarca de Muros	11,29	14,92	19,05

<sup>12</sup> O índice de envellecemento é a relación entre a poboación maior de 64 anos e a poboación menor de 20 anos expresada en %, é dicir, o número de persoas de 65 ou máis anos por cada 100 menores de 20 anos. Fonte: <http://www.ige.eu/igebdt/esq.jsp?idioma=ga&paxina=000&c=-1&gnp=0&ruta=definiciones/defcod.jsp?C=02010040000000> Consultado en febreiro do 2022.

<sup>13</sup> O índice de sobreenvellecemento é a relación entre a poboación maior de 84 anos e a poboación maior de 64 anos expresada en %, é dicir, o número de persoas de 85 ou máis anos por cada 100 de 65 ou máis anos. Fonte: <http://www.ige.eu/igebdt/esq.jsp?idioma=ga&paxina=000&c=-1&gnp=0&ruta=definiciones/defcod.jsp?C=02010040000000> Consultado en febreiro do 2022.

Índice	2002	2010	2020
Índice de sobreavellentamento provincia	10,79	13,38	18,12
Índice de sobreavellentamento Galicia	11,45	14,46	19,15

Fonte: IGE.

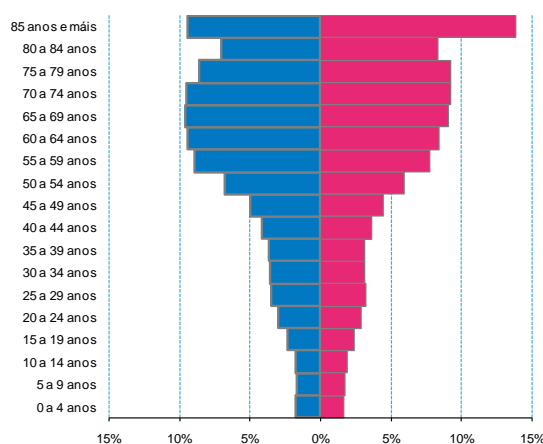
Como se pode observar, as tendencias de avellentamento propias do contexto galego vense intensificadas na Comarca de Muros e no Concello, coa excepción do índice de sobreavellentamento que, no caso do Concello, é inferior ós valores comparativos de referencia.

Esta intensificación das tendencias do contexto reflíctese na idade media da poboación que, partindo de cifras equiparables ás da provincia e de Galicia, chega no 2020 a un diferencial de máis de 4 anos con respecto ó Concello e máis de 5 con respecto á Comarca. Estes datos amosan que a tendencia ó avellentamento é superior no Concello de Carnota ca no de Muros, o cal incide de xeito substancial nos indicadores comarcais.

Con respecto ó índice de avellentamento os datos do Concello evolucionan de xeito máis intenso cós valores provincial e galego de referencia. Así, o índice do Concello increméntase nun 122% en tanto a evolución do dato galego é do 34%. Esta evolución matízase no relativo ó índice de sobreavellentamento, no que o Concello de Muros presenta cifras inferiores ó dato galego e provincial, aínda que substancialmente superiores no 2020 comparadas coas do 2002.

Os datos amosados presentan a existencia dun proceso de avellentamento na poboación do Concello de Muros que, se ben é máis intenso ca no caso galego ou provincial, é máis matizado có da Comarca que, como se menciona con anterioridade, vese influído polo caso de Carnota. Con todo, a nivel comarcal é posible observar este avellentamento nas proxeccións de poboación elaboradas polo Instituto Galego de Estatística.

Gráfico 2. Pirámide de poboación da Comarca de Muros para o 2035 en base a proxeccións de poboación.



Fonte: IGE

As proxeccións de poboación para o 2035 realízanse para unha poboación comarcal de 9.651 persoas, o que supón unha perda do 21% sobre o dato do 2021 e máis de 2.600 persoas. Esta intensificación da caída na poboación complementábase, á súa vez, coa intensificación do

avellentamento ó prever que a poboación maior de 65 anos da comarca suporá un 47% do total, incrementándose substancialmente sobre o 32% actual.

Neste contexto, é preciso facer fincapé na previsión do importante volume de mulleres maiores de 85 anos, que case acadan o 14% da poboación, e que se convarten no grupo de idade máis numeroso da comarca cunha importante diferenza sobre os seguintes grupos en volume, que roldan o 9,6% (homes de entre 65 e 69 anos).

Este importante peso que as persoas maiores teñen a nivel xeral do Concello vese reflectido ó analizar a poboación de cada unha das parroquias. Así, é posible obter a seguinte táboa na que se pode observar a situación das persoas maiores de 65 anos a nivel parroquial.

Táboa 4. Persoas maiores de 65 anos por parroquias. Concello de Muros. 2021.

Parroquia	2021	Persoas de + de 65 anos	Peso sobre o total
<b>Abelleira</b>	480	182	38%
<b>Esteiro</b>	1.859	653	35%
<b>Louro</b>	1.152	351	30%
<b>Muros</b>	2.262	648	29%
<b>Serres</b>	1.900	649	34%
<b>Sestaio</b>	34	7	21%
<b>Tal</b>	412	152	37%
<b>Torea</b>	300	132	44%
<b>Total</b>	<b>8.399</b>	<b>2.774</b>	<b>33%</b>

Fonte: Elaboración propia a partir de datos do padrón municipal de habitantes.

Como se observa, o peso das persoas maiores de 65 anos nas diferentes parroquias rolda entre o chan que marca a parroquia de Sestaio, cun 21%, ó teito que se atopa na parroquia de Torea, onde o 44% da súa poboación é maior de 65 anos. Das 8 parroquias de Muros, en 5 delas o peso da poboación maior de 65 anos supera o 30%.

O Concello de Muros está formado por un total de 3.396 fogares, segundo o padrón municipal de habitantes. Destes, os fogares compostos por unha soa persoa ascenden a un total de 888, é dicir, o 26% dos fogares do concello son unipersoais.

Táboa 5. Número de fogares e número de fogares unipersoais por parroquia do Concello de Muros. 2021.

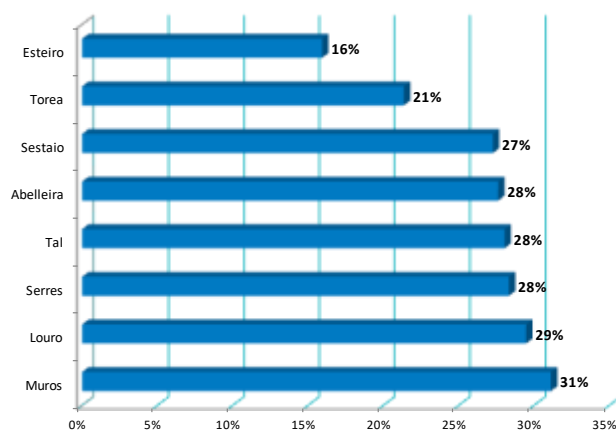
Parroquia	Número de fogares	Número de fogares unipersoais	% de fogares unipersoais
<b>Abelleira</b>	181	50	28%
<b>Esteiro</b>	778	124	16%
<b>Louro</b>	458	135	29%
<b>Muros</b>	935	291	31%
<b>Serres</b>	766	217	28%

Parroquia	Número de fogares	Número de fogares unipersoais	% de fogares unipersoais
<b>Sestaio</b>	11	3	27%
<b>Tal</b>	164	46	28%
<b>Torea</b>	103	22	21%
<b>Total</b>	<b>3.396</b>	<b>888</b>	26%

Fonte: Elaboración propia a partir de datos do padrón municipal de habitantes.

A nivel parroquial, tal e como se observa na táboa anterior e mostra o seguinte gráfico, na maioría das parroquias os fogares unipersoais son máis do 20%. Salienta a parroquia de Muros con máis do 30% dos fogares formados por unha soa persoa e a parroquia de Esteiro, na que so o 16% dos fogares son unipersoais.

Gráfico 3. Porcentaxe de fogares unipersoais por parroquias. Concello de Muros. 2021.



Fonte: Elaboración propia a partir de datos do padrón municipal de habitantes.

Neste sentido, o vencello da soidade non desexada co illamento físico levaría a focalizar a atención na parroquia de Muros, aínda que tódalas parroquias agás Esteiro e Torea superan a cifra do 25% de fogares unipersoais. Con todo, a soidade non desexada ou soidade social é un fenómeno complexo no que o illamento é un factor máis a ter en conta.

## 2. Os recursos e servizos do territorio.

O Concello de Muros conta con diferentes iniciativas que contribúen a mellorar a socialización e limitar a soidade de xeito directo ou indirecto. Este apartado deséñase co obxectivo de visibilizar este conxunto de actuacións que na actualidade son desenvolvidas no territorio dende o propio Concello e dende as entidades e asociacións de carácter social para, poñendo o foco na soidade das persoas maiores, identificar aqueles elementos a potenciar ou detectar a necesidade de introducir unha nova perspectiva nos proxectos realizados.

### 2.1 AS ACTIVIDADES DO CONCELLO DE MUROS.

Como se menciona con anterioridade, na actualidade hai diferentes programas municipais destinados a mellorar a socialización da cidadanía de Muros que son desenvolvidos dende diferentes departamentos municipais. A continuación amósanse estes programas.

#### 2.1.1 As actividades departamento municipal de benestar.

Na actualidade o departamento municipal de benestar do Concello de Muros está a responder ás necesidades de mellora da calidade de vida das persoas poñendo o foco nas persoas maiores. Dentro deste colectivo, salientan os seguintes programas:

- **O Servizo de Axuda no Fogar.** O SAF supón un conxunto de atencións a persoas no seu propio domicilio, para facilitar o seu desenvolvemento e permanencia no seu entorno habitual. Este servizo está a atender, dende o punto de vista das persoas valoradas como dependentes, a un total de 44 persoas usuarias. Dende o punto de vista da libre concorrencia, na actualidade aténdense a 12 persoas usuarias. Isto supón que o SAF do Concello de Muros está a atender na actualidade a 56 persoas.
- **Teleasistencia.** Servizo de carácter tecnolóxico (atención telefónica ininterrompida) que garante a permanencia das persoas usuarias no seu entorno habitual dando resposta a situacións de necesidade e emerxencia e proporcionando autonomía, seguridade e tranquilidade as persoas

usuarias, préstase no concello a un total de 13 persoas usuarias a través de servizos de teleasistencia privados. En relación á teleasistencia prestada a través da modalidade da dependencia, o servizo préstase a 8 persoas usuarias.

Neste sentido, con data de abril do 2022 existen 187 persoas do Concello que teñen recoñecido grao de dependencia, sendo 66 persoas do Grao I, 62 persoas do Grao II e 59 persoas do Grao III.

Dentro dos recursos do Sistema para a Autonomía e Atención á Dependencia, ademais das persoas xa mencionadas con SAF e con Teleasistencia da modalidade da dependencia, atópanse 8 persoas con centro de atención residencial, 31 con centro de atención diúrna, e 4 persoas con servizo de xeolocalización. Ademais, atópanse as libranzas para un total de 67 persoas. Destas, 61 persoas contan con libranzas para cuidados no contorno familiar, e 6 contan con libranza vinculada á adquisición de servizos (3 persoas para centro de atención residencial, 2 para centro de atención diúrna, e 1 para SAF).

Con respecto ós recursos do SAAD, a data de peche deste informe existen 13 solicitudes pendentes de tramitación.

Finalmente, o programa Xantar na Casa atende a 9 persoas usuarias.

O departamento municipal de benestar organiza outra serie de actividades para a mellora da calidade de vida e da socialización xeral de elevado impacto entre as persoas maiores. Dentro destas salientan as seguintes actuacións:

O **Programa de Envellecemento Activo** que inclúe dúas actividades :

- **Obradoiros de adestramento cognitivo.** Con 28 persoas asistentes, 8 en Muros e 20 en Esteiro.
- **Aquagym.** Con 25 persoas



**Coidando a quen coida.** Acción formativa de coidado das persoas coidadoras que contou con 10 persoas asistentes.



**Obradoiro de risoterapia esmendréllete.** Cun total de 23 persoas asistentes, das cales 7 foron na edición da parroquia de Muros e 16 en Esteiro.

**IV Ciclo Camiños de coñecemento e experiencia.** Actividades da Universidade para persoas maiores de 50 anos.

**Andaina pola Igualdade.** Con 100 persoas participantes.



Este conxunto de actividades, programas e servizos específicos do departamento de benestar municipal do Concello de Muros e polo seu CIM (Centro de Información á Muller) vense complementados pola actividade xeral dos restantes departamentos municipais, que contan con iniciativas de mellora da socialización da poboación.

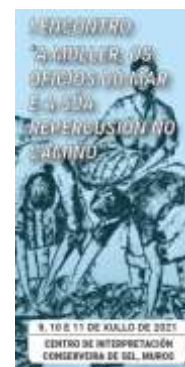
### 2.1.2 As actividades dos restantes departamentos municipais.

As actividades destinadas á mellora da calidade de vida e á socialización da cidadanía non son exclusivas dos departamentos de benestar e do CIM do Concello, xa que os restantes departamentos municipais tamén elaboran unha salientable programación nesta liña. A continuación amósanse diferentes actividades de interese desenvolvidas nos últimos tempos.

#### Iniciativas que combinan a difusión cultural coa socialización.

Dentro deste numeroso conxunto de actividades atópanse iniciativas como os encontros adicados á muller e ós oficios do mar vencellados co Camiño de Santiago e o seu papel ó longo da historia na Ría de Muros e Noia, así como as visitas guiadas polo casco histórico de Muros que se desenvolven ó longo do verán.

Con todo, neste apartado é preciso prestar especial atención á Programación cultural que se desenvolve nas parroquias e na que participaron máis de 330 persoas na súa edición 2021/2022. Estas actividades inclúen obradoiros sobre arte floral, bordado, encaixe, traballos manuais, cociña, costura, fotografía ou teatro lévanse a cabo en tódalas parroquias. Así, en Esteiro participaron nos diferentes obradoiros un total



de 74 persoas, en Tal 24 persoas, en Abelleira 19 persoas, en Serres 27 persoas, en Louro 27 persoas e en Muros 160 persoas. O perfil habitual destes obradoiros é dunha muller de máis de 60 anos, respondendo a este perfil o 98% das participantes.

Neste conxunto de actividades, tamén salienta a programación cultural de verán do Concello, onde se programan espectáculos de danza, cine, concertos, pasarrúas ou teatro, por exemplo, e que son levadas a cabo en tódalas parroquias do Concello.

Ademais, hai eventos singulares de relevancia en termos de difusión cultural que, pola súa temática, son salientables para a mellora da socialización das persoas maiores. Trátase, por exemplo, das Xornadas de Cultura Mariñeira Muros mira ó Mar nas que se complementan as accións culturais con outros eventos como poden ser os mercados tradicionais. Finalmente, dentro deste apartado tamén collen actividades como os obradoiros de artesanía nos que profesionais de diferentes eidos da artesanía ensinan as súas habilidades.



### Iniciativas que combinan lecer con actividade física.

**Roteiros de coñecemento do patrimonio natural** son actividades de carácter gratuíto que complementan o lecer co coñecemento do territorio e da natureza mediante o deseño de roteiros para o sendeirismo e a realización de andainas polas diferentes parroquias.

As andainas deséñanse para pasear e facer un exercicio físico limitado dunha forma sa, e están dirixidos a xente de tódalas idades. Os roteiros son variables, pero adoitan ser de carácter e a súa dificultade é baixa ou media polo que son ideais para coñecer o territorio, socializar e activarse fisicamente.



Ademais do conxunto de actividades e iniciativas mencionadas, é salientable a presenza de diferentes equipamentos destinados á mellora da socialización da cidadanía que contan coa súa propia programación de actividades. Neste sentido, é preciso facer referencia ás actividades relacionadas coa programación de carácter teatral, así como ás actividades relacionadas coa biblioteca e o fomento da lectura.

Así, o Auditorio do Centro Cultural e Xuvenil de Muros conta cunha programación teatral estable ó longo de todo o ano, con actividades dirixidas a tódolos públicos e prestando atención á programación deseñada co gallo de conmemoracións especiais.

Esta programación complementábase coas actividades realizadas no Centro de Patrimonio Marítimo Conserveira de Sel, co Centro Cultural Cinema París, co Centro San Xosé, todos estes en Muros; en tanto que nas parroquias tamén



se deseña programación no Muíño de Marea do Pozo de Cachón ou na Sala NASMO en Serres (especializada en servizos á mocidade), no Centro Sociocultural de Louro en Louro, no Centro de Surribos na Abelleira, na Casa Reitoral de Torea en Torea, no Centro Agro Vello en Tal, ou na Casa da Sociedade e no Centro O Areal en Esteiro. Estes equipamentos son utilizados para a programación de actividades culturais, así como outro tipo de iniciativas ou actividades xa mencionadas, como é o caso dos obradoiros.



Directamente relacionado co teatro, é preciso mencionar o Grupo de Teatro Municipal Aquelando Teatro que, dentro das súas actividades habituais, representan obras en eventos importantes como é o caso das Xornadas Muros mira o Mar, ou co gallo de datas especiais.


A Biblioteca Municipal de Muros atópase situada no Centro Cultural e Xuvenil de Muros, e cóntase coa Axencia de Lectura de Esteiro, situada na Casa da Sociedade de Esteiro. Estes dous equipamentos, ademais dos servizos habituais de lectura e préstamo, contan con actividades de fomento da cultura e da lectura programadas ó longo do ano. Entre estas actividades atópanse a realización de contacontos para público infantil e xuvenil, así como outro tipo de actividades de difusión para tódolos públicos.

Ademais, tamén se realizan actividades no Mercado de Abastos coordinados pola propia entidade que agrupa ós establecementos, como poden ser os cursos de cociña, por exemplo.




## 2.2 AS ACTIVIDADES DAS ENTIDADES ASOCIATIVAS DE MUROS.

O conxunto de actividades previamente exposto complementáanse coas desenvolvidas pola iniciativa social e asociativa do concello nas diferentes parroquias, que deseña diferentes iniciativas como as que se expoñen a continuación.

 **Actividades da Agrupación Cultural Xeitura de Esteiro.** Actividades de carácter cultural relacionadas coa música e co baile tradicional, realizando pasarrúas en eventos importantes e festividades, aulas de baile e música, ou concertos para diferentes públicos, por exemplo.



 **Actividades da Asociación Cultural Fouleada.** A Asociación realiza a tradicional celebración da festividade dos Reis en Muros, para o cal traballan ó longo de todo o ano de xeito voluntario.



👍 **Actividades da Asociación Fotográfica de Muros.** A asociación realiza actividades relacionadas coa difusión de todo tipo de fotografías.

👍 **Actividades da Sociedade Cultural Monte Louro.** Actividades relacionadas co canto coral, viaxes e concertos.

👍 **Actividades da Asociación de Veciños O Ferrollo.** A asociación organiza actividades de carácter medioambiental, relacionadas coa limpeza do monte, plantación de árbores, así como outras que mesturan a natureza e a cultura, como a recuperación de topónimos, excursións, andainas, xantares...



👍 **Actividades da Asociación Cultural e Recreativa A Ponte Vella.** A asociación realiza actividades de recuperación e fomento do entroido tradicional de Abelleira a través de desfiles, confección de disfraces, concursos de debuxos, cociña...



👍 **Actividades da Asociación Deportiva e Cultural Madanela de Louro.** A Asociación céntrase na organización dos festexos propios da Madanela na parroquia de Louro, organizando concertos e pasarrúas e, en xeral, todo o relacionado coas actividades de lecer coa implicación veciñal.

👍 **Actividades da Asociación Esteirana de Carrilanas.** Evento festivo e deportivo único en Galicia e de importante tradición, o Gran Prix de Carrilanas de Esteiro é unha referencia e está declarado Festa de Interese de Galicia e Festa de Interese turístico nacional. Neste evento complementáanse un importante festival musical, obradoiros infantís, a recuperación das carrilanas tradicionais, o museo das carrilanas, ou o propio evento do Gran Prix para o cal se realizan importantes traballos de adecuación e seguridade, todo de forma voluntaria por parte da Asociación.



👍 **Actividades da Agrupación Floclórica Ximiela de Louro.** A Asociación realiza actividades de difusión da cultura e da música tradicional, organizando pasarrúas, concertos, entroidos, magostos, aulas musicais, xornadas de música e cultura tradicional...

👍 **Actividades da Asociación Cultural Coral de Santa Mariña de Esteiro.** Asociación encargada do coro da parroquia de Esteiro que, ademais de cantar nos actos litúrxicos propios da parroquia, ensaia e participa en diferentes eventos.

👍 **Actividades da Asociación Cultural Faltriqueira.** A asociación desenvolve actividades relacionadas coa música tradicional, co baile e coa súa difusión, ademais de impartir aulas.

👍 **Actividades da Asociación Sociocultural Auga e Sal.** A asociación organiza actividades culturais de difusión da cultura do mar, deseñando roteiros, visitas ou andainas para mellorar o coñecemento do patrimonio.



👍 **Actividades da Asociación Cultural e Deportiva Galanía de Muros.**

A asociación desenvolve actividades relacionadas coa música e coa cultura popular e tradicional.

👍 **Actividades da Asociación de Mulleres Rurais Os Hórreos.** A asociación desenvolve actividades de carácter cultural, participando en proxectos como os Laboratorios Itinerantes de Cultura Dixital, ademais de outras actividades de carácter económico tales como a recuperación de terreos improdutivo, organiza aulas de formación, e organiza actividades de lecer. As actividades da Asociación recibiron premios relacionados coa homenaxe e recoñecemento do rol das mulleres no desenvolvemento social e económico.



👍 **Actividades da Asociación de Veciños A Ostreira – A Abelleira.** A asociación organiza as festas, romarías, entroidos, festas infantís, magostos, así como todo tipo de actividades relacionadas coas embarcacións tradicionais.

👍 **Actividades da Asociación Cultural, Recreativa e Deportiva Praia do Castelo.** A asociación diseña, organiza e desenvolve tódalas actividades relacionadas co Castelo Rock, evento musical que inclúe, ademais dos concertos, todo tipo de actividades relacionadas coa música rock.





👍 **Actividades da Asociación Cultural Mar de Muros.** A asociación realiza todo tipo de actividades de difusión da cultura mariñeira, a restauración de embarcacións tradicionais, a recollida de experiencias etnográficas, así como a realización de xornadas de navegación tradicional.

👍 **Actividades da Asociación Cultural Longarela.** A asociación leva a cabo todo tipo de actividades relacionadas coa difusión da cultura musical tradicional, participando en eventos, festas e pasarrúas, ou recuperando pezas.

👍 **Actividades da Asociación Os do Casco de Muros.** A asociación desenvolve todo tipo de actividades de lecer relacionadas coa celebración de entroidos, laconadas populares, rifas e sorteos para apoio á actividade do mercado e do comercio local de Muros.

👍 **Actividades da Peña Muradana Celtista A Cuadrilla de Pepa a Loba.** Asociación de carácter futbolístico que organiza numerosas actividades relacionadas con proxectos de cooperación e desenvolvemento, así como apoio ás actividades deportivas levadas a cabo no Concello como é o caso da Carreira Nocturna dos Calexóns, ou outro tipo de actividades relacionadas co lecer e a gastronomía.

👍 **Asociación para a Dinamización do Museo do Mar de Muros – Adimar.** A asociación leva a cabo actividades de fomento e difusión da cultura tradicional mariñeira.

👍 **Actividades da Asociación O Rumial – Campo de Cortes.** A asociación desenvolve actividades relacionadas coa recuperación e transmisión da cultura tradicional, a música popular, o baile, a organización de festas e romarías, así como actividades de cociña, ximnasia e ioga, lecer e mellora da actividade física, como a de aprender a utilizar os parques biosaudables, realizada en colaboración co concello.



# O PROTOCOLO.





# 1. Protocolo de loita contra á soidade non desexada.

## 1.1 INTRODUCCIÓN.

A soidade pódese percibir de moitas formas. Algunhas persoas perciben a soidade de xeito positivo, como unha situación desexada, pero para moitas supón un sentimento con consecuencias emocionais negativas.

Existe un amplo consenso dende a comunidade científica en considerar a soidade como un problema social e de saúde pública de primeira orde.

Neste sentido, unha vez definida con anterioridade a soidade non desexada como problema social, é importante loitar contra ela e previr os riscos de illamento social e familiar atopando solucións e respostas a estas situacións. Dende diferentes estudos conséntase a posibilidade de intervención e, sobre todo, de prevención, sobre os factores preditores da soidade e do risco de illamento social, como poden ser o nivel educativo, o estado de saúde, o asociacionismo, ou as redes comunitarias e familiares de proximidade<sup>14</sup>, segundo García-González (2020).

Por elo, e conscientes do papel fundamental que neste eido temos e podemos desenvolver dende as administracións locais para poder establecer estratexias adaptadas á realidade das nosas localidades, dende o Concello de Muros definimos un protocolo de actuación de loita contra a soidade non desexada que contribúa a rachar coas situacións de illamento e soidade non desexada que poden estar vivindo persoas maiores do noso municipio, co obxectivo de favorecer a promoción do envellecemento activo, a calidade de vida das nosas veciñas e veciños e a mellora do seu benestar emocional.

O obxectivo deste protocolo de loita contra a soidade non desexada do Concello de Muros é mellorar a detección do fenómeno e ofrecer ás persoas que estean vivindo unha situación de soidade non desexada recursos públicos e sociais para dar resposta ás súas necesidades, mellorando o acompañamento e seguimento das persoas maiores identificadas.

---

<sup>14</sup> García-González, J.M. (2020). *Estudio sobre soledad no deseada en personas de 55+ años en Andalucía*. Junta de Andalucía. <https://www.juntadeandalucia.es/export/drupaljda/publicacion/21/05/Soledad55+ Andalucia Informe-junio-2020.pdf>

### 1.2 REDE DE PERSOAS COLABORADORAS.

A Rede de persoas colaboradoras de loita contra a soidade do Concello de Muros é a parte esencial deste Protocolo de loita contra a soidade.

O Protocolo de loita contra a soidade do Concello de Muros conta, para a súa implementación, cunha serie de persoas ou institucións colaboradoras sensibilizados e comprometidos coa problemática social e comunitaria que implican as situacións de illamento e soidade non desexada, tanto na nosa sociedade como na nosa localidade.

A Rede, que somos veciñas e veciños de Muros, comprendemos e somos conscientes de que as situacións de soidade non desexada representan un serio problema para a noso municipio, que debilitan as nosas redes sociais, comunitarias e veciñais. Pero, tamén somos conscientes da importancia que a proximidade, que os espazos locais, a veciñanza, o comercio local, o noso mercado, ... temos como elementos de detección, de prevención e de protección fronte a soidade.

Inicialmente, a Rede de persoas colaboradoras na loita contra a soidade do Concello de Muros esta formada por 15 persoas, asociacións e institucións colaboradoras.

- Concello, cos seus diferentes departamentos municipais.
- Centro de Saúde.
- Corpos de seguridade cidadá.
- Farmacias.
- Asociacións culturais, deportivas, veciñais e parroquiais.
- Hostalaría e restauración.
- Comercio de proximidade.

### 1.3 PROTOCOLO DE LOITA CONTRA A SOIDADE NON DESEXADA: O PROCEDEMENTO DE ACTUACIÓN.

Este protocolo artella as accións operativas e os procedementos específicos de actuación orientados especialmente a detectar posibles situacións de soidade non desexada nas persoas maiores do Concello de Muros.

#### 1.3.1 Detección.

A detección dunha persoa que está vivindo unha situación de soidade non desexada, como xa se ten comentado, é difícil debido á dimensión subxectiva desta soidade. Por elo, a concienciación, o

coñecemento e a comprensión, tanto colectiva como individual, que se debe ter do fenómeno é fundamental.

A detección é o proceso a través do cal se identifica unha situación persoal que require dunha intervención, de xeito que se acheguen os recursos necesarios para as persoas que se senten soas e, polo tanto, se modifique a situación inicial non desexada.

Neste sentido, é básica a rede de actores que forman parte do Plan de loita contra a soidade do Concello de Muros xa que dende as súas posicións de proximidade na nosa comunidade, a pé de rúa e en contacto directo coa nosa veciñanza, poden estar atentos á situación das persoas maiores do concello e van funcionar a modo de persoas colaboradoras. Estas persoas e institucións colaboradoras contactan e interveñen en ámbitos da vida da persoa que lle poden dar pé a abordar unha problemática que, en numerosas ocasións, é difícil de verbalizar.

#### **1.3.1.1 Identificación.**

A identificación dos factores que poden formar parte dunha situación de soidade é un aspecto complexo. Así, factores como a xubilación, a emancipación dos fillos/as, a diminución das actividades extradomésticas, a perda da parella ou de seres próximos, entre outros, poden causar ou non o fenómeno da soidade non desexada. Neste sentido, é importante que as persoas colaboradoras identifiquen tanto a existencia destes factores como o efecto que causan sobre a persoa atendendo ás indicacións recollidas na Guía de actuación do Protocolo.

Unha vez identificados os factores detonantes da soidade non desexada, así como o efecto causado na persoa, as persoas colaboradoras recollerán a primeira información básica necesaria para a identificación de aquelas persoas maiores que poidan estar vivindo unha situación de soidade non desexada. A derivación da información ó Concello, sempre tendo en conta o respecto e a non invasión da intimidade das persoas, realizarase conforme ás pautas básicas de actuación recollidas da Guía de actuación do Protocolo.

#### **1.3.1.2 Derivación.**

As persoas colaboradoras trasladarán a información pertinente sobre a identificación dunha posible situación de soidade non desexada ó profesional de referencia do Concello polos medios indicados e conforme ó modelo establecido na Guía de actuación do Protocolo.

### **1.3.2 Intervención.**

O obxectivo da intervención respecto ás posibles situación de soidade non desexada céntrase principalmente nos seguintes aspectos:

- Evitar a soidade non desexada
- Respectar a autonomía da persoa.

Calquera actuación para abordar unha situación de soidade das persoas maiores debe ter en conta a súa opinión e participación.

Cada situación deberá analizarse de xeito individual para descubrir e determinar tanto os desexos da persoa como o grao de intervención que pode solicitar. É importante elaborar un método de participación individual e voluntario das persoas implicadas tendo en conta a súa personalidade e as súas circunstancias, xa que de non ser así pódese provocar reaccións negativas que xeren rexeitamento.

### **1.3.2.1 Contacto institucional.**

Recibida a información recollida por parte das persoas colaboradoras, o profesional de referencia do Concello iniciará un expediente de loita contra a soidade.

A primeira fase do expediente consiste en establecer contacto directo coa persoa maior identificada. Neste primeiro contacto coa persoa maior, que poderá ser telefónico ou presencial atendendo ás circunstancias de cada caso, ofrecerase información sobre a iniciativa do Concello que é o de “mellorar a calidade de vida e o benestar das veciñas e veciñas a través das actividades, programas e actuacións que se desenvolven no concello coa finalidade de fomentar un envellecemento activo e saudable e así como evitar as posibles situacións de soidade non desexada que se poidan dar”.

O obxectivo do primeiro contacto institucional é fixar unha reunión coa persoa na que trasladarlle información sobre a iniciativa do Concello, os servizos á súa disposición, e na que se poida recoller información para avaliar a situación da persoa relacionada coa soidade non desexada. Como se menciona con anterioridade, se este primeiro contacto é presencial, recoméndase realizar a avaliación da situación da persoa se é posible.

Se a resposta obtida por parte do profesional de referencia do Concello ó primeiro contacto é negativa e, polo tanto, a persoa maior non amosa interese en coñecer ningún dos posibles recursos dispoñibles no concello, o profesional de referencia tomará nota dos datos da persoa maior e incluíraa nunha listaxe de “Posibles casos de soidade non desexada”.

O obxectivo de contar con esta listaxe é o de poder facer seguimento destas persoas maiores, de xeito periódico, a través dun novo contacto telefónico ou presencial que permita manter a comunicación con elas, ó tempo que facilite o traballo de identificación de casos de soidade ante

situacións excepcionais como o acontecido na pandemia do COVID-19 permitindo unha mellor e máis áxil resposta ás posibles necesidades deste colectivo.

### **1.3.2.2 Avaliación inicial ou detección de necesidades.**

Se a resposta obtida por parte do profesional de referencia do Concello ó primeiro contacto é positiva e, polo tanto, a persoa maior amosa interese en coñecer máis sobre os recursos dispoñibles no concello, concertase unha reunión presencial ou, en función das circunstancias, na primeira reunión de contacto xa pode ser realizada a avaliación.

Nesta reunión de avaliación, que iniciaría a segunda fase do expediente, o profesional de referencia do Concello levará a cabo unha avaliación da situación persoal da persoa maior, co obxectivo de valorar a situación de soidade non desexada da persoa maior, buscando coñecer tódolos posibles factores que interveñen na posible situación de soidade non desexada tanto intrapersoais como extrapersoais.

A principal tarefa da avaliación é a de indagar e obter información o mais fiable e completa para contar con elementos cos que aconsellar e asesorar á persoa maior e propoñerlle un Plan de Intervención Individualizado.

A avaliación realizarase contando como base co esquema de entrevista e preguntas da Escala Este II de Soidade Social recollida na Guía de Actuación do Protocolo.

En función do resultado da valoración a seguinte actuación do profesional de referencia será a de informar sobre tódolos recursos que ten á súa disposición, aconsellándoo baixo criterios profesionais.

### **1.3.2.3 Recursos.**

Un factor importante para a calidade da intervención, e tamén para lograr unha mellora da situación da persoa maior, é a dispoñibilidade de recursos.

É fundamental contar cunha completa e actualizada relación dos recursos dispoñibles que permita dar resposta ás múltiples necesidades das persoas maiores. Dentro desta relación de recursos atópanse:

- Programas, servizos e actividades do departamento de benestar do Concello tanto de carácter individualizado como de carácter grupal.
- Programas, servizos e actividades municipais desenvolvidas por outras áreas do Concello que respondan á situación da persoa.

- Actividades desenvolvidas por entidades asociativas do Concello que respondan á situación da persoa.

A seguinte fase do expediente é a definición dun Plan de Intervención Individualizado, consensado coa persoa maior, que recolla, baixo criterios profesionais, unha serie de actuacións a levar a cabo por parte da persoa maior e que conte cun seguimento por parte do profesional técnico de referencia do Concello, podendo prolongarse o acompañamento en función das valoracións profesionais realizadas polo profesional de referencia.

Recoméndase a actualización periódica da listaxe de recursos dispoñibles que comprenden:

- Actividades, programas e servizos do Departamento Municipal de Benestar.
- Actividades, programas e servizos doutros departamentos municipais.
- Actividades, programas e servizos das entidades asociativas do Concello.

### **1.3.3 Prevención.**

A mellora da sensibilización da sociedade sobre a problemática da soidade non desexada nas persoas maiores é unha das medidas máis eficientes de prevención.

É importante coñecer, identificar e entender os factores que inciden na soidade para poder desenvolver programas, actividades, iniciativas e accións públicas coa finalidade de evitar que aparezan novas situacións de soidade.

#### **1.3.3.1 Medidas de Prevención.**

Con estas medidas trátase de intentar que as situacións de soidade non desexada non se cheguen a producir, así como reducir a súa posible incidencia e efectos.

É necesario promover accións encamiñadas aos seguintes aspectos:

- a) Accións relacionadas coa sensibilización e a información a toda a poboación.
  - Facer campañas de divulgación sobre a soidade non desexada mediante dípticos e/ou trípticos, implicando ós medios de comunicación de proximidade e distribuíndo os materiais en lugares de referencia para o colectivo obxectivo.
  - Fomentar a sensibilización a toda a poboación sobre o fenómeno da soidade a través de xornadas, seminarios, talleres, conferencias e mesas redondas.

- Elaborar e divulgar materiais educativos (guías, vídeos e outros formatos) con información clara e precisa sobre a soidade non desexada, os factores que a poden desencadear así como os riscos que pode ter sobre a saúde.
- b) Accións relacionadas coa formación.
- Potenciar a formación sobre a soidade ós profesionais implicados favorecendo cursos de especialización, másters, ...
  - Proporcionar apoio e asesoramento, e ofrecer formación ó resto de persoas e profesionais que forman parte da Rede.
- c) Accións sobre a coordinación.
- Salientar a coordinación entre os diferentes servizos públicos (servizos sociais, saúde, seguridade) que están ou poden estar en contacto coas situacións de illamento e/ ou soidade non desexada.
  - Involucrar aos medios de comunicación e outros actores de proximidade no fenómeno da soidade non desexada nas persoas maiores.

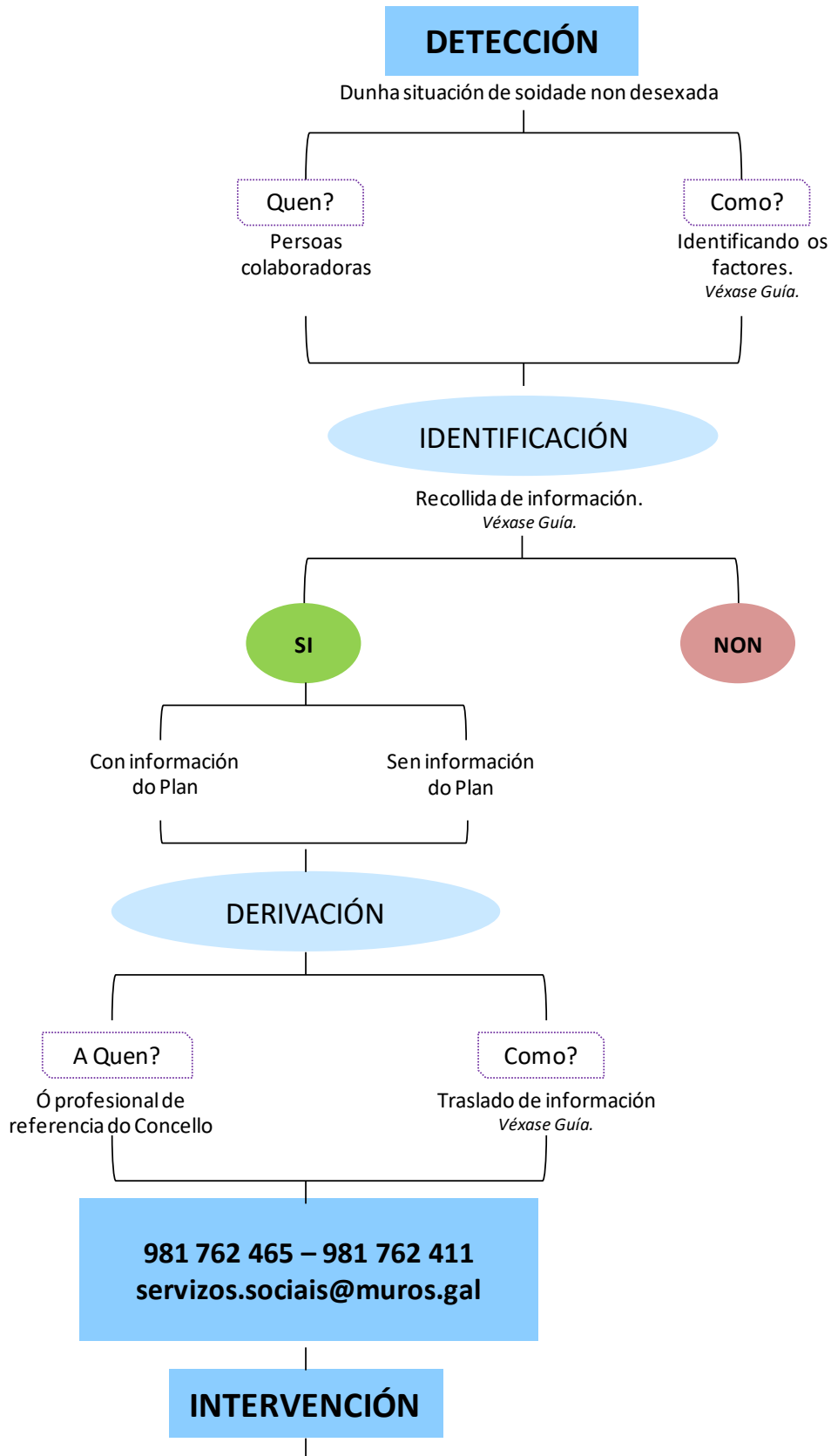
#### **1.3.4 Seguimento.**

O seguimento á implementación do Protocolo realizarase a través da Comisión contra a Soidade. A comisión estará formada por persoal técnico e político do Concello de Muros, profesionais dos servizos públicos do concello, así como polos membros da Rede local de loita contra a soidade (entidades, actores de proximidade e servizos do concello) elixidos/ designados para formar parte.

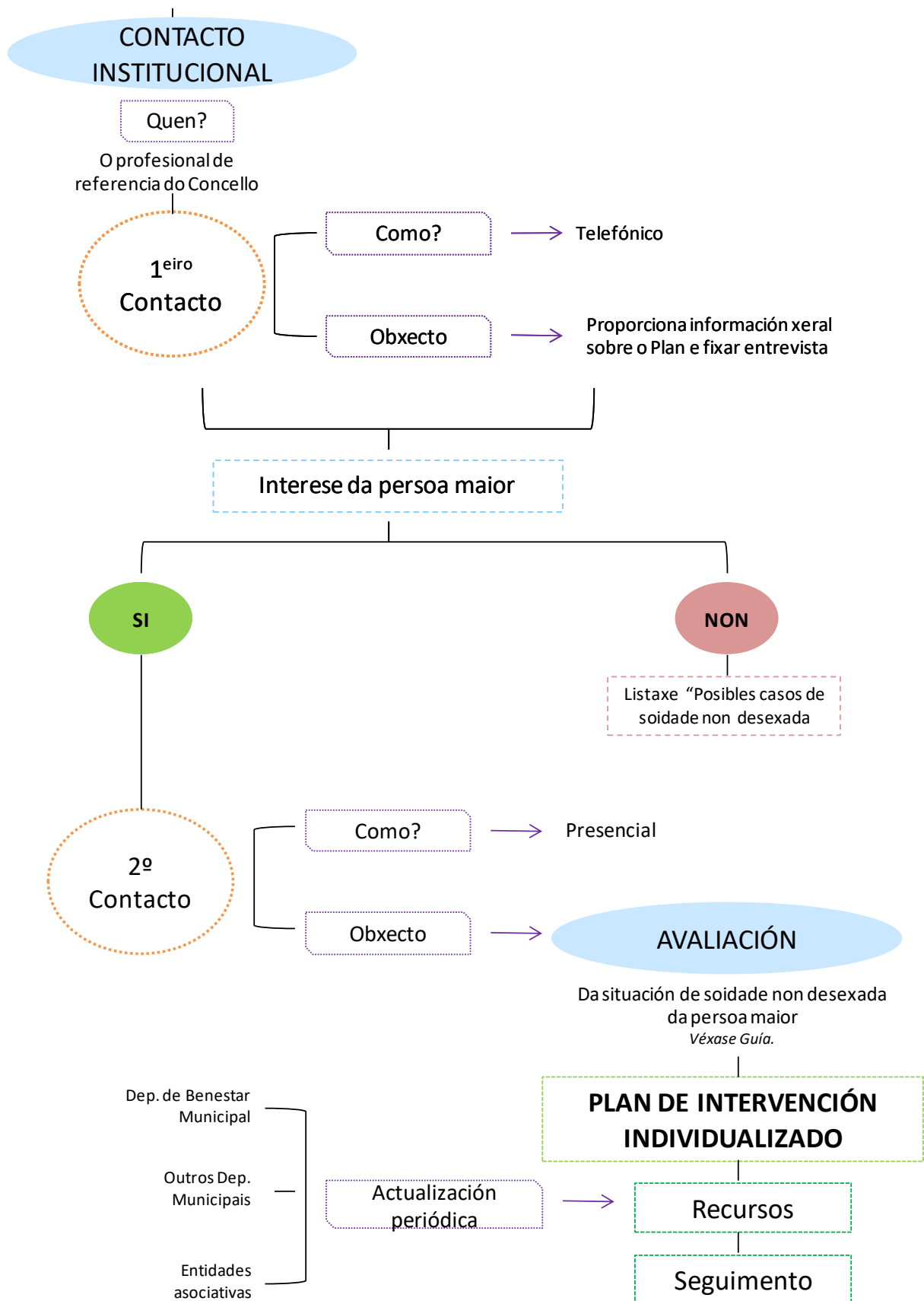
O departamento de Benestar do Concello coordinará a comisión e traballará para facer efectivas as melloras que se propoñan, tanto para realizar medidas de impulso, difusión, incorporación de novas medidas, como melloras na coordinación e adaptación ó territorio e ás necesidades do fenómeno da soidade non desexada no Concello de Muros.

Con carácter anual, o persoal técnico de referencia elaborará unha Memoria das actividades desenvolvidas no seo do Plan seguindo o contido e estrutura que se recolle na Guía de actuación do Protocolo no Anexo 2. Esta memoria deberá ser presentada á Comisión para a súa discusión e aprobación, e remitida posteriormente á Área de Benestar da Deputación da Coruña.

## 2. Esquema do protocolo.







## 2.1 GUÍA DE ACTUACIÓN DO PROTOCOLO.

A presente Guía de Actuación constitúese como a explicación pormenorizada das accións operativas a levar a cabo polos diferentes actores que integran o Plan de Loita contra a Soidade non Desexada do Concello de Muros.

A Guía afonda nas fases expostas no Protocolo, que son as seguintes:

1. Detección.
  - 1.1 Identificación.
  - 1.2 Derivación.
2. Intervención.
  - 2.1 Contacto institucional.
  - 2.2 Avaliación.
  - 2.3 Recursos.
  - 2.4 Seguimento
3. Seguimento.

## 2.2 A DETECCIÓN. IDENTIFICACIÓN E DERIVACIÓN.

A **detección** é a fase pola cal unha persoa colaboradora **identifica** unha situación específica de soidade non desexada nunha persoa e **deriva** o caso ó persoal de referencia do Concello.

### 2.2.1 Identificación. Factores e efectos da soidade non desexada.

A detección supón identificar tanto os factores que provocan a soidade non desexada, como os efectos que causan na persoa.

- **Factores que poden provocar soidade non desexada:**



FACTORES		EXEMPLOS
<b>Sociodemográficos</b>	Idade, xénero, estado civil, capacidade económica, vivenda.	Máis risco de soidade non desexada en mulleres maiores de 80 anos viúvas, con baixo nivel de ingresos económicos e que residen en lugares/vivendas pouco accesibles.
<b>De saúde</b>	Saúde autopercibida,	Máis risco de soidade non desexada en

FACTORES		EXEMPLOS
	dificultades de mobilidade, deterioro das capacidades cognitivas.	persoas que cren que teñen pouca saúde, que perden a súa autonomía ou que acumulan dificultades de saúde nun curto período de tempo.
<b>Psicolóxicos</b>	Depresión, baixa satisfacción vital, baixa autoestima e autosuficiencia, comportamentos pouco saudables.	Máis risco de soidade non desexada en persoas que teñen depresión, pouca satisfacción coa vida, con hábitos pouco saudables de nutrición e de exercicio físico.
<b>De interacción e participación</b>	Fogares de poucos integrantes, rede social escasa, pouca participación comunitaria.	Máis risco de soidade non desexada en persoas que viven soas, sen redes sociais, que non participan en actividades comunitarias e que teñen pouco apoio social.

Fonte: Elaboración propia a partir de Martínez (2021)<sup>15</sup>

Como exemplos concretos de factores que poden detonar casos de soidade non desexada en persoas maiores, atópanse os seguintes:

- ✓ Mudanza ou troco de domicilio que cause perda das relacións.
- ✓ Perda da parella e das relacións sociais próximas.
- ✓ Emancipación de fillos/as, emigración ou troco de vivenda destes familiares.
- ✓ Retorno da emigración.
- ✓ Deixar tarefas de coidado de netos/as ou outros familiares.
- ✓ Focalizarse nas tarefas de coidado de familiares dependentes.
- ✓ Dó e loito.
- ✓ Redución das actividades sociais.
- ✓ Deixar de recibir atención de cuidadores/as.
- ✓ Desemprego.
- ✓ Xubilación.
- ✓ Dificultades para a mobilidade no territorio.
- ✓ Ser persoa dependente e receptora de coidados.
- ✓ Presenza de enfermidades mentais ou limitacións físicas.
- ✓ Empeoramento da saúde.
- ✓ Discapacidade.
- ✓ Violencia machista.
- ✓ Situación causada pola Covid-19.

- **Efectos que a soidade non desexada pode causar na persoa.**

<sup>15</sup> Martínez, R. (2021). *Detectar la soledad durante el envejecimiento. Una guía*. Observatorio de la Soledad. Fundación Amigos de los Mayores.

RISCOS	EXEMPLOS
<b>Riscos para a saúde física</b>	Problemas de carácter cardiovascular causados pola mala nutrición e deterioro dos hábitos alimentarios, incremento do consumo de alcohol ou tabaco, e deterioro de hábitos hixiénicos; incremento de inxesta de alcohol que pode derivar en alcoholismo; mala calidade do sono...
<b>Riscos para a saúde mental</b>	Incremento da sensación de tristura, abandono, medo, baleiro, desilusión, inseguridade, ansiedade, perda das habilidades de comunicación... que dan como resultado a depresión e o deterioro cognitivo.

Fonte: Elaboración propia a partir de Martínez (2021)

### 2.2.2 Identificación. escoitando á persoa.



A escoita é unha das ferramentas máis importantes que teñen as persoas colaboradoras para a identificación da situación de soidade non desexada nas persoas, xa que a soidade non desexada é un sentimento negativo subxectivo e individual.

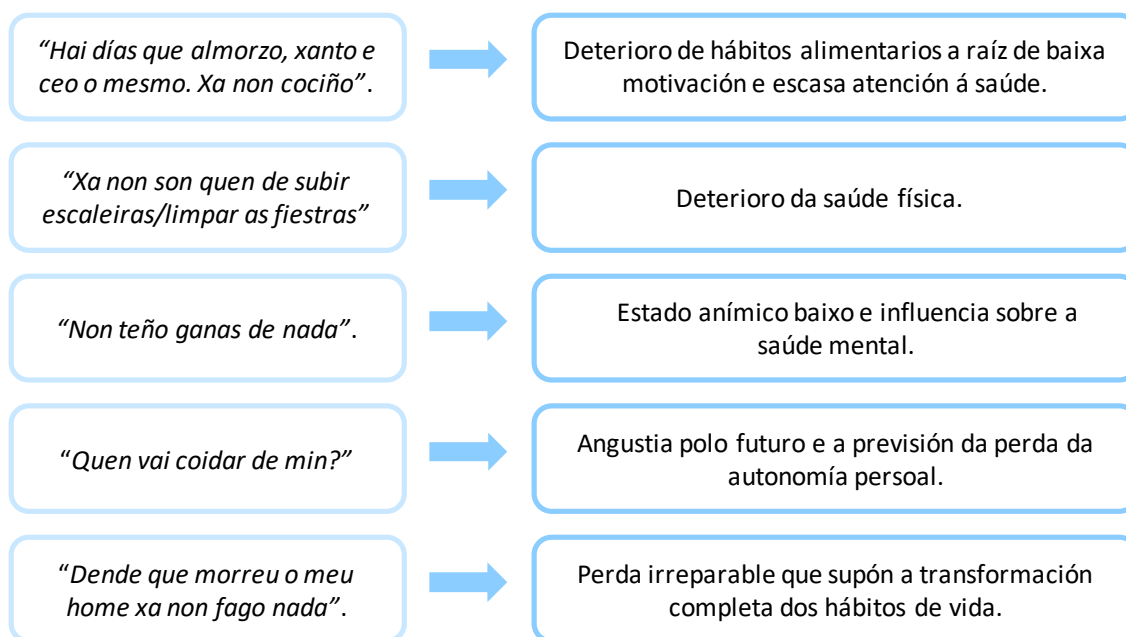
Este sentimento pode ser verbalizado directamente pola persoa a través de frases como, por exemplo, *“Estou só e non me sinto ben”*, pero o máis habitual é que non se verbalice de xeito directo, polo que é preciso escoitar as expresións transmitidas pola persoa para identificar a súa situación.

SITUACIÓNS	EXPRESIÓNS ASOCIADAS
<b>Situación de perda</b>	<i>“Tódolos meus amigos xa morreron”, “As persoas vellas non lle interesamos a ninguén”...</i>
<b>Sentimento de abandono</b>	<i>“Os meus fillos teñen a súa vida e non se lembran de min”, “Ninguén me vén visitar, están moi ocupados”...</i>
<b>Ausencia de veciñanza e abandono</b>	<i>“Non queda ninguén ó que lle deixar a chave da casa”, “Antes había xente por todas partes, agora non hai ninguén que che poida atender se caes”...</i>
<b>Ausencia de comunicación</b>	<i>“Menos mal que aínda me queda o médico/cura para lle contar a miña vida”, “Paso os días só sen falar con ninguén”...</i>
<b>Ausencia de presenza física</b>	<i>“Ninguén me ven ver”, “Se non fora por vos, non falaba con ninguén”</i>

<b>Claudicación</b>	<i>Non teño ganas de nada”, “Xa non sirvo para nada”, “Para estar así, prefiro morrer”.</i>
<b>De illamento e falta de ocupación</b>	<i>“Abúrrome, non teño nada que facer”, “Non saio nunca da casa”...</i>

Fonte: Elaboración propia a partir de Martínez (2021)

Os seguintes exemplos de expresións indirectas da soidade non desexada pódense traducir en efectos:

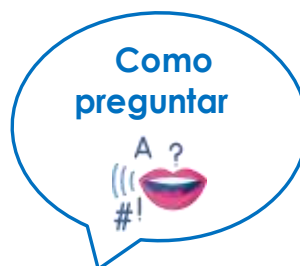


Un aspecto importante da comunicación indirecta sobre a situación de soidade non desexada da persoa é o silencio. O silencio amosa ausencia, sobre todo cando se establece unha conversa sobre aspectos relacionais como pode ser a familia, o lecer, reunións comunitarias... Este tipo de silencio pode supoñer a ausencia de rede de apoio e pode ser indicativo de soidade non desexada.

Finalmente, unha relación de proximidade coa persoa permite atender ó seu relato, é dicir, a historia que nos transmite (nunha única conversa ou en varias) sobre a súa situación e como esta evolucionou nos últimos tempos. Este relato pode informarnos sobre a ausencia de fillos/fillas (emigración, troco de domicilio...), sobre perdas familiares (viuvez), sobre deterioro físico (enfermidades) e cognitivo (perdas de memoria), sobre perda de autonomía (incapacidade para subir escaleiras...), etc. Este relato pode enmarcar e darlle sentido ás expresións verbalizadas e/ou non verbalizadas e ser un indicador de soidade non desexada.

### 2.2.3 Identificación. Preguntando á persoa.

Unha das ferramentas máis importantes á hora de identificar as situacións de soidade non desexada é a pregunta á persoa. Estas preguntas poden ser directas ou indirectas e teñen como obxectivo ratificar as sensacións que a persoa nos transmite na conversa, e nunca deben xerar na persoa un sentimento de invasión na súa intimidade.



Exemplo de pregunta directa:

***“Sénteste só ultimamente?”.***

Exemplo de preguntas indirectas:

***“Abúrreste moito ultimamente?”  
Véñenche visitar ultimamente?”  
“Hai alguén que che axude?  
“Falas moito coa xente ultimamente?  
“Fuches a algures ultimamente?”***

Estes exemplos de preguntas permiten que a persoa colaboradora valore a situación da persoa que se pode atopar nos seguintes casos:

- a) Non se identifican factores de risco e a persoa non se sente soa.
- b) Identifícanse factores de risco, pero a persoa non se sente soa.
- c) Non se identifican factores de risco e a persoa séntese soa.
- d) Identifícanse factores de risco e a persoa séntese soa.
- e) Non hai suficientes elementos para valorar, pero sospéitase que hai soidade non desexada.

Como consecuencia desta valoración, recoméndase que a persoa colaboradora traslade á persoa a posibilidade de formar parte do Programa.

### 2.2.4 Identificación. A participación no Programa.

En función das circunstancias da interacción e da relación entre a persoa colaboradora e a persoa en potencial situación de soidade non desexada, recoméndase que nos casos c), d) e e), é dicir, naqueles que a raíz da conversa pode ser identificada a situación de soidade non desexada, ou existir indicios da mesma, se traslade á persoa a posibilidade de participar no Programa de Loita contra a Soidade non Desexada do Concello, como se indica nos exemplos:

- *“Ti sabías que o Concello ten actividades para as persoas que se senten soas? Se queres, pásolle o teu teléfono a \_\_\_\_\_ e chámante.”*
- *“Sei que o Concello organiza moitas cousas na parroquia para xente que está soa. Queres que lle dea o teu teléfono a \_\_\_\_\_?”*

Unha vez que a persoa consinta expresamente, a persoa colaboradora iniciará a derivación.

Con todo, tamén debe ser recollida a posibilidade de que a persoa colaboradora identifique riscos de potencial soidade, pero a interacción non permita o traslado á persoa da posibilidade de participar no Programa de Loita contra a Soidade non Desexada do Concello. Nestes casos, recoméndase a derivación do caso ó Departamento Municipal de Benestar e o seu axeitado tratamento por parte do profesional de referencia.

### 2.2.5 A derivación.

A derivación consiste na transmisión da información obtida por parte da persoa colaboradora ó persoal técnico de referencia do Concello. Concretamente, a información que se debe trasladar consta, cando menos do seguinte:

- Nome da persoa susceptible de se atopar nunha situación de soidade non desexada.
- Vía de contacto.
- Confirmación de que a persoa acepta que o persoal técnico do Concello se poña en contacto con ela, de ser o caso.

Para facilitar a derivación, os medios polos que se poderá trasladar a información ó persoal técnico de referencia do Concello poderán ser:

- Correo electrónico.
- Chamada telefónica.
- Whatsapp.
- Verbalmente de xeito presencial.
- Outros.

Unha vez que o persoal técnico de referencia conte cos datos da persoa en situación de soidade identificada pola persoa colaboradora, darase inicio á fase de Intervención.

Con todo, recoméndase que o persoal técnico de referencia manteña unha conversa coa persoa colaboradora na que se afonde nas circunstancias da persoa en situación de soidade non desexada e os elementos que levaron á persoa colaboradora á súa valoración. No Anexo 1 recóllese un modelo de formulario de traslado de información que será cumprimentado polo persoal técnico de referencia coa información facilitada pola persoa colaboradora sobre o caso específico da persoa derivada. Este modelo será o primeiro documento a incluír no expediente.

## 2.3A Intervención.

A intervención é a fase do protocolo na que o persoal técnico de referencia do Concello contacta coa persoa en situación de soidade, avalía a situación, pon a disposición da persoa os recursos acaídos para paliar a soidade non desexada e, finalmente, a persoa fai uso dos recursos.

O obxectivo da intervención é evitar/paliar o sentimento de soidade non desexada da persoa derivada, respectando e garantindo a súa autonomía e intimidade, e realizando unha labor de prevención de posibles efectos adversos sobre a súa saúde física e mental a través da recuperación e mellora das súas relacións sociais na comunidade.

É preciso que o persoal técnico de referencia leve un expediente sobre cada caso individualizado de persoas en situación de soidade non desexada atendidas. Este expediente constará, como mínimo, dos seguintes elementos:

- Datos persoais e de contacto.
- Persoa colaboradora que facilita a derivación.
- Circunstancias da persoa en situación de soidade mencionadas pola persoa colaboradora.  
Anexo I
- Contactos realizados polo persoal de referencia. Data/motivo/resultado/Accións a tomar.
- Entrevista en profundidade realizada.
  - Análise do contexto/factores da persoa.
  - Avaliación realizada á persoa en base á Escala Este II.
- Conclusións. Recursos recomendados – Plan de Intervención.
- Seguimento.
  - Contactos realizados. Data/resultado/Accións a tomar.

### 2.3.1 O contacto institucional.

O contacto institucional por parte do persoal técnico de referencia coa persoa en posible situación de soidade procede da derivación orixinada pola persoa colaboradora.

Este contacto inicial, que pode ser presencial ou de carácter telefónico, ten como obxectivo a presentación dos servizos do Concello relacionados coa prevención da soidade, así como a fixación dunha reunión presencial para afondar no coñecemento do caso se o contacto inicial foi telefónico.

É importante que este contacto inicial sexa realizado polo persoal técnico que conte coa información completa trasladada pola persoa colaboradora e que sexa o que realice a entrevista persoal posterior. Este feito é un dos elementos que contribúe á creación dun vencello de confianza baseado na confidencialidade, no coñecemento exhaustivo do caso e na atención individualizada.



Como consecuencia deste primeiro contacto, é preciso fixar unha reunión persoal nun curto período de tempo a celebrar nun lugar de confianza para a persoa. Recoméndase dar a escoller entre o despacho do persoal técnico no Concello, se conta con garantías de privacidade e non interrupcións, ou o domicilio da persoa.

Con todo, atendendo ás circunstancias de cada caso, é posible que este primeiro contacto xa sexa de carácter presencial, polo que será aproveitado para realizar a avaliación que se explica no seguinte punto.

### **2.3.2 A avaliación inicial ou detección de necesidades.**

A avaliación da persoa en situación de soidade levarase a cabo a través dunha entrevista ó longo da cal serán efectuadas diferentes preguntas que respondan á Escala Este II de Soidade Social.

A realización da entrevista conta con dous obxectivos fundamentais:

- Coñecemento exacto e profundo da situación da persoa.
- Avaliación da súa soidade social.

Na entrevista débese afianzar un vencello de confianza entre a persoa e o persoal técnico. Para a creación/consolidación do vencello de confianza é preciso que a/as visitas á persoa non sexan apresuradas, que se amose coñecemento xeral sobre a súa situación (derivado do contacto previo coa persoa colaboradora), e coñecemento xeral do contexto da persoa (familiar, económico, histórico, territorial...).

Neste sentido, é fundamental ter en conta os diferentes aspectos mencionados nos apartados previos (a observación, a escoita e a conversa), facendo especial fincapé na análise do discurso, das palabras utilizadas e dos silencios das persoas, así como nas preguntas directas e indirectas a realizar por parte do persoal técnico destinadas a afondar nos dous obxectivos amosados con anterioridade.

Unha vez que o persoal técnico considere que se está a establecer un vencello de confianza no encontro coa persoa, é preciso realizar as diferentes preguntas que compoñen a Escala Este II de medición da soidade social.

A Escala Este II está composta por 15 ítems con tres alternativas de resposta: sempre, ás veces e nunca. A escala divídese en 3 factores:

- Factor 1: Percepción de apoio social.
- Factor 2: Uso que a persoa maior fai das novas tecnoloxías.
- Factor 3: Índice de participación social.

A puntuación total da escala oscila entre os 0 e os 30 puntos, obténdose a través da suma da puntuación en cada ítem.

Táboa 6. Escala ESTE II de Soidade Social.

<b>Factor 1: Percepción do Apoio Social</b>			
Pregunta	Sempre	Ás veces	Nunca
1. Vd. ten a alguén co que poida falar dos seus problemas cotiás?	0	1	2
2. Cre que hai persoas que se preocupan por vostede?	0	1	2
3. Ten amigos ou familiares cando lle fan falla?	0	1	2
4. Sente que non lle fan caso?	0	1	2
5. Séntese triste?	0	1	2
6. Séntese vostede só?	0	1	2
7. E, pola noite, séntese vostede só?	0	1	2
8. Séntese querido?	0	1	2
<b>Factor 2: Uso das novas tecnoloxías.</b>			
9. Utiliza vostede o teléfono móbil?	0	1	2
10. Utiliza vostede o ordenador?	0	1	2
11. Utiliza vostede internet?	0	1	2
<b>Factor 3: Índice de participación social subxectiva</b>			
12. Ó longo da semana e das fins de semana, chámalo outras persoas para saír á rúa?	0	1	2
13. Resúltalle sinxelo facer amigos?	0	1	2
14. Vai a algún parque, asociación, fogar do pensionista no que se relaciona con outros maiores?	0	1	2
15. Gústalle participar nas actividades de lecer que se organizan na parroquia, concello...?	0	1	2
Puntuación en soidade social	Total puntos		

Fonte: Pinel M, Rubio L, Rubio R. (2009)

Diferéncianse 3 niveis de soidade social atendendo á puntuación obtida: baixo, medio e alto, de xeito que esta será a avaliación final da situación de soidade social da persoa a obter por parte do persoal técnico.

Táboa 7: Niveis de puntuación na Escala ESTE II

Niveis de Soidade Social	Puntuación
Baixo	0 – 10 puntos
Medio	11 – 20 puntos
Alto	21 – 30 puntos

Fonte: Pinel M, Rubio L, Rubio R. (2009)

Como consecuencia da entrevista e da aplicación da Escala Este II de medición da soidade social, obtense información sobre a situación da persoa e sobre o seu nivel de soidade social.

Con estes datos, o persoal técnico de referencia informará, nesta entrevista ou en posteriores contactos, dos recursos a disposición da persoa para mellorar a súa situación de soidade social ou, de así ser considerado por parte do equipo técnico, da posibilidade de incorporarse a outro tipo de programas ou servizos municipais.

### 2.3.3 Os recursos.

Na Guía de recursos do Concello de Muros amósanse os recursos, tanto municipais como propios das entidades asociativas, que actualmente se atopan dispoñibles no Concello. Este é o abano de actividades, servizos ou programas que o persoal técnico ten á súa disposición para ofrecer á persoa en situación de soidade social unha vez valorada, e sobre os que se elaborará o Plan de Intervención.

Con todo, é preciso indicar que estes recursos deben ser analizados polo persoal técnico de referencia atendendo á singularidade e á individualización de cada unha das persoas obxecto de valoración, lembrando que a persoa debe ser o centro da elección, que se debe potenciar a súa autonomía e que os recursos escollidos deben mellorar tato a súa rede de relacións como o seu sentido vital.

O persoal técnico de referencia propoñerá á persoa un conxunto de actividades comunitarias dirixidas a mellorar a súa situación relacional ou, en función da valoración realizada, propoñerá os diferentes programas e servizos municipais, como poden ser os relacionados coa atención a domicilio ou coa teleasistencia, por exemplo. Ademais, en función da valoración, ábrese a posibilidade de iniciar outro tipo de trámites como poden ser os relacionados coa valoración da dependencia, de ser o caso.

O persoal técnico de referencia elaborará un Plan de Intervención Personalizado cos recursos, actividades, programas ou servizos máis axeitados á situación da persoa e á valoración realizada. Este Plan será consensuado coa persoa, modificado ou aceptado, de xeito que se inicie o proceso para a integración da persoa na actividade, programa ou servizo correspondente.

Así, como exemplos, pode ser que o persoal técnico recomende á persoa inscribirse nos obradoiros de adestramento cognitivo e asistir ás diferentes sesións, para o cal ó seren actividades municipais o persoal técnico procederá á inscrición. Outro exemplo é a recomendación de inscribirse nas actividades da Asociación de Mulleres Rurais Os Hórreos, para o cal o persoal técnico contactará coa Asociación e informará á persoa. Outros exemplos poden ser o inicio dos trámites para a prestación do Servizo de Atención no Fogar Municipal, a Teleasistencia ou para o inicio da valoración da dependencia. Nestes últimos casos iniciarase o procedemento propio de cada un destes programas. Con todo, en todo momento a persoa será informada das posibilidades e dos recursos.

Tendo en conta a presenza de actividades municipais con programación estable ó longo do tempo (actividades da biblioteca municipal, obras de teatro, concertos, roteiros...), recoméndase que os departamentos municipais organizadores contén cunha listaxe actualizada de persoas que contan cun Plan de Intervención Personalizado, de xeito que sexan convidadas individualmente para acudir ós diferentes eventos e que a súa asistencia/non asistencia sexa contabilizada e remitida ó persoal técnico de referencia.

Finalmente, é preciso realizar a actualización periódica desta guía de recursos. Esta actualización, que se recomenda que sexa con carácter trimestral, supón que o equipo técnico de referencia centralice

a información de actividades de interese de i) o departamento de benestar; ii) os restantes departamentos municipais; e iii) as entidades asociativas do Concello. Esta tarefa de actualización é fundamental para contar cunha guía operativa e atractiva para as posibles persoas usuarias.

### **2.3.4 O seguimento.**

O persoal técnico de referencia realizará un seguimento bimensual á situación da persoa a través de chamadas telefónicas e/ou de visitas domiciliarias. Neste seguimento analizarase o Plan de Intervención Personalizado e o conxunto de actividades que nel se integran, a valoración da persoa destas actividades, e a valoración do persoal técnico da situación de soidade social da persoa.

Como consecuencia das actividades de seguimento, propoñerase a continuidade ou modificación do Plan de Intervención, incluíndo novas actividades máis axeitadas, así como informando de novas posibilidades.

Cada contacto de seguimento xerará un novo rexistro co formato Data/resultado/Accións a tomar. Este rexistro salientará, sobre todo, a identificación de novos factores de risco detectados no seguimento.

## 2.4 ANEXOS

## Anexo 1

## MODELO DE FORMULARIO DE TRASLADO DE INFORMACIÓN

Nome da persoa identificada: .....

Número de teléfono de contacto ou vía de contacto: .....

Factores ou efectos identificados: *marcar aqueles que son identificados.*

- |  |  |
|--|--|
| ✓ Dificultades de mobilidade   | ✓ Desemprego.  |
| ✓ Deterioro das capacidades cognitivas   | ✓ Xubilación.  |
| ✓ Depresión  | ✓ Dificultades para a mobilidade no territorio.            |
| ✓ Baixa satisfacción vital   | ✓ Ser persoa dependente e receptora de coidados.           |
| ✓ Baixa autoestima e autosuficiencia   | ✓ Presenza de enfermidades mentais ou limitacións físicas. |
| ✓ Comportamentos pouco saudables   | ✓ Empeoramento da saúde.                                   |
| ✓ Fogar de poucos integrantes  | ✓ Discapacidade.   |
| ✓ Rede social escasa   | ✓ Violencia machista.                                      |
| ✓ Pouca participación comunitaria  | ✓ Situación causada pola Covid-19.                         |
| ✓ Mudanza ou troco de domicilio que cause perda das relacións.                 | ✓ Incremento do consumo de alcohol ou tabaco               |
| ✓ Perda da parella e das relacións sociais próximas.                           | ✓ Deterioro de hábitos hixiénicos                          |
| ✓ Emancipación de fillos/as, emigración ou troco de vivenda destes familiares. | ✓ Mala calidade do sono                                    |
| ✓ Retorno da emigración.   | ✓ Incremento da sensación de tristura                      |
| ✓ Deixar tarefas de coidado de netos/as ou outros familiares.                  | ✓ Incremento da sensación de desilusión                    |
| ✓ Focalizarse nas tarefas de coidado de familiares dependentes.                | ✓ Incremento da sensación de inseguridade,                 |
| ✓ Dó e loito.  | ✓ Incremento da sensación de ansiedade                     |
| ✓ Redución das actividades sociais.  | ✓ Perda das habilidades de comunicación                    |
| ✓ Deixar de recibir atención de coidadores/as.                                 |  |

Confirmación de que a persoa acepta que o persoal técnico do Concello se poña en contacto con ela.

- Si  
 Non

Nome da persoa colaboradora que fai a derivación.....

En ....., de ..... de 20....

Asdo.

## Anexo 2

### MODELO DE MEMORIA DE ACTIVIDADES DO PLAN

A nivel xeral, e con carácter anual, o persoal técnico de referencia elaborará unha Memoria das actividades desenvolvidas no seo do Plan. Nesta memoria incluíranse, como mínimo, os seguintes datos:

#### Datos a incluír:

- Número de detectores/antenas/radares/ localizadores en activo e evolución con respecto ó ano anterior.
- Número de persoas identificadas e derivadas e evolución con respecto ó ano anterior.
- Número de contactos realizados polo persoal de referencia e evolución con respecto ó ano anterior.
- Número de persoas con Plan de Intervención e evolución con respecto ó ano anterior.
- Actividades nas que se integran estas persoas e evolución con respecto ó ano anterior.
- Número de contactos de seguimento realizados polo persoal de referencia e evolución con respecto ó ano anterior.
- Valoración das persoas con Plan de Intervención sobre as actividades, a súa situación e o Plan e evolución con respecto ó ano anterior.
- Outros datos de interese.

#### Estrutura proposta da Memoria:

- Introducción.
- Obxectivos do Plan.
- Principais datos anuais e evolución.
- Análise da Rede de detectores/antenas/radares/ localizadores e da gobernanza do Plan – A Comisión de Seguimento.
- Principais dificultades observadas e medidas tomadas.
- Conclusións e recomendacións

# **A GUÍA DE RECURSOS.**





## **1. Guía de Recursos.**


### **1.1 INTRODUCCIÓN.**

A Guía de Recursos e Servizos para as persoas maiores do Plan de Loita contra a soidade non desexada do Concello de Muros é un primeiro paso para que o servizo de Benestar do concello recolla as alternativas dispoñibles no territorio para ofrecer e propoñer ás persoas maiores en risco de soidade social.

Nesta guía recóllense o conxunto de servizos, programas e actividades promovidos tanto polo concello de Muros como polas múltiples entidades sociais presentes no territorio que están dirixidas ás persoas maiores, aínda que poden non selo de forma exclusiva. Tamén se inclúen equipamentos nos que se desenvolven diferentes actividades nas que participan persoas maiores.

### **1.2 GUÍA DE RECURSOS E SERVIZOS DO CONCELLO DE MUROS**





# Recursos de bienestar

## Servizo de atención social básica a persoas e familias.



Conxunto de servizos, recursos e prestacións dirixidas á poboación en xeral e especificamente ás persoas maiores.

Inclúe, entre outros, a atención persoal dende o departamento de benestar e servizos sociais para acceder a diferentes recursos e prestacións, como o servizo de axuda no fogar ou o servizo de xantar na casa.

Tipo de recurso: **SERVIZO - ATENCIÓN SOCIAL**  
Ámbito: **BENESTAR**  
Calendario: **PERMANENTE**

## Servizo de Educación e Apoio Familiar



Servizo de prevención, atención e apoio ás familias para favorecer o cumprimento das súas necesidades, o benestar, e a plena participación na comunidade.

Trabállase con familias na educación dos fillos e fillas e tamén con diversos colectivos en situación de exclusión social (perceptores de RISGA, usuarios do plan de inclusión), posibilitando a intervención individualizada nas familias con menores ó seu cargo, persoas con dependencia, persoas con discapacidade ou calquera outra situación familiar que poida desembocar nunha situación de risco ou dificultade social.

Tipo de recurso: **SERVIZO - ATENCIÓN SOCIAL**  
Ámbito: **BENESTAR**  
Calendario: **PERMANENTE**

## Servizos relacionados coa Dependencia

A Lei 39/2006 de promoción da autonomía persoal e atención ás persoas en situación de dependencia, establece os Programas Individuais de Atención (PIA), elaborados por profesionais dos servizos sociais, como os instrumentos para o recoñecemento da situación da dependencia e as prestacións ou servizos correspondentes.



Tipo de recurso: **SERVIZO - ATENCIÓN SOCIAL**  
 Ámbito: **BENESTAR**  
 Calendario: **PERMANENTE**

## Servizo de Axuda no Fogar (SAF)

Conxunto de atencións no domicilio que facilitan o desenvolvemento e a permanencia no entorno habitual da persoa usuaria.



Inclúe tarefas de apoio á hixiene e coidado persoal, ao control da alimentación e a medicación e á mobilización da persoa. Tamén pode incluír tarefas de acompañamento, de axuda na adquisición de hábitos e outras complementarias.

Tipo de recurso: **SERVIZO - ATENCIÓN SOCIAL**  
 Ámbito: **BENESTAR**  
 Calendario: **PERMANENTE**

## Xantar na Casa

Está dirixido ás persoas maiores, ás persoas dependentes e ás persoas en situación de vulnerabilidade social ou económica co obxectivo de atender de xeito global a súa saúde e a súa calidade de vida.



O servizo consiste na subministración de comidas no propio domicilio das persoas usuarias. Estas constan dun primeiro prato, dun segundo prato, sobremesa e pan, nunha única entrega semanal. Na entrega recíbense 14 bandexas distintas con comida para cada día da semana.

O transporte dos menus ata ao domicilio das persoas usuarias realízase en vehículos isotérmicos que manteñen a temperatura imprescindible para a súa correcta conservación.

Tipo de recurso: **SERVIZO - ATENCIÓN SOCIAL**  
Ámbito: **BENESTAR**  
Calendario: **PERMANENTE**

## Programa de Axudas Económicas

Son prestacións económicas destinadas á cobertura de necesidades básicas, que se conceden a persoas ou familias en situación de vulnerabilidade económica puntual ou que se atopan en situación de exclusión social.



Tipo de recurso: **SERVIZO - ATENCIÓN SOCIAL**  
Ámbito: **BENESTAR**  
Calendario: **PERMANENTE**

## Centro de Información á Muller (CIM)



Servizo a disposición das mulleres e da poboación en xeral coa finalidade de garantir un asesoramento no ámbito xurídico, psicolóxico e información sobre recursos específicos para mulleres.

O CIM tamén desenvolve actividades formativas vinculadas á empregabilidade feminina e calquera outra actividade que teña como obxectivo prioritario a promoción da igualdade entre mulleres e homes.

Este servizo conta cun equipo interdisciplinar formado por unha asesora xurídica, unha psicóloga e unha dinamizadora.

Tipo de recurso:	<b>SERVIZO - ATENCIÓN SOCIAL</b>
Ámbito:	<b>BENESTAR</b>
Calendario:	<b>PERMANENTE</b>

## Programa de Envellecemento Activo



O Programa de envellecemento activo ten como finalidade contribuir a un envellecemento saudable e fomentar a autonomía persoal, promover a participación e integración social das persoas, e previr situacións de risco de exclusión social.

O programa conta con diferentes actividades orientadas ó fomento da calidade de vida, da autonomía perosal e da participación social como son:

Adestramento cognitivo que ten por obxectivo a potenciación da estimulación da memoria e das capacidades cognitivas.

Aquagym que é unha das formas máis divertidas e beneficiosas de facer exercicio. Ó traballar sobre a auga, o risco de lesión é menor e os beneficios sobre a saúde multiplícanse.

Tipo de recurso:	<b>PROGRAMA -PROMOCIÓN- PREVENCIÓN</b>
Ámbito:	<b>BENESTAR</b>
Calendario:	<b>ANUAL</b>

## Obradoiro de Risoterapia. Esmendréllate.



A risa aporta enormes beneficios nas distintas dimensións do ser humano: física, social, cognitiva e emocional, contribuíndo de maneira decisiva a mellorar a calidade de vida das persoas participamente.

Este obradoiro emprega a risa como estratexia terapéutica grupal.

Tipo de recurso:	<b>ACTIVIDADE - PROMOCIÓN - PREVENCIÓN</b>
Ámbito:	<b>BENESTAR</b>
Calendario:	<b>PUNTUAL</b>
Promotor:	<b>CONCELLO</b>

## Coidando a quen coida



Iniciativa dirixida a persoas ao cargo de xente dependente que ten por obxectivo a prevención do Síndrome do Coidador.

Busca dotar dos coñecementos e os recursos necesarios para afrontar o coidado dunha persoa dependente sen comprometer a saúde física e mental propias.

Tipo de recurso:	<b>ACTIVIDADE - PROMOCIÓN - PREVENCIÓN</b>
Ámbito:	<b>BENESTAR</b>
Calendario:	<b>PUNTUAL</b>
Promotor:	<b>CONCELLO</b>



## Centro de día

Centro de atención diurna a persoas maiores con dependencia con capacidade para acoller a 45 persoas usuarias.



No centro se presta atención terapéutica e plural ás persoas usuarias, promovendo a súa autonomía persoal, a actividade relacional e a permanencia no contorno habitual.

Realízanse actividades de ocio socioculturais así como de estimulación cognitiva, atención de carácter psicosocial ou atención social familiar ou programa de promoción da saúde. Inclúe tamén servizos comedor e transporte adaptado.

Tipo de recurso: **EQUIPAMENTO - ATENCIÓN SOCIAL**  
 Ámbito: **BENESTAR**



# **Recursos culturais**

## Programación cultural

A programación cultural de carácter anual inclúe a celebración de diferentes obradoiros que se imparten nas diferentes parroquias do concello.



As temáticas dos obradoiros son:

- Arte floral
- Bordado
- Encaixe de agulla
- Traballos manuais
- Cociña
- Costura
- Fotografía
- Teatro

Tipo de recurso: **PROGRAMA - PROMOCIÓN - PARTICIPACIÓN**  
 Ámbito: **FORMATIVO E CULTURAL**  
 Calendario: **ANUAL**

## Programación teatral

O Auditorio do Centro Cultral e Xuvenil de Muros conta cunha programación teatral estable ó longo de todo o ano, con actividades dirixidas a tódolos públicos.



Esta programación complétase coa deseñada especificamente co gallo de conmemoracións especiais.

Tipo de recurso: **PROGRAMA - PROMOCIÓN**  
 Ámbito: **CULTURAL**  
 Calendario: **ANUAL**

## Obradorio de artesanía



Obradoiros participativos para todas as idades co fin de chegar ás persoas asistentes o saber facer dos profesionais do sector artesán galego e contribuír á difusión do valor engadido dos produtos artesanais.

Lévanse a cabo diferentes obradorios que mostran diversas técnicas artesanais como son o bordado sobre postais, o estampaxe manual téxtil ou a pintura sobre madeira.

Tipo de recurso:	<b>ACTIVIDADE - PROMOCIÓN - PARTICIPACIÓN</b>
Ámbito:	<b>FORMATIVO, CULTURAL E LECER</b>
Calendario:	<b>PUNTUAL</b>
Promotor:	<b>CONCELLO - XUNTA - ARTESANÍA DE GALICIA</b>

## Actividades culturais municipais



No período estival cóntase cunha programación cultural que abrangue espectáculos de danza, cine, concertos, pasarrúas e teatro que se espaia polas diferentes parroquias do concello.

Tipo de recurso:	<b>ACTIVIDADE - PROMOCIÓN</b>
Ámbito:	<b>CULTURAL E LECER</b>
Calendario:	<b>ANUAL</b>
Promotor:	<b>CONCELLO</b>

## Xornadas de Cultura Mariñeira Muros mira ó Mar



Iniciativa impulsada para dar a coñecer e difundir entre a veciñanza e os visitantes a socialización e posta en valor do patrimonio material e inmaterial da cultura do mar.

As xornadas desenvólvense en diferentes espazos do concello e conta cunha programación formada por unha ampla oferta lúdica e cultural que inclúe dende charlas, concursos, visitas guiadas, pasarrúas, obras de teatro, talleres infantís, a un mercado mariñeiro, degustacións gastronómicas, obradoiros e exposicións.

Tipo de recurso:	<b>ACTIVIDADE - PROMOCIÓN E PARTICIPACIÓN</b>
Ámbito:	<b>FORMACIÓN, CULTURAL E LECER</b>
Calendario:	<b>ANUAL</b>
Promotor:	<b>CONCELLO</b>

## Andaina



Actividade deportiva e de lecer aptas para todas as idades que, co obxectivo de dar a coñecer o patrimonio e o territorio, promove unha actividade saudable, sinxela e aberta a todo o mundo a través de andainas.

Tipo de recurso:	<b>ACTIVIDADE - PROMOCIÓN - PREVENCIÓN</b>
Ámbito:	<b>DEPORTIVO, CULTURAL E LECER</b>
Calendario:	<b>PUNTUAL</b>
Promotor:	<b>CONCELLO</b>

## Actividades culturais



A transmisión e conservación dos costumes, das tradicións ou do coñecemento a través das diferentes expresións artísticas e culturais como son a música, a arte, a literatura, a gastronomía, ou o patrimonio, entre moitas outras, son a peza fundamental da ampla oferta de actividades e iniciativas culturais que hai en Muros.

Son salientables:

- ✓ Actividades da Agrupación Cultural Xeitura de Esteiro carácter cultural relacionadas coa música e co baile tradicional nas que realizan pasarrúas participan en eventos importantes e festividades, imparten aulas de baile e música, ou concertos para diferentes públicos.
- ✓ Actividades da Asociación Fotográfica de Muros quen realiza actividades relacionadas coa difusión de todo tipo de fotografías.
- ✓ Actividades da Asociación Cultural e Recreativa A Ponte Vella de recuperación e fomento do entroido tradicional de Abelleira a través de desfiles, confección de disfraces, concursos de debuxos, cociña...
- ✓ Actividades da Agrupación Floclórica Ximiela de Louro de difusión da cultura e da música tradicional, organizando pasarrúas, concertos, entroidos, magostos, aulas musicais, xornadas de música e cultura tradicional...
- ✓ Actividades da Asociación Cultural Faltriqueira relacionadas coa música tradicional, co baile e coa súa difusión.
- ✓ Actividades da Asociación Cultural e Deportiva Galanía de Muros sobre música e coa cultura popular e tradicional.
- ✓ Actividades da Asociación Cultural Longarela quen a cabo todo tipo de actividades relacionadas coa difusión da cultura musical tradicional, participando en eventos, festas e pasarrúas, ou recuperando pezas.

- ✓ Actividades de fomento e difusión da cultura tradicional mariñeira da Asociación para a Dinamización do Museo do Mar de Muros – Adimar.
- ✓ Actividades da Asociación O Rumial – Campo de Cortes de recuperación e transmisión da cultura tradicional, a música popular, o baile, a organización de festas e romarías, así como actividades de cociña, ximnasia e ioga, cociña, lecer e mellora da actividade física.

Tipo de recurso:	<b>ACTIVIDADE - PROMOCIÓN E PARTICIPACIÓN</b>	
Ámbito:	<b>CULTURAL</b>	
Calendario:	<b>PUNTUAL</b>	
Promotor:	AGRUPACIÓN CULTURAL XEITURA DE ESTEIRO ASOCIACIÓN FOTOGRÁFICA DE MUROS ASOCIACIÓN CULTURAL E RECREATIVA A PONTE VELLA AGRUPACIÓN FOLCLÓRICA XIMIELA DE LOURO ASOCIACIÓN CULTURAL FALTRIQUEIRA ASOCIACIÓN CULTURAL E DEPORTIVA GALANÍA DE MUROS ASOCIACIÓN CULTURAL LONGARELA ASOCIACIÓN PARA A DINAMIZACIÓN DO MUSEO DO MAR DE MUROS – ADIMAR ASOCIACIÓN O RUMIAL – CAMPO DE CORTES	635 528 441                981 827 084

## Actividades relacionadas co patrimonio histórico e cultural



O salientable patrimonio histórico de Muros xera unha notable inquedanza de coñecemento que está a xerminar en numerosas iniciativas que poñen en valor e reivindicán a conservación e o coñecemento do noso patrimonio.

Neste sentido atopamos;

- ✓ Actividades da Asociación Sociocultural Auga e Sal quen organiza actividades culturais de difusión da cultura do mar, deseñando roteiros, visitas ou andainas para mellorar o coñecemento do patrimonio.
- ✓ Actividades da Asociación Cultural Mar de Muros de difusión da cultura mariñeira, a restauración de embarcacións tradicionais, a recollida de experiencias etnográficas, así como a realización de xornadas de navegación tradicional.

Tipo de recurso: **ACTIVIDADE - PROMOCIÓN E PARTICIPACIÓN**  
Ámbito: **CULTURAL E LECER**  
Calendario: **PUNTUAL**  
Promotor: **ASOCIACIÓN SOCIOCULTURAL AUGA E SAL**  
**ASOCIACIÓN CULTURAL MAR DE MUROS**

678 941 419



## Biblioteca Municipal

A Biblioteca Municipal de Muros está situada no Centro cultural e Xuvenil de Muros é un espazo cultural de proximidade que conta cun amplo e variado fondo bibliográfico.



A Biblioteca municipal conta cunha Axencia de Lectura na parroquia de Esteiro, ubicada na Casa da Sociedade.

A biblioteca, integrada na Rede de Bibliotecas de Galicia, é un espazo perfecto no que as persoas maiores se poden levar materiais en préstamo, ler a prensa ou as revistas, participar en actividades ou informase sobre aquelas cuestións que lles sexan de interese.

Tipo de recurso: **EQUIPAMENTO - PROMOCIÓN CULTURAL E LECER**  
 Ámbito:

## Instalacións Culturais

As instalacións ou equipamentos culturais son espazos repartidos por todo o territorio de Muros dispoñibles para a realización de actividades tanto municipais como das entidades e das veciñas e veciños do Concello.



- Centro Cultural e Xuvenil de Muros (Muros)
- Centro de Patrimonio Marítimo Conserveira de Sel (Muros)
- Centro Cultural Cinema París (Muros)
- Centro San Xosé (Muros)
- Muíño de Marea do Pozo do Cachón (Serres)
- Sala NASMO (Serres)
- Centro Sociocultural de Louro (Louro)
- Centro de Surribos (Abelleira)
- Centro Casa Reitora de Torea (Torea)
- Centro Agro Vello (Tal)
- Centro da Sociedade (Esteiro)
- Centro O Areal (Esteiro)

Tipo de recurso: **EQUIPAMENTO -PROMOCIÓN - PARTICIPACIÓN FORMATIVO,- DEPORTIVO - CULTURAL E LECER**  
 Ámbito:

## Escola Municipal de Música (ESMU)

A Escola Municipal de Música de Muros responde o interese e empeño da pobaoción por que a veciñanza de Muros, nenos, xóvenes, adultos e maiores, puidan acceder á aprendizaxe musial.




A ESMU está situada no Centro San Xosé e conta con 4 aulas indivuais nas que se imparten as seguintes materias:

- Piano
- Saxofón
- Fruta Traveseira
- Fruta de Pico
- Gaita
- Pandeireta
- Música Tradicional
- Harmonía
- Guitarra Clásica
- Baixo Eléctrico
- Guitarra Eléctrica
- Batería
- Congas
- Linguaxe Musical
- Música Activa
- Iniciación
- Canto
- Orquestra Orff
- Coro
- Combos

Tipo de recurso:

Ámbito:

**EQUIPAMENTO - PROMOCIÓN - PREVENCIÓN  
FORMATIVO - CULTURAL**



# **Recursos de activación física**

## Andaina

Actividade deportiva e de lecer aptas para todas as idades que, co obxectivo de dar a coñecer o patrimonio e o territorio, promove unha actividade saudable, sinxela e aberta a todo o mundo a través de andainas.



Tipo de recurso:	<b>ACTIVIDADE - PROMOCIÓN - PREVENCIÓN</b>
Ámbito:	<b>DEPORTIVO, CULTURAL E LECER</b>
Calendario:	<b>PUNTUAL</b>
Promotor:	<b>CONCELLO</b>

## Actividades deportivas

A actividade física e o lecer contribúen a mellorar a socialización e a promover hábitos de vida saudable. Neste sentido, salienta a presenza de asociacións que fomentan a práctica deportiva como é o caso da:



- ✓ Peña Muradana Celtista A Cuadrilla de Pepa a Loba que, sendo unha asociación de carácter futbolístico, organiza numerosas actividades relacionadas con proxectos de cooperación e desenvolvemento, así como apoio ás actividades deportivas levadas a cabo no Concello como é o caso da Carreira Nocturna dos Calexóns, así como outro tipo de actividades relacionadas co lecer e a gastronomía.

Tipo de recurso:	<b>ACTIVIDADE - PROMOCIÓN E PARTICIPACIÓN</b>
Ámbito:	<b>DEPORTIVO E LECER</b>
Calendario:	<b>PUNTUAL</b>
Promotor:	<b>PEÑA MURADANA CELTISTA A CUADRILLA DE PEPA A LOLA</b>

## Piscina municipal.

Este espazo municipal permite á veciñanza practicar natación e outras actividades acuáticas, nas súas dúas piscinas; así como facer exercicio con máquinas e utensilios deportivos a disposición das persoas usuarias no ximnasio.



Este é un espazo perfecto para incentivar o exercicio físico, para promover a saúde, encontrarse en mellores condicións e diminuír o risco de enfermidades.

Tipo de recurso:  
Ámbito:

**EQUIPAMENTO - PROMOCIÓN - PREVENCIÓN  
DEPORTIVO**

## Instalacións Culturais

As instalacións ou equipamentos culturais son espazos repartidos por todo o territorio de Muros dispoñibles para a realización de actividades tanto municipais como das entidades e das veciñas e veciños do Concello.



- Centro Cultural e Xuvenil de Muros (Muros)
- Centro de Patrimonio Marítimo Conserveira de Sel (Muros)
- Centro Cultural Cinema París (Muros)
- Centro San Xosé (Muros)
- Muíño de Marea do Pozo do Cachón (Serres)

- Sala NASMO (Serres)
- Centro Sociocultural de Louro (Louro)
- Centro de Surribos (Abelleira)
- Centro Casa Reitora de Torea (Torea)
- Centro Agro Vello (Tal)
- Centro da Sociedade (Esteiro)
- Centro O Areal (Esteiro)

Tipo de recurso:  
Ámbito:

**EQUIPAMENTO -PROMOCIÓN - PARTICIPACIÓN  
FORMATIVO,- DEPORTIVO - CULTURAL E LECER**



# Recursos de lecer

## Obradorio de artesanía



Obradoiros participativos para todas as idades co fin de achegar ás persoas asistentes o saber facer dos profesionais do sector artesan galego e contribuír á difusión do valor engadido dos produtos artesanais.

Lévanse a cabo diferentes obradorios que mostran diversas técnicas artesanais como son o bordado sobre postais, o estampaxe manual téxtil ou a pintura sobre madeira.

Tipo de recurso:	<b>ACTIVIDADE - PROMOCIÓN - PARTICIPACIÓN</b>
Ámbito:	<b>FORMATIVO, CULTURAL E LECER</b>
Calendario:	<b>PUNTUAL</b>
Promotor:	<b>CONCELLO - XUNTA - ARTESANÍA DE GALICIA</b>

## Actividades culturais municipais



No período estival cóntase cunha programación cultural que abrangue espectáculos de danza, cine, concertos, pasarrúas e teatro que se españa polas diferentes parroquias do concello.

Tipo de recurso:	<b>ACTIVIDADE - PROMOCIÓN</b>
Ámbito:	<b>CULTURAL E LECER</b>
Calendario:	<b>ANUAL</b>
Promotor:	<b>CONCELLO</b>

## Xornadas de Cultura Mariñeira Muros mira ó Mar



Iniciativa impulsada para dar a coñecer e difundir entre a veciñanza e os visitantes a socialización e posta en valor do patrimonio material e inmaterial da cultura do mar.

As xornadas desenvólvense en diferentes espazos do concello e conta cunha programación formada por unha ampla oferta lúdica e cultural que inclúe dende charlas, concursos, visitas guiadas, pasarrúas, obras de teatro, talleres infantís, a un mercado mariñeiro, degustacións gastronómicas, obradoiros e exposicións.

Tipo de recurso:	<b>ACTIVIDADE - PROMOCIÓN E PARTICIPACIÓN</b>
Ámbito:	<b>FORMACIÓN, CULTURAL E LECER</b>
Calendario:	<b>ANUAL</b>
Promotor:	<b>CONCELLO</b>

## Andaina



Actividade deportiva e de lecer aptas para todas as idades que, co obxectivo de dar a coñecer o patrimonio e o territorio, promove unha actividade saudable, sinxela e aberta a todo o mundo a través de andainas.

Tipo de recurso:	<b>ACTIVIDADE - PROMOCIÓN - PREVENCIÓN</b>
Ámbito:	<b>DEPORTIVO, CULTURAL E LECER</b>
Calendario:	<b>PUNTUAL</b>
Promotor:	<b>CONCELLO</b>



## Actividades lúdicas



As celebracións son unha importante ocasión para xuntarse, festexar e fortalecer o tecido comunitario da veciñanza, por elo o mantemento das diferentes festas parroquiais, gastronómicas,... son un sinal da identidade.

No territorio son destacables:

- ✓ Actividades da Asociación Cultural Fouleada responsable da realización da tradicional celebración da festividade dos Reis en Muros, para o cal traballan ó longo de todo o ano de xeito voluntario.
- ✓ Actividades da Sociedade Cultural Monte Louro relacionadas co canto coral, as viaxes e a celebración de concertos.
- ✓ Actividades da Asociación Deportiva e Cultural Madanela de Louro centradas na organización dos festexos propios da Madanela na parroquia de Louro, organizando concertos e pasarrúas e, en xeral, todo o relacionado coas actividades de lecer e coa súa implicación veciñal.
- ✓ Actividades da Asociación Esteirana de Carrilanas responsables do evento festivo e deportivo único en Galicia e de importante tradición, o Gran Prix de Carrilanas de Esteiro.  
Neste evento teñen lugar tamén un importante festival musical, obradoiros infantís, a recuperación das carrilanas tradicionais, o museo das carrilanas entre outros.
- ✓ Actividades da Asociación Cultural Coral de Santa Mariña de Esteiro a cal está encargada do coro da parroquia de Esteiro que, ademais de cantar nos actos litúrxicos propios da parroquia, ensaia e participa en diferentes eventos.
- ✓ Actividades da Asociación de Veciños A Ostreira – A Abelleira relacionadas coa organización de festas, romarías, entroidos, festas infantís, magostos, así como todo tipo de actividades relacionadas coas embarcacións tradicionais.
- ✓ Actividades da Asociación Cultural, Recreativa e Deportiva Praia do Castelo, responsable do deseño e organización de tódalas actividades relacionadas co

Castelo Rock, evento musical que inclúe, ademais dos concertos, todo tipo de actividades relacionadas coa música rock.

- ✓ Actividades da Asociación Os do Casco de Muros que desenvolve todo tipo de actividades de lecer relacionadas coa celebración de entroidos, laconadas populares, rifas e sorteos para apoio á actividade do mercado e do comercio local de Muros.

Tipo de recurso: **ACTIVIDADE -PARTICIPACIÓN**

Ámbito: **LE CER**

Calendario: **PUNTUAL**

Promotor: **ASOCIACIÓN CULTURAL FOULEADA  
SOCIEDADE CULTURAL MONTE LOURO  
ASOCIACIÓN DEPORTIVA E CULTURAL MADANELA  
DE LOURO  
ASOCIACIÓN ESTEIRANA DE CARRILANAS  
ASOCIACIÓN CULTURAL CORAL DE SANTA MARIÑA  
DE ESTEIRO  
ASOCIACIÓN DE VECIÑOS A OSTREIRA - A  
ABELLEIRA  
ASOCIACIÓN CULTURAL, RECREATIVA E DEPORTIVA  
PRAIA DO CASTELO  
ASOCIACIÓN OS DO CASCO DE MUROS**

**606 646 365**

## Actividades lúdicas e medioambientais



O noso patrimonio natural é un activo que precisa do noso interese e a nosa implicación para conservalo, mantelo e poñelo en valor.

Nesta liña, destaca o traballo e as actividades que se levan a cabo dende o noso territorio como son:

- ✓ Actividades da Asociación de Veciños O Ferrollo quen organiza actividades de carácter medioambiental, relacionadas coa limpeza do monte, plantación de árbores, así como outras que mesturan a natureza e a cultura, a recuperación de topónimos, a realización de excursións e andainas ou a celebración de xantares.

Tipo de recurso: **ACTIVIDADE - PROMOCIÓN E PARTICIPACIÓN**  
Ámbito: **MEDIOAMBIENTAL E LECER**  
Calendario: **PUNTUAL**  
Promotor: **ASOCIACIÓN DE VECIÑOS O FERROLLO**

## Actividades relacionadas co patrimonio histórico e cultural



O salientable patrimonio histórico de Muros xera unha notable inquedanza de coñecemento que está a xerminar en numerosas iniciativas que poñen en valor e reivindicán a conservación e o coñecemento do noso patrimonio.

Neste sentido atopamos;

- ✓ Actividades da Asociación Sociocultural Auga e Sal quen organiza actividades culturais de difusión da cultura do mar, deseñando roteiros, visitas ou andainas para mellorar o coñecemento do patrimonio.
- ✓ Actividades da Asociación Cultural Mar de Muros de difusión da cultura mariñeira, a restauración de embarcacións tradicionais, a recollida de experiencias etnográficas, así como a realización de xornadas de navegación tradicional.

Tipo de recurso: **ACTIVIDADE - PROMOCIÓN E PARTICIPACIÓN**

Ámbito: **CULTURAL E LECER**

Calendario: **PUNTUAL**

Promotor: **ASOCIACIÓN SOCIOCULTURAL AUGA E SAL  
ASOCIACIÓN CULTURAL MAR DE MUROS**

**678 941 419**

## Actividades deportivas



A actividade física e o lecer contribúen a mellorar a socialización e a promover hábitos de vida saudable. Neste sentido, salienta a presenza de asociacións que fomentan a práctica deportiva como é o caso da:

- ✓ Peña Muradana Celtista A Cuadrilla de Pepa a Loba que, sendo unha asociación de carácter futbolístico, organiza numerosas actividades relacionadas con proxectos de cooperación e desenvolvemento, así como apoio ás actividades deportivas levadas a cabo no Concello como é o caso da Carreira Nocturna dos Calexóns, así como outro tipo de actividades relacionadas co lecer e a gastronomía.

Tipo de recurso: **ACTIVIDADE - PROMOCIÓN E PARTICIPACIÓN**  
 Ámbito: **DEPORTIVO E LECER**  
 Calendario: **PUNTUAL**  
 Promotor: **PEÑA MURADANA CELTISTA A CUADRILLA DE PEPA A LOLA**

## Biblioteca Municipal



A Biblioteca Municipal de Muros está situada no Centro cultural e Xuvenil de Muros é un espazo cultural de proximidade que conta cun amplo e variado fondo bibliográfico.

A Biblioteca municipal conta cunha Axencia de Lectura na parroquia de Esteiro, ubicada na Casa da Sociedade.

A biblioteca, integrada na Rede de Bibliotecas de Galicia, é un espazo perfecto no que as persoas maiores se poden levar materiais en préstamo, ler a prensa ou as revistas, participar en actividades ou informase sobre aquelas cuestións que lles sexan de interese.

Tipo de recurso: **EQUIPAMENTO - PROMOCIÓN**  
 Ámbito: **CULTURAL E LECER**

## Aula CEMIT

É un espazo municipal localizado na Centro Cultural e Xuvenil de Muros que ofrece un servizo público e gratuíto no ámbito das novas tecnoloxías.



A Aula CEMIT conta con actividades específicas para diferentes públicos sobre as novas tecnoloxías da comunicación.

Tipo de recurso:

**EQUIPAMENTO - PROMOCIÓN**

Ámbito:

**FORMATIVO E LECER**

## Instalacións Culturais

As instalacións ou equipamentos culturais son espazos repartidos por todo o territorio de Muros dispoñibles para a realización de actividades tanto municipais como das entidades e das veciñas e veciños do Concello.



- Centro Cultural e Xuvenil de Muros (Muros)
- Centro de Patrimonio Marítimo Conserveira de Sel (Muros)
- Centro Cultural Cinema París (Muros)
- Centro San Xosé (Muros)
- Muíño de Marea do Pozo do Cachón (Serres)

- Sala NASMO (Serres)
- Centro Sociocultural de Louro (Louro)
- Centro de Surribos (Abelleira)
- Centro Casa Reitora de Torea (Torea)
- Centro Agro Vello (Tal)
- Centro da Sociedade (Esteiro)
- Centro O Areal (Esteiro)

Tipo de recurso:

**EQUIPAMENTO -PROMOCIÓN - PARTICIPACIÓN**

Ámbito:

**FORMATIVO,- DEPORTIVO - CULTURAL E LECER**



# **Recursos Formativos**

## Programación cultural

A programación cultural de carácter anual inclúe a celebración de diferentes obradoiros que se imparten nas diferentes parroquias do concello.



As temáticas dos obradoiros son:

- Arte floral
- Bordado
- Encaixe de agulla
- Traballos manuais
- Cociña
- Costura
- Fotografía
- Teatro

Tipo de recurso: **PROGRAMA - PROMOCIÓN - PARTICIPACIÓN**  
Ámbito: **FORMATIVO E CULTURAL**  
Calendario: **ANUAL**

## Actividades Universidade para persoas maiores de 50 anos.



O Programa Universitario para Maiores IV Ciclo organiza a USC ten por obxectivo democratizar o coñecemento e dar opción ás persoas maiores a formarse ou ampliar os seus estudos a través da universidade.

Os cursos para maoires de 50 anos da USC organizados en colaboración co Concello de Muros, Camiños do Coñecemento e Experiencia , consisten na impartición tanto de seminarios teóricos como de sesións prácticas sobre as diferentes temáticas que aborda o Programa.

Tipo de recurso: **ACTIVIDADE - PROMOCIÓN - PARTICIPACIÓN**  
Ámbito: **FORMATIVO**  
Calendario: **PUNTUAL**  
Promotor: **CONCELLO e USC**



## Xornadas de Cultura Mariñeira Muros mira ó Mar



Iniciativa impulsada para dar a coñecer e difundir entre a veciñanza e os visitantes a socialización e posta en valor do patrimonio material e inmaterial da cultura do mar.

As xornadas desenvólvense en diferentes espazos do concello e conta cunha programación formada por unha ampla oferta lúdica e cultural que inclúe dende charlas, concursos, visitas guiadas, pasarrúas, obras de teatro, talleres infantís, a un mercado mariñeiro, degustacións gastronómicas, obradoiros e exposicións.

Tipo de recurso:	<b>ACTIVIDADE - PROMOCIÓN E PARTICIPACIÓN</b>
Ámbito:	<b>FORMACIÓN, CULTURAL E LECER</b>
Calendario:	<b>ANUAL</b>
Promotor:	<b>CONCELLO</b>

## Obradorio de artesanía



Obradoiros participativos para todas as idades co fin de achegar ás persoas asistentes o saber facer dos profesionais do sector artesan galego e contribuír á difusión do valor engadido dos produtos artesanais.

Lévanse a cabo diferentes obradorios que mostran diversas técnicas artesanais como son o bordado sobre postais, o estampaxe manual téxtil ou a pintura sobre madeira.

Tipo de recurso:	<b>ACTIVIDADE - PROMOCIÓN - PARTICIPACIÓN</b>
Ámbito:	<b>FORMATIVO, CULTURAL E LECER</b>
Calendario:	<b>PUNTUAL</b>
Promotor:	<b>CONCELLO - XUNTA - ARTESANÍA DE GALICIA</b>

## Actividades formativas e de sensibilización



A promoción de actitudes positivas cara as múltiples problemáticas sociais que como sociedade nos están a afectar é unha tarefa fundamental. A sensibilización sobre diferentes problemáticas a través dunha cultura inclusiva, promovendo actitudes positivas de respecto, solidariedade, valoración e tolerancia, contribúe a fomentar a convivencia e a desenvolver a empatía

Dende o territorio desenvólvense actividades de fomento destes valores, como por exemplo:

- ✓ Actividades da Asociación de Mulleres Rurais Os Hórreos. A asociación desenvolve actividades de carácter cultural, participando en proxectos como os Laboratorios Itinerantes de Cultura Dixital, ademais de outras actividades de carácter económico tales como a recuperación de terreos improdutivos, organiza aulas de formación, e organiza actividades de lecer.

Tipo de recurso: **ACTIVIDADE - PROMOCIÓN E PARTICIPACIÓN**  
Ámbito: **FORMATIVO E DE SENSIBILIZACIÓN**  
Calendario: **PUNTUAL**  
Promotor: **ASOCIACIÓN DE MULLERES RURAIS OS HÓRREOS**

## Escola Municipal de Música (ESMU)

A Escola Municipal de Música de Muros responde o interese e empeño da pobaoción por que a veciñanza de Muros, nenos, xóvenes, adultos e maiores, puidan acceder á aprendizaxe musial.



A ESMU está situada no Centro San Xosé e conta con 4 aulas individuais nas que se imparten as seguintes materias:

- |                     |                     |
|---------------------|---------------------|
| •Piano              | •Guitarra Eléctrica |
| •Saxofón            | •Batería            |
| •Frauta Traveseira  | •Congas             |
| •Frauta de Pico     | •Linguaxe Musical   |
| •Gaita              | •Música Activa      |
| •Pandeireta         | •Iniciación         |
| •Música Tradicional | •Canto              |
| •Harmonía           | •Orquestra Orff     |
| •Guitarra Clásica   | •Coro               |
| •Baixo Eléctrico    | •Combos             |

Tipo de recurso:

**EQUIPAMENTO - PROMOCIÓN - PREVENCIÓN**

Ámbito:

**FORMATIVO - CULTURAL**

## Aula CEMIT

É un espazo municipal localizado na Centro Cultural e Xuvenil de Muros que ofrece un servizo público e gratuíto no ámbito das novas tecnoloxías.



A Aula CEMIT conta con actividades específicas para diferentes públicos sobre as novas tecnoloxías da comunicación.

Tipo de recurso:

**EQUIPAMENTO - PROMOCIÓN**

Ámbito:

**FORMATIVO E LECER**

## Instalacións Culturais

As instalacións ou equipamentos culturais son espazos repartidos por todo o territorio de Muros dispoñibles para a realización de actividades tanto municipais como das entidades e das veciñas e veciños do Concello.



- Centro Cultural e Xuvenil de Muros (Muros)
- Centro de Patrimonio Marítimo Conserveira de Sel (Muros)
- Centro Cultural Cinema París (Muros)
- Centro San Xosé (Muros)
- Muíño de Marea do Pozo do Cachón (Serres)
- Sala NASMO (Serres)
- Centro Sociocultural de Louro (Louro)
- Centro de Surribos (Abelleira)
- Centro Casa Reitora de Torea (Torea)
- Centro Agro Vello (Tal)
- Centro da Sociedade (Esteiro)
- Centro O Areal (Esteiro)

Tipo de recurso:  
Ámbito:

**EQUIPAMENTO -PROMOCIÓN - PARTICIPACIÓN  
FORMATIVO,- DEPORTIVO - CULTURAL E LECER**



# **Recursos Medioambientais**

## Actividades lúdicas e medioambientais

O noso patrimonio natural é un activo que precisa do noso interese e a nosa implicación para conservalo, mantelo e poñelo en valor.



Nesta liña, destaca o traballo e as actividades que se levan a cabo dende o noso territorio como son:

- ✓ Actividades da Asociación de Veciños O Ferrollo quen organiza actividades de carácter medioambiental, relacionadas coa limpeza do monte, plantación de árbores, así como outras que mesturan a natureza e a cultura, a recuperación de topónimos, a realización de excursións e andainas ou a celebración de xantares.

Tipo de recurso: **ACTIVIDADE - PROMOCIÓN E PARTICIPACIÓN**  
Ámbito: **MEDIOAMBIENTAL E LECER**  
Calendario: **PUNTUAL**  
Promotor: **ASOCIACIÓN DE VECIÑOS O FERROLLO**

A Guía de Recursos para as persoas maiores é un primeiro paso sobre o cal se debe realizar un cabo un traballo periódico de identificación de novos recursos e servizos existentes no territorio como resposta ás necesidades das persoas maiores en risco de soidade social.





# **AS CONCLUSIONES E RECOMENDACIONES.**



## 1. Conclusións.

### 1.10 CONTEXTO DEMOGRÁFICO.

Ó longo do documento analízase o contexto demográfico do Concello e da Comarca de Muros, que vén marcado por un salientable devalo e avellentamento. Este devalo no Concello supón unha perda de máis de 2.400 habitantes nos últimos 20 anos, representando case o 23% da poboación do ano 1998.

A caída da poboación no Concello dáse de xeito homoxéneo en tódalas súas parroquias ó longo destes últimos 20 anos, se ben Torea, por exemplo, asume unha perda de máis do 33% da súa poboación, en tanto que esta caída en Louro supón o 12%. En relación ás parroquias máis poboadas, que son as de Muros, Serres e Esteiro (todas con máis de 2.000 habitantes), a perda sitúase no 21%, 23% e 17% respectivamente. É dicir, a caída da poboación é un fenómeno estable e constante no período analizado en todo o territorio.

Esta caída complementábase co fenómeno do avellentamento no que, se ben o índice amosa unha situación relativa do Concello mellor cá Comarca (que se ve afectada pola situación do Concello de Carnota), o índice de avellentamento do Concello de Muros é substancialmente superior ó galego e ó do resto da provincia, evolucionando á alza dun xeito máis intenso dende primeiros de século. O afondamento neste índice supón que as proxeccións analizadas para o ano 2035, con alcance comarcal, reflictan unha maior caída e maior avellentamento da poboación, o cal intensifica os fenómenos analizados e determina as necesidades da cidadanía en termos de servizos de benestar.

Dentro desta situación, na actualidade verifícase unha importante presenza de persoas maiores de 65 anos nas diferentes parroquias. Así, en Torea este colectivo chega ó 44% da poboación total, en tanto que a porcentaxe máis limitada atópase en Sestaio, co 21%. Na actualidade, o 33% da poboación de Muros é maior de 65 anos e, segundo as proxeccións mencionadas a nivel comarcal, estímase que no 2035 o 47% da poboación formará parte deste colectivo.

Con todo, a intensidade do devalo demográfico e do avellentamento, que é potenciada a través de fenómenos estruturais como é o caso da emigración, non impide a vixencia de prácticas comunitarias que inciden na socialización das persoas maiores, aínda que se verifica a presenza dun proceso que

as erosiona e que as limita. É dicir, no Concello de Muros mantéñense unhas intensas relacións sociais que matizan os casos de soidade non desexada, sendo estas relacións unha importante ferramenta de prevención que debe ser complementada coa posta a disposición desta prevención da coordinación pública necesaria para maximizar estas oportunidades de socialización dende un punto de vista proactivo.

Neste sentido, o Plan de Loita contra a Soidade non Desexada do Concello de Muros responde a este liderado público, potenciando as prácticas comunitarias xa existentes e ampliando os seus efectos.

### 1.2A REDE.

O deseño da rede de persoas colaboradoras do Plan de Loita contra a Soidade do Concello de Muros realízase co obxectivo de que o liderado público mencionado con anterioridade non afecte ás prácticas comunitarias de detección e prevención de tratamento da soidade social das persoas maiores de éxito no Concello. Estas prácticas verifícanse na actualidade dende un punto de vista informal e considéranse de elevado impacto, polo que en Muros obsérvase un estadio previo da rede de persoas colaboradoras a consolidar polo Plan, pero cuxa maior formalización non debe interferir na súa operatividade comunitaria.

Este obxectivo supón poñer en práctica unha estratexia de espallamento da Rede en círculos concéntricos, iniciando a selección das persoas colaboradoras por aquelas que, tanto polo seu traballo como pola súa experiencia, xa coñezan a complexa realidade da soidade social. Así, nunha primeira fase de creación da Rede os esforzos para a selección de persoas colaboradoras céntranse nos servizos públicos de saúde, as farmacias, entidades asociativas de recoñecida actuación, así como diferentes establecementos comerciais e hostaleiros de proximidade. A través desta selección inicial chegouse a 15 persoas e institucións colaboradoras para, nunha segunda fase, ampliar o número de persoas colaboradoras.

Nesta conformación da Rede ten unha relevancia especial o liderado do Concello de Muros que, a través da comunicación institucional, traslada ás persoas colaboradoras a importancia das tarefas a desempeñar e o seu elevado impacto para a mellora da vida das persoas maiores.

Así, o Concello asume o rol de nó central da Rede constituída entorno ó Plan, co que isto comporta tanto en termos de asumir as derivacións de posibles casos e responder ás súas necesidades, como de xestionar os fluxos de información necesarios para manter actualizado o catálogo de recursos.

Neste sentido, un elemento a ter en conta é a previsión da resposta operativa que o Concello debe dar a este fluxo de traballo, onde se debe integrar dende a comunicación constante interna (dentro do Concello cos restantes departamentos), externa (coas entidades asociativas), a análise dos casos derivados polas persoas colaboradoras e, finalmente, o seu tratamento a través de servizos xa vixentes (SAF, por exemplo) ou o acompañamento ós espazos de socialización da Guía de Recursos ou a outros de novo deseño. Estas novas tensións operativas deben ser previstas para acceder ós recursos precisos para cubrilas.

### 1.3 O PROTOCOLO.

Neste contexto, o Plan deseña un protocolo e guía de actuación a seguir para o desenvolvemento das tarefas de detección e intervención das situacións de soidade non desexada nas persoas maiores, e difúndeo a toda a rede de persoas colaboradoras.

Este protocolo ten como alicerces elementos como a i) confidencialidade absoluta tanto dos casos analizados e das súas situacións como da transmisión da información por parte das persoas colaboradoras; ii) o respecto das situacións observadas e o non cuestionamento das circunstancias que as rodean; iii) o fomento da autonomía das persoas a través dos programas e servizos ofertados, así como do respecto ás súas decisións; e iv) a non invasión da intimidade das persoas en suposta situación de soidade non desexada.

Neste sentido, o protocolo e a guía de actuación pretenden apoiar ás persoas, dende a perspectiva da prevención das situacións de soidade non desexada, na mellora da súa calidade de vida e do seu benestar físico e emocional, a través dun conxunto de actividades que incidan tanto na súa socialización como na posibilidade de contar con servizos individuais que incrementen a súa autonomía.

Como se pode comprobar, o deseño do protocolo fai fincapé na presenza do persoal técnico de referencia do departamento de benestar como responsable da xeración de confianza coas persoas en situación de soidade. Considérase que este elemento é fundamental xa que, como se menciona no documento, a soidade social é un sentimento de moi difícil verbalización, polo que a continuidade na relación é básica para a confianza e, polo tanto, para a prevención efectiva destas situacións. Así, a continuidade do apoio técnico e a xeración de confianza son elementos centrais na actuación dos servizos de benestar.

Ademais, o protocolo e a guía de actuación ofrecen ferramentas de valor para os equipos técnicos e para as persoas colaboradoras para identificar os casos de soidade non desexada. Neste aspecto é preciso salientar que as situacións poden ser complexas e amplas, pero que a sensibilidade no achegamento é un elemento fundamental tanto para a súa detección e identificación, como para as intervencións posteriores. Así, boa parte do éxito do programa fundaméntase nesta sensibilidade e nos valores de referencia expostos con anterioridade.

### 1.4 OS RECURSOS.

Ó longo do Plan expóñense múltiples recursos, servizos, programas e actividades que na actualidade están operativos no Concello de Muros e que poden incidir de xeito positivo na mellora da socialización das persoas e, polo tanto, na prevención da soidade social.

Estes recursos non son unicamente do departamento de benestar municipal, senón que todo o Concello conta con recursos que, cunha re-focalización limitada, poden actuar como elementos de mellora da calidade de vida das persoas en situación de soidade social. Este é o caso, por exemplo, da programación cultural do Concello á que poden ser convidadas individualmente as persoas que participen no Plan, ou a experiencia das andainas e os roteiros de sendeirismo e coñecemento do patrimonio natural na que se combinan a difusión cultural e o coñecemento, coas actividades de mantemento físico de baixa esixencia.

Dentro dos recursos municipais, é preciso salienta a presenza de dos obradoiros culturais nas diferentes parroquias cun amplo público. Así, na edición do 2021/2022 participaron máis de 330 persoas nun amplo abano de propostas entre as que se atopan os obradoiros de arte floral, encaixe, costura, fotografía ou teatro. Estas actividades, que xeran espazos de socialización de importante valor, son consideradas un éxito a manter e potenciar.

Aludindo ás actividades do departamento de benestar e do CIM de Muros, tamén é salientable a presenza de iniciativas como o obradoiro de risoterapia, as accións formativas para persoas cuidadoras ou os obradoiros de estimulación cognitiva. Estas actividades, ó igual que as anteriormente mencionadas, supoñen a conformación de espazos de socialización de elevado interese ó tempo que se tratan temas de salientable impacto para a calidade de vida do colectivo. Ademais, o departamento de benestar complementa estas actividades con outras de activación física como é o aquagym para persoas maiores.

Con todo, bótase en falla a presenza dun recurso de elevado valor como é o da Teleasistencia que, na actualidade, ofrece a Área de Benestar da Deputación da Coruña ós Concellos de menos de 50.000 habitantes. Este recurso considérase complementario a outras actividades de prevención da soidade e mellora da socialización, e a súa presenza contribuiría a ampliar o abano de alternativas a disposición do departamento de benestar municipal.

Ademais das actividades e recursos municipais, a sociedade civil tamén conta con numerosos recursos para a mellora da socialización derivadas da existencia de asociacións e da súa importante actividade. Neste sentido, alén daquelas máis específicas relacionadas co deporte, por exemplo, obsérvanse numerosas iniciativas relacionadas co fomento das tradicións, co coñecemento do territorio ou coa combinación de lecer e cultura, facendo especial fincapé na cultura mariñeira.

Así, dentro das actividades incluídas no Plan contéplase a necesidade de fomentar, coñecer, actualizar e difundir este conxunto de recursos públicos e sociais que, combinados e ofertados ás persoas, atendendo a cada valoración individual realizada polo equipo de benestar, actúan como barreira para a mellora da socialización das persoas e para a prevención da soidade non desexada.

Neste sentido, un elemento de especial atención é o coñecemento que o departamento de benestar debe ter sobre este conxunto de recursos para, en función do protocolo, ofrecer ás persoas en situación de soidade non desexada. Este coñecemento, que debería ser colectivo por parte de tódolos departamentos municipais pero que inicialmente debe asumir o departamento de benestar, baséase na mellora substancial da comunicación interna, así como na explotación e aproveitamento da información derivada da asistencia e inscrición dos diferentes tipos de públicos nas devanditas actividades.

Así, a programación de tódolos departamentos, sobre todo das actividades que poidan re-enfocarse cara as persoas maiores, debe ser difundida internamente de xeito continuo, e o deseño das programacións departamentais debe ter en consideración a sensibilidade e a óptica do Plan. Só a través de estes esforzos internos se acada a complementariedade e a maximización da utilidade dos recursos que na actualidade o Concello xa pon a disposición da cidadanía. Esta complementariedade debería estenderse cara as actividades realizadas dende as entidades asociativas, se ben tendo en conta a autonomía e os intereses particulares de cada entidade e das súas persoas asociadas.

Con todo, é preciso salientar que o novo deseño de actividades, e o re-enfoque dos recursos que actualmente existen, comportan unhas novas necesidades técnicas relacionadas coa axeitada dinamización daquelas actividades nas que se poden integrar as persoas en situación de soidade social. Estas necesidades deben ser cubertas con persoal especializado que garanta o éxito das iniciativas de socialización e que, na liña do indicado, colabore coas actividades do departamento de benestar, coas actividades do resto do Concello e coas actividades das entidades asociativas susceptibles de recibir os casos do Plan.

Finalmente, tendo en conta a existencia dun amplo abano de recursos como o xa mencionado, é preciso incidir na pertinencia da mellora dos mecanismos de difusión dos mesmos. Neste sentido, considérase de valor a capilarización territorial e social da difusión das actividades municipais atendendo ós espazos cotiás con presenza do colectivo obxectivo, retomando prácticas de difusión proactivas a través do importante tecido social de proximidade.

## 2. Recomendacións.

### 2.10 CONTEXTO DEMOGRÁFICO.

Ó longo do documento afírmase que o contexto demográfico, marcado polo devalo da poboación e polo seu avellentamento, incide na emerxencia do problema da soidade social nas persoas maiores, aínda que este problema é de orixe multifactorial. Con todo, é evidente que o despoboamento que están a atravesar as parroquias do Concello de Muros nos últimos anos contribúe a incrementar este problema e, polo tanto, a reversión deste despoboamento a través da retención e atracción de nova poboación débese converter nun obxectivo global das diferentes políticas públicas postas en marcha polos diferentes niveis administrativos, con especial atención ó local xa que, pola súa natureza, representa a proximidade á cidadanía.

Neste sentido, un elemento básico é contar con datos estatísticos que permitan afondar no estudo da soidade das persoas maiores nas parroquias. Estes datos estatísticos procedentes da explotación do padrón municipal son de difícil xeración, pero a identificación do número de vivendas unipersoais habitadas por persoas maiores de 65 anos abre unha importante posibilidade de focalizar esforzos no territorio e, incluso, personalizar as accións de difusión. Así, un primeiro elemento de consideración é a necesidade de avanzar na xeración e explotación de datos primarios por parte do Concello que permitan un mellor deseño de accións e un maior impacto das mesmas.

Finalmente, na liña que recomendan os últimos documentos da Deputación da Coruña enmarcados no deseño de políticas de benestar de xerar sinerxias co obxectivo de xerar territorios atractivos, un dos elementos salientados é a vizosidade do tecido social local. Esta situación dáse en todo o territorio do Concello, polo que é un activo que se debe potenciar a través de diferentes mecanismos tales como son o apoio no acceso a axudas municipais ou provinciais en concorrencia competitiva ou, dende outro punto de vista, na colaboración no deseño e xestión de actividades de mellora da calidade de vida.

Así, tendo en conta tanto as entidades asociativas presentes no territorio como a súa actividade, considérase que existe un substrato axeitado para avanzar na constitución dunha Rede Local de Entidades para o Benestar baixo a que se deseñen, coordinen e implementen un amplo abano de actividades que contribúan á mellora da socialización das persoas maiores.

### 2.2A REDE.



O enfoque levado a cabo polo Concello de Muros á hora de constituír a Rede de persoas e institucións colaboradoras co Plan, encargadas da detección e derivación dos posibles casos de soidade non desexada, baséase na experiencia destas persoas e institucións na colaboración informal previa co Concello. Como se menciona con anterioridade, o obxectivo desta primeira selección é, en primeiro lugar, a non interferencia coas prácticas comunitarias informais e, nun segundo lugar, testar a súa validez para adaptar a modalidade ou expandila nun segundo momento conformando finalmente unha rede veciñal de alertas.

Con todo, a Rede de persoas e institucións colaboradoras agrupa tanto a servizos públicos, a entidades asociativas e ó tecido económico e comercial de proximidade, co cal a súa amplitude outorga inicialmente unha elevada capacidade de detección e transmisión de posibles casos de soidade non desexada. Así, o departamento municipal de benestar debe dar resposta cos medios axeitados a cada persoa derivada, proporcionando retorno ás persoas e entidades colaboradoras, asentando así a confianza como base da Rede e establecendo un marco de colaboración acaído para posteriores accións conxuntas.

Deste xeito, a Rede de persoas colaboradoras convértese non só nunha valiosa fonte de información unidireccional (persoa colaboradora  $\longrightarrow$  Concello), senón que esta debe ser bidireccional (persoa colaboradora  $\longleftrightarrow$  Concello) dando lugar a unha retroalimentación efectiva e constante tanto sobre o funcionamento do Plan como sobre as novas necesidades detectadas. Este fluxo é a base para o sostemento da confianza mencionada con anterioridade.

Ademais, é de particular importancia o mantemento dunha comunicación fluída entre o departamento municipal de benestar e as entidades asociativas que desenvolven actividades de interese para as persoas en posible situación de soidade social que integran a guía de recursos. Esta comunicación, elemento central da Rede de Entidades para o Benestar anteriormente mencionada, deberase verificar ó derivar algún caso por parte do departamento de benestar a algunha das actividades das entidades asociativas, informando da situación da persoa (sempre atendendo á confidencialidade) e procurando retroalimentación para observar a evolución do caso.

Para que este fluxo se manteña en intensidade, é preciso que o Concello e o departamento de benestar en particular manteñan a continuidade no impulso do Plan a través da posta a disposición do mesmo dos medios humanos axeitados, e nos que o coñecemento da realidade social e territorial, así como a sensibilidade nos valores de referencia do Plan, sexan elementos centrais da súa actuación. Este é o elemento central que garante o éxito do Plan, a atribución de recursos humanos especializados no traballo comunitario, na dinamización e na integración das persoas en situación de soidade social en todo o abano de actividades que se mencionan.

Así, o liderado municipal do Plan debe traducirse na continuidade da posta a disposición do mesmo dos medios que garantan a capacidade de resposta do departamento de benestar ós retos que este Plan formula, tanto dende o punto de vista da detección e resposta ás necesidades das persoas en situación de soidade, como dende o punto de vista relacional interno (cos restantes departamentos do Concello) e externo (relación coa rede de persoas, entidades e institucións colaboradoras).

Como complemento a este último punto é preciso prever que o Plan pode facer emerxer situacións tensas a nivel persoal entre as posibles persoas en situación de soidade, incrementando as

necesidades dos enfoques multidisciplinares na atención individual e a importancia de perfís profesionais como os relacionados coa psicoloxía, por exemplo.

### 2.30 PROTOCOLO.

O Plan de Loita contra a Soidade non Desexada do Concello de Muros, realizado co apoio e asistencia da Área de Benestar da Deputación da Coruña, constitúese como un programa piloto que é preciso testar e avaliar para reformular e adaptar.

Esta avaliación iníciase dende a propia constitución da Rede de persoas colaboradoras que, como se menciona con anterioridade, deséñase inicialmente co obxectivo de adaptala e expandila, de ser o caso, ata crear unha rede veciñal de alertas capilarizada a todo o territorio. Así, recoméndase testar a efectividade da Rede inicialmente constituída para, no prazo dun ano, reconfigurala ou expandila atendendo á liña exposta sempre dentro dos valores de referencia do Plan e das precisións presentes na Guía de actuación. Ademais, o protocolo de actuación é no seu conxunto un deseño inicial que, na liña do mencionado con respecto ó Plan, debe ser convenientemente testado e, de ser o caso, reformulado para adaptalo ás circunstancias específicas observadas.

Para realizar este seguimento, para cuxa verificación é indispensable o éxito da comunicación bidireccional exposta con anterioridade, é preciso que o departamento de benestar municipal constitúa unha Comisión de Seguimento do Plan que debería estar liderada polo propio departamento de benestar e integrada, ademais, por aquelas persoas colaboradoras que tiveran posibilidade de asistir, sobre todo tendo en conta as súas esixencias laborais cotiás. Esta Comisión tería como obxectivo a revisión e reformulación do protocolo de actuación e do contacto entre o Concello e a Rede de persoas colaboradoras, e debería activarse de xeito periódico (trimestralmente, por exemplo).

Con todo, non se considera recomendable xerar estruturas de gobernanza do Plan ríxidas, formais e burocratizadas que dean pé a interpretacións incorrectas por parte da Rede de persoas colaboradoras, polo que a súa operatividade e a propia inclusión das persoas colaboradoras na devandita Comisión debe atender á flexibilidade e ás posibilidades destas persoas colaboradoras.

Incidindo na necesidade de testar e avaliar o protocolo, considérase preciso a elaboración dunha memoria anual da implementación do Plan na que, ademais de explicitar datos relativos ás persoas en posible situación de soidade social ás que se chega, por exemplo, se faga referencia á valoración do propio Plan por parte dos equipos técnicos municipais, da rede de persoas colaboradoras e das propias persoas en situación de soidade social. A percepción das persoas participantes no Plan é un elemento fundamental sobre o que asentar posibles evolucións ou adaptacións do protocolo, así como unha ferramenta de valor para outras actividades como pode ser, por exemplo, a captación de recursos, o deseño de novas actividades, ou a mellora da relación entre o Concello e as entidades asociativas, de ser o caso.

## 2.4 OS RECURSOS.

Ó longo do documento amósase un amplo conxunto de recursos que, tanto dende o Concello como dende as entidades asociativas locais, se poñen a disposición da cidadanía e que poden ser asumidos dende o Plan para mellorar a socialización das persoas maiores en situación de soidade social.

Con todo, é posible ampliar o conxunto de recursos municipais de benestar a través do programa de Teleasistencia que a Área de Benestar da Deputación da Coruña pon a disposición dos Concellos de menos de 50.000 habitantes. Este servizo persoal supón un paso adiante tanto dende o punto de vista do benestar das persoas que dispoñan del, como dende o punto de vista da prevención da soidade non desexada, complementando outros programas de éxito como é o Xantar na Casa, por exemplo, e podendo ampliar este abano a través de iniciativas como son as Lavanderías sobre Rodas, de elevada repercusión noutros Concellos.

As propostas de ampliación das actividades ou dos recursos municipais non deben ocultar que un dos factores determinantes do éxito do Plan é a constante actualización da Guía de Recursos para que o equipo técnico de benestar municipal ofrezca á persoa en situación de soidade social o recurso máis acaído.

Esta actualización debe ser realizada atendendo ás tres fontes de información. En primeiro lugar, ó propio departamento municipal de benestar, que é o que lidera boa parte das actividades, servizos e programas incluídos na Guía. En segundo lugar, ó resto dos departamentos do Concello que contan coa súa propia programación de actividades de interese para o Plan. En terceiro lugar, coas entidades asociativas que deseñan e levan a cabo tamén a súa propia programación de actividades.

Dende outro punto de vista, os traballos de elaboración do Plan levan a recomendar un re-enfoque limitado en actividades municipais co obxectivo de maximizar o seu aproveitamento. Trátase, por exemplo, da programación cultural e teatral que, tal como se menciona con anterioridade, pode ser posta a disposición das persoas en situación de soidade social a través de chamadas individualizadas e que, a maiores, pode xerar novas posibilidades de socialización de existir casos na mesma parroquia que poidan compartir transporte (taxi, por exemplo). Este re-enfoque limitado pode aplicarse tamén a múltiples actividades que se desenvolven dende o Concello, como é o caso do deseño de Clubs de Lectura na Biblioteca municipal ou na Axencia de Lectura de Esteiro, ou das andainas, por exemplo, para ampliar o colectivo obxectivo e incluír, de ser o caso, posibles casos de persoas en situación de soidade social.

Un elemento a ter en conta en relación ás actividades realizadas dende o Concello para as persoas maiores é a necesidade de reflexionar sobre a súa difusión para maximizar o seu aproveitamento. Neste sentido, unha axeitada difusión da información sobre as actividades comporta que a información estea presente nos espazos propios do público ó que as actividades van dirixidas, en formatos amables e didácticos.

É dicir, compre complementar a utilización das canles propias do Concello (taboleiros, páxina web, redes sociais...) con outras canles de maior capilaridade como son, por exemplo, as emisoras de radio comarcais ou, dende outro punto de vista, a difusión de dípticos/trípticos informativos en lugares de

proximidade habituais para as persoas maiores tales como son hostalaría, comercio de proximidade, centros de estética, igrexas, talleres... Ademais, atendendo á potencialidade da utilización da información estatística do padrón municipal, emerxe a posibilidade de realizar repartos individualizados de información, mellorando a focalización da información.

A continuación amósanse exemplos de actividades que na actualidade o Concello desenvolve ou está en condicións de desenvolver a curto prazo, pero que son re-enfocadas para atender ó colectivo obxectivo do Plan.

- I. **Clube de Lectura.** Un Clube de Lectura é unha reunión periódica de persoas que, cunha guía ou dinamización, comentan e comparten opinións sobre unha obra literaria que troca cada varias sesións.
  - a. O Clube de Lectura ten como **principal utilidade** a contribución á socialización das persoas interesadas na literatura, coñecendo diferentes puntos de vista sobre as obras e afondando no seu contido. Ademais, mellora a capacidade relacional e de expresión das persoas asistentes ó compartiren as súas opinións e visións sobre a obra.
  - b. Os Clubes de Lectura non precisan máis **infraestrutura** ca unha sala con iluminación e cadeiras cómodas axeitadas. En ocasións tamén se poden utilizar medios audiovisuais para ilustrar partes das obras ou contextualizalas, polo que se poden utilizar tanto os medios da biblioteca municipal como dos locais municipais en cada parroquia.
  - c. É un **recurso idóneo** para persoas en risco de soidade non desexada afeccionadas á lectura que queiran compartir gustos e opinións.
  - d. Recoméndase a **planificación** das obras de xeito trimestral, e a **periodificación** das reunións podería ser de carácter semanal.
  - e. A través do Clube de Lectura ábreanse novas posibilidades relacionadas coa biblioteca municipal ou coa programación cultural e de teatro, así como con encontros con autores e autoras ou outro tipo de reunións que vencellen a socialización lúdica coa cultura. Dependendo da temática, tamén é posible vencellar as obras co territorio ou coas historias de vida das persoas.
  
- II. **Ciclos e faladoiros de Cine.** Re-enfoque dos Ciclos de Cine que se adoitan desenvolver en diferentes Concellos, pero atendendo ó colectivo obxectivo do Plan. A proxección de filmes e o comentario conxunto posterior xera un lugar de encontro e espazo de socialización nos que se intercambian opinións e puntos de vista. Esta actividade dá resposta a necesidades de socialización ó tempo que se afonda en aspectos culturais e na mellora das habilidades de comunicación.
  - a. **O Ciclo de Cine** abre a posibilidade de coñecer, a través do visionado e comentario dos filmes por medio dunha persoa dinamizadora, diferentes obras que achegan situacións ou problemáticas que se poden comentar e compartir.
  - b. Os visionados e comentarios posteriores precisan dunha **infraestrutura** mínima composta por elementos de carácter audiovisual (pantalla, proxectores, altosfalantes...) e cadeiras confortables, polo que se pode desenvolver perfectamente en calquera das instalacións culturais do Concello ou das parroquias.

- c. É un recurso idóneo para **persoas con certas inquedanzas culturais** ou ás que lles guste o cinema, que queiran compartir gustos, opinións ou experiencias.
- d. Recoméndase a **planificación** dos filmes de xeito trimestral, e a **periodificación** das reunións podería ser de carácter semanal.
- e. A través dos Ciclos de Cinema ábrense novas posibilidades relacionadas coa biblioteca municipal ou coa programación cultural e de teatro, así como con encontros con autores e autoras ou outro tipo de reunións que vencellen a socialización lúdica coa cultura. Dependendo da temática, tamén é posible vencellar as obras co territorio ou coas historias de vida das persoas.

**III. Recollida de memorias ou historias de vida.** Actividade baseada en compartir e recoller experiencias compartidas polas persoas participantes a través de sesións grupais nas que as persoas dinamizadoras fomentan a interacción e o afondamento en temas como as experiencias das mulleres, a evolución da vida na parroquia, a emigración, as tarefas do campo, os coidados... A través destas conversas grupais compártense os vencellos, as experiencias e as lembranzas mellorando a socialización e o sentido de pertenza.

- a. A Recollida de Memorias ou historias de vida **posibilita compartir experiencias** e mellorar a identificación co grupo, co lugar ou coa parroquia, dando a coñecer a vida común e as memorias compartidas.
- b. A **infraestrutura** precisa para a actividade é mínima, reducíndose a unha sala con cadeiras cómodas, mesa para contar con bebidas, ou algunha infraestrutura audiovisual se é preciso proxectar elementos de interese. Tamén se recomenda a gravación das sesións, unha vez que se consiga o clima de confianza axeitado.
- c. É un recurso idóneo para **persoas cunha importante bagaxe de experiencias e memoria histórica**, así como con ganas de compartir estas historias. É importante deseñar axeitadamente os grupos para complementar lembranzas e afondar na riqueza colectiva.
- d. Recoméndase a **periodificación** das reunións con carácter quincenal, así como a celebración dun evento grupal ó final da recompilación e a edición dos materiais (libro, documental...).
- e. A través destas actividades ábrense novas posibilidades relacionadas coa programación cultural, ou con actividades que vencellen a socialización lúdica coa cultura. Ademais, tamén se poden xerar novos grupos que recollan lendas, microtoponimia, recuperación etnográfica (oficios, música...) e que colaboren coas entidades asociativas locais.

**IV. Andainas.** Con diferentes intensidades, contidos, roteiros ou motivacións, considérase que as andainas son un medio que complementa a activación física de baixa e media intensidade co coñecemento do territorio e da cultura, coa introdución de hábitos saudables e coa socialización. Esta actividade xa se desenvolve no Concello de Muros, pero é posible re-focalizala para ter en conta o colectivo das persoas en situación de soidade social e as posibilidades de xeración de redes comunitarias que estas andainas poden provocar.

- a. **As andainas** son actividades ó aire libre que permiten abarcar múltiples obxectivos pero que, dende o punto de vista das persoas en risco de soidade non desexada, permiten mellorar a socialización, xerar redes e coñecer ou transmitir coñecemento sobre o territorio e os elementos culturais vencellados.

- b. As necesidades das andainas son limitadas, tendo en conta a **preparación** do roteiro e do terreo para as mesmas e a dinamización do grupo en función da temática escollida (coñecemento do territorio e da toponimia, natureza, cultura, historia, hábitos saudables...).
- c. É un **recurso idóneo** para persoas con elevado coñecemento do territorio e dos camiños e ganas de transmitir este coñecemento. É importante deseñar axeitadamente os grupos para complementar coñecementos e afondar na riqueza colectiva.
- d. Recoméndase a **planificación** dunha andaina quincenal/mensual atendendo á posibilidade meteorolóxica, así como a celebración dun evento grupal ó final da tempada de andainas.
- e. A través destas actividades ábreanse novas vencelladas coa socialización lúdica ou coa cultura. Ademais, tamén se poden xerar novos grupos que recollan lendas, microtoponimia, recuperación etnográfica (oficios, música...) e que colaboren coas entidades asociativas locais.

Finalmente, amósanse exemplos de actividades de novo deseño que serían de importancia tanto para a prevención da soidade non desexada, como para complementar o conxunto de actividades e programas xa existentes.

- I. **Escola de Saúde para a Xente Maior.** Conxunto de faladoiros a nivel parroquial ou de lugar, nos que persoas profesionais do sector saúde explicarían a un grupo reducido de persoas maiores, entre os que se poden atopar persoas en situación ou risco de soidade social, aspectos básicos do coidado da saúde, mellora de hábitos alimentarios, activación física, pautas da medicación...
  - a. **A Escola de Saúde** é complementaria ós obradoiros de estimulación cognitiva que se desenvolven na actualidade no Concello e avanza no establecemento de novos espazos de socialización.
  - b. As necesidades de **infraestrutura** son limitadas, abondando cun local con cadeiras e equipos de proxección audiovisual.
  - c. É un **recurso idóneo** para persoas en situación ou risco de soidade social xa que complementa o obxectivo directo de coñecer e mellora hábitos de saúde, co obxectivo implícito de xerar novos espazos de socialización.
  - f. Recoméndase a **planificación** dunha sesión da Escola en cada parroquia cada mes, así como a celebración dun evento grupal ó final do curso.
  - d. A través da Escola ábreanse novas oportunidades para difundir servizos e programas co Concello e das entidades asociativas, como é o caso das andainas por exemplo, ou o deseño de novas actividades como pode ser a **Escola de Cociña Saudable** como evolución dos cursos de cociña que se imparten no Mercado de Abastos. Ademais, un elemento a ter en conta é que na **Escola de Saúde** é posible ofrecer exemplos da correcta utilización dos parques biosaudables, na liña da actividade desenvolvida coa Asociación O Rumial de Campo de Cortes, así como das posibilidades do Ximnasio Municipal con exercicios axeitados para a xente maior.
- II. **Transporte público local para persoas maiores en risco de soidade social.** Se ben un dos elementos fundamentais para o deseño das actividades é a proximidade, existen outro tipo de

actividades que só se poden desenvolver en lugares como o Auditorio Municipal, o Ximnasio ou outros equipamentos centralizados. Para estes casos, recoméndase o establecemento de acordos co servizo de taxi existente en Muros ou, de ser o caso, contar cun servizo de transporte adaptado que traslade ás persoas ás actividades.

- a. **O transporte local** complementa o conxunto de actividades deseñadas e dá servizo ás persoas inscritas no Plan que acudan ás actividades programadas. Este servizo responderá ás necesidades das persoas, adaptándose ás dificultades de mobilidade, por exemplo.
- b. Este servizo pode requirir da adaptación dos taxis ou dos minibuses que se utilicen, en función da situación das persoas usuarias.
- c. É un **recurso complementario** para facilitar que as persoas con dificultades de mobilidade (dificultades físicas ou ausencia de outras posibilidades de transporte) asistan a diferentes actividades de interese, tales como pode ser a programación cultural no Auditorio ou as andainas, por exemplo.
- d. Este servizo tamén actúa a xeito de espazo de socialización, dando oportunidades para xerar novas redes e relacións, o cal incide directamente na prevención da soidade non desexada.

III. **Coidado das persoas cuidadoras.** Un dos perfís habituais de persoas en risco de soidade social é o das persoas cuidadoras. Estas asumen tarefas de importante intensidade física e emocional, como de extensión ó longo do tempo, sobre todo no caso de coidados a persoas maiores ou dependentes. Esta situación, que afecta maioritariamente ás mulleres, leva aparellada en boa parte dos casos a perda das relacións sociais e, polo tanto, o risco da soidade non desexada. A resposta ás necesidades destas persoas pasa, ademais de pola dotación de servizos de coidados (SAF, Centros de Día...por exemplo), pola creación de espazos que complementen a mellora da formación coa socialización a través de compartir experiencias, preocupacións e, sobre todo, de respirar psicoloxicamente realizando actividades de lecer non habituais.

- a. As actividades de **coidado ás persoas cuidadoras** deben complementar a mellora dos seus coñecementos como cuidadoras informais, coa xeración de espazos de socialización nos que compartir experiencias e romper coas dinámicas habituais dos coidados. A dinamización das actividades debe complementar estes dous ámbitos.
- b. Estas actividades requiren unha **infraestrutura mínima** composta por un local habilitado, cadeiras e equipos audiovisuais. En función das actividades deseñadas, pódese requirir outro tipo de infraestruturas como servizo de mobilidade (no caso de deseñar algunha visita ou andaina), cociña (no caso de deseñar actividades de cociña saudable), ou outro tipo de elementos.
- c. Estas actividades son un **recurso idóneo** para as persoas cuidadoras, sobre todo, de persoas dependentes.
- d. Para que estas actividades sexa efectivas, deben contemplar, en función dos casos, a prestación de servizos de SAF que permitan á persoa cuidadora acudir ás xuntanzas e posible servizo de transporte. Estas actividades, ademais de xerar novos espazos de socialización, permiten difundir as actividades, servizos e programas de benestar do Concello e as actividades comunitarias, sendo espazos mutplicadores.



- IV. Actividades interxeneracionais.** As actividades interxeneracionais teñen múltiples enfoques, pero todas elas comparten a xeración de grupos de persoas maiores que teñen intereses comúns e que difunden entre a rapazada as súas habilidades ou coñecementos en diferentes espazos que poden ser formais (escolas) ou informais (asociacións). Estas actividades son de enorme valor para a transmisión de coñecementos, cultura, tradicións ou valores.
- a. As actividades interxeneracionais xeran espazos de socialización para as persoas maiores e de transmisión para as xeracións máis novas. Considéranse experiencias de importante valor comunitario.
  - b. Estas actividades requiren dunha infraestrutura mínima, se ben é preciso un traballo previo de selección de grupos (de maiores e de rapaces e rapazas) para facilitar a interacción, e das temáticas sobre as que falar.
  - c. As actividades interxeneracionais son un **recurso idóneo** para as persoas en risco ou situación de soidade social en función dos seus intereses ou circunstancias individuais, se ben a dinamización debe ter en consideración estas circunstancias para maximizar a interacción e o seu efecto socializador.
  - d. As actividades interxeneracionais poden xerar novas actividades compartidas, como é o caso das andainas, actividades de carácter cultural, folclóricas ou musicais, ou obradoiros de diferentes temáticas. A implicación das entidades asociativas locais é fundamental para o éxito destas actividades, multiplicando así o seu valor comunitario e a potencialidade mixta de transmisión e de socialización.

Como se pode comprobar, as actividades propostas, tanto as relacionadas co re-enfoque das actividades xa desenvolvidas no Concello como as de novo deseño ou implementación, céntranse na xeración de espazos de socialización para previr a soidade non desexada na xente maior. Estes espazos son considerados centrais para a recuperación dos hábitos comunitarios dos que as persoas en risco de soidade social se están a afastar, polo que é preciso revertir este proceso e recuperalos.

Con todo, é preciso incidir na visión xeral de que boa parte das actividades desenvolvidas na actualidade polo Concello e polas entidades asociativas son espazos de socialización e, polo tanto, pódense re-enfocar para dar resposta ás necesidades da prevención da soidade non desexada.

Neste sentido, xa foi mencionada a potencialidade da programación cultural do Concello, das andainas ou de actividades que se realizan en colaboración co tecido asociativo. Así, a complementariedade entre a introdución da visión da socialización e da prevención da soidade non desexada nestas actividades, a realización de tarefas de limitada tensión operativa pero de importante efecto para o colectivo (chamadas telefónicas individualizadas ofrecendo actividades), e o deseño de novas actividades supón un avance consistente na loita contra este novo problema público no noso territorio, asentando un xeito de traballar colaborativo que implique ó conxunto da sociedade.



# **BIBLIOGRAFÍA.**



Concello de Barcelona (2021). *Estrategia municipal contra la soledad*. Ajuntament de Barcelona. Véxase on line en [https://ajuntament.barcelona.cat/dretssocials/sites/default/files/arxiu-documents/estrategia\\_contra\\_soledad\\_barcelona\\_2020\\_2030.pdf](https://ajuntament.barcelona.cat/dretssocials/sites/default/files/arxiu-documents/estrategia_contra_soledad_barcelona_2020_2030.pdf) Consultado en marzo - maio 2022.

García González, J.M. (2020) *Estudio sobre soledad no deseada en personas de 55+ años en Andalucía*. Junta de Andalucía. Véxase on line en <https://www.juntadeandalucia.es/export/drupaljda/publicacion/21/05/Soledad55+ Andalucia Informe-junio-2020.pdf> Consultado en marzo – maio 2022.

Grupo Tangente, S. Coop. Mad (2002). *Abordar y prevenir la soledad no deseada desde un enfoque comunitario*. Madrid Salud. Véxase on line en [https://madridsalud.es/pdf/guia\\_soledad\\_enfoque\\_comunitario.pdf](https://madridsalud.es/pdf/guia_soledad_enfoque_comunitario.pdf) Consultado en marzo - maio 2022.

Lorente Martínez, R. (2017). *La soledad en la vejez: Análisis y evaluación de un programa de intervención en personas mayores que viven solas*. Tese de doutoramento. Universidade Miguel Hernández. Véxase on line en <https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=123014> Consultado en marzo – maio 2022.

Luna, B. e Pinto J.A. (2021) *Aislamiento y soledad no deseada en las personas mayores. Factores predisponentes y consecuencias para la salud*. Dirección General de Salud Pública, Consejería de Sanidad. Comunidad de Madrid. Véxase on line en <http://www.madrid.org/bvirtual/BVCM050318.pdf> Consultado en marzo - maio 2022.

Madrid Salud (2021). *Proyecto estratégico para la prevención de la soledad no deseada*. Madrid Salud. <https://soledadnodeseada.es/wp-content/uploads/2021/06/Proyecto-SND.pdf>

Martínez, R. (2021). *Detectar la soledad durante el envejecimiento. Una guía*. Observatorio de la Soledad. Fundación Amigos de los Mayores.

Pinazo, S. e Donio-Bellegarde, M.D., (2018). *La soledad de las personas mayores. Conceptualización, valoración e intervención*. Estudios de la Fundación Pilares para la autonomía personal, nº5. Fundación Pilares. Véxase on line en <https://www.fundacionpilares.org/publicacion/la-soledad-de-las-personas-mayores-conceptualizacion-valoracion-e-intervencion/> Consultado en marzo-maio 2022.

Pinel, M, Rubio L, Rubio R. (2009). *Un instrumento de medición de soledad social: Este II*. Universidad de Granada. CSIC. Véase on line en <http://envejecimiento.csic.es/documentos/documentos/rubio-soledad-este2.pdf> Consultado en marzo-maio 2022.

Sancho, M., Barrio, E., del Diaz-Veiga, P., Marsillas, e S., Prieto, D. (2020) *Bakardadeak. Explorando soledades entre las personas que envejecen en Guipuzkoa*. Fundación Matia Instituto Gerontológico. Véxase on line en <https://www.matiainstituto.net/es/publicaciones/bakardadeak-explorando-soledades-entre-las-personas-mayores-que-envejecen-en-gipuzkoa> Consultado en marzo - maio 2022.

Sartu (2005). *Informe sobre la acción social con personas mayores en Bilbao y propuestas de mejora*. Bilbao, Diputación Foral de Bizkaia. Véxase on line en [https://www.bilbao.eus/cs/Satellite?blobcol=urldata&blobheader=application%2Fpdf&blobheadername1=Content-disposition&blobheadername2=pragma&blobheadervalue1=attachment%3B+filename%3Dpersonas\\_mayores.pdf&blobheadervalue2=public&blobkey=id&blobtable=MungoBlobs&blobwhere=1273761077882&ssbinary=true](https://www.bilbao.eus/cs/Satellite?blobcol=urldata&blobheader=application%2Fpdf&blobheadername1=Content-disposition&blobheadername2=pragma&blobheadervalue1=attachment%3B+filename%3Dpersonas_mayores.pdf&blobheadervalue2=public&blobkey=id&blobtable=MungoBlobs&blobwhere=1273761077882&ssbinary=true) Consultado en marzo-maio 2022.

Yanguas, J. (dir) et al. (2020). El reto de la soledad en las personas mayores. Fundación La Caixa. Véxase on line en <https://solidaridadintergeneracional.es/files/biblioteca/documentos/reto-soledad.pdf> Consultado en marzo - maio 2022.



**PLAN LOCAL DE LOITA  
CONTRA A SOIDADE**



**CONCELLO DE MUROS**