

PROYECTO F.A.U.

FAMILIA, ASISTENCIA, UNIÓN

PROYECTO “EDAD DE ORO”

VISIÓN:

La visión principal de este proyecto, es crear referentes en la prestación de una excelente atención a lo largo de todo el proceso residencial. Por ello, apostamos por una adaptación continua para ofrecer en todo momento la mejor y más rápida atención a las demandas y necesidades de nuestros Residentes.

Para los centros “*Edad De oro*”, los siguientes principios son de especial importancia:

- **Respeto** en las relaciones interpersonales, a la intimidad y a la dignidad de la persona, por encima de todas las cosas.
- **Intervención integral** que aborde todas las dimensiones de la persona: física, mental, emocional, social y espiritual.
- **Calidad humana** en los cuidados ofrecidos, transmitiendo humanidad y humanizando la asistencia.
- **Profesionalidad** por parte de todos los trabajadores del Centro y mejora continua a través de capacitaciones y desarrollo constante de los servicios, la promoción de la innovación en el funcionamiento de los departamentos y el impulso de la gestión por procesos y sistemas de calidad.

MISIÓN:

La misión principal es prestar una atención personalizada y de calidad con una visión integral de la persona, fomentando los derechos de los residentes y su participación, así como la de sus familias, en el normal funcionamiento de la Residencia como un elemento fundamental y básico para la consecución de los objetivos.

Apostamos por la satisfacción y el desarrollo profesional de los trabajadores del Centro, como factor clave para la eficacia y la excelencia, todo ello enmarcado en un sistema de gestión inspirado en la calidad total y la mejora continua.

OBJETIVO:

“Crear espacios para nuestros Mayores, trabajando para lograr un entorno físico estimulante, seguro y confortable, que promueva su autonomía y bienestar y eliminando el sentimiento de soledad y abandono.”

F.A.U. es un programa vivo, activo y consciente en continuo movimiento que se va adaptando al movimiento social y evolutivo de la consciencia humana. Lo cual implica las posibles modificaciones en su plan de acción y herramientas, así como la creación de nuevos programas.

PROYECTO F.A.U. FAMILIA, ASISTENCIA, UNIÓN PROYECTO “EDAD DE ORO”

DESARROLLO DEL PROYECTO

PUNTO 1.- TERAPIAS ALTERNATIVAS Y HOLÍSTICAS:

Las familias y los propios Mayores **buscan Residencias que ofrezcan un enfoque integral y cubran sus necesidades básicas y emocionales.** Nuestra propuesta incluye diferentes terapias alternativas y holísticas que promuevan el bienestar integral. Ofrecemos y nos enfocamos en una alternativa innovadora a las Residencias Convencionales, para adaptarlas a las necesidades de la Nueva Era.

Las terapias alternativas que proponemos, se alejan de los métodos médicos convencionales. Estas terapias buscan mejorar la salud y el bienestar de los mayores a través de técnicas que abordan aspectos físicos, emocionales y espirituales.

Ofreciendo a este colectivo numerosos beneficios, incluyendo entre otros la **reducción del estrés, la mejora de la movilidad, el alivio del dolor** y un aumento en la **sensación general de bienestar.** Alternativas muy valiosas, sobre todo para aquellas personas que encuentran limitaciones en los tratamientos convencionales.

A continuación, se enumeran algunas de las terapias alternativas propuestas:

- **Terapia con animales:** Especialmente con perros y gatos, ha demostrado ser eficaz para mejorar el estado de ánimo y reducir la sensación de soledad.
- **Musicoterapia:** Esto ayuda a abordar necesidades físicas, emocionales, cognitivas y sociales, elevando la vibración para mantener un estado de armonía. Esta terapia es eficaz para mejorar la memoria, reducir la ansiedad y fortalecer la comunicación.
- **Aromaterapia:** Esta práctica terapéutica que utiliza aceites esenciales naturales para promover el bienestar físico, emocional y mental. Uno de sus aspectos más destacados es su capacidad para inducir efectos relajantes. En el contexto de personas con demencia, la aromaterapia ha mostrado beneficios significativos. Ayudando a su vez a reavivar recuerdos y emociones positivas, mejorando con ello el estado de ánimo.
- **Risoterapia:** Esta terapia ayuda a recordar la alegría, satisfacción y subida de energía que la risa proporciona. Siendo ésta una cualidad para muchos olvidada tras el paso de las diferentes experiencias de vida.
- **Técnicas energéticas Milenarias:** Yoga, Pilates, Tai-Chi, Chikung y otros que combinan movimientos físicos, meditación y técnicas de respiración, promoviendo la flexibilidad, el equilibrio, la tranquilidad mental y atención plena. Estas prácticas no solo benefician el cuerpo físico, sino que también tienen un impacto positivo en la salud mental y emocional, convirtiéndose en herramientas poderosas que mejoran la calidad de vida.
- **Reiki:** Es una terapia curativa natural y holística, segura, que trata al **“Ser humano como un todo”**. Esta técnica japonesa, busca restaurar y equilibrar la energía vital, reduciendo el estrés, alineando los chakras y promoviendo la propia sanación. En este apartado, además, se incluye la

F.A.U. es un programa vivo, activo y consciente en continuo movimiento que se va adaptando al movimiento social y evolutivo de la consciencia humana. Lo cual implica las posibles modificaciones en su plan de acción y herramientas, así como la creación de nuevos programas.

PROYECTO F.A.U.

FAMILIA, ASISTENCIA, UNIÓN

PROYECTO “EDAD DE ORO”

alternativa de iniciar y enseñar a los Residentes en la auto-práctica, para que puedan canalizar su propia energía.

- **Jugar con Niños:** Esta demostrado que la interacción con niños, no solo promueve un sentido de familiaridad; sino que también estimula recuerdos que tienen un impacto positivo para el bienestar emocional y mental.
- **Crear huertos:** Esta propuesta estimula la parte creativa trabajando en diferentes áreas:
 - **Área cognitiva:** En la intención de trabajar y mejorar la memoria, la atención, las funciones ejecutivas, las rutinas, los hábitos, entre otros aspectos.
 - **Área física:** *En donde se trabaja la tolerancia, la fuerza, la motricidad fina y gruesa, las amplitudes articulares, entre otros aspectos. Pensando sobre todo en el perfil de Residentes con discapacidades físicas o limitaciones. Participando en actividades como plantar, cosechar, recortar, sembrar y manipular la tierra, manteniendo en esta actividad la conexión con la Naturaleza.*
 - **Área emocional:** En donde se busca mejorar la autoestima y fortalecer las relaciones con los demás Residentes.

PUNTO 2.- APLICAR LAS SUGERENCIAS DEL PROPIO COLECTIVO:

Esta propuesta se basa en crear un nuevo concepto de cuidado, en donde se escuche activamente a los Residentes. Se realizarán reuniones tanto antes de la creación de nuevos modelos de residencias como después de su implementación, para que los propios Residentes puedan expresar sus gustos y necesidades. Estas sugerencias generarán nuevas ideas que ayudarán a adaptar lo más cercano posible, los beneficios de la residencia a sus preferencias habituales.

PUNTO 3.- MEJORA DE LOS ESPACIOS EN RESIDENCIAS:

Enfocándonos en mejorar las residencias ya existentes o nuevas en cada país, aportando ideas para optimizar y mejorar la atención a los Residentes. Transformando las residencias convencionales en espacios holísticos que promuevan la paz y la felicidad. Aportando las siguientes mejoras:

- Contarán con amplios ventanales que permita la entrada de una abundante luz natural.
- Creando **áreas comunes** versátiles con espacios multiusos de diferentes horarios, para lectura, donde se pueda disfrutar de juegos de mesa, prácticas de pintura y música. Además, de una sala de gimnasia y baile.
- **Jardines** donde se coloquen sillones para disfrutar del sol, el canto de los pájaros, de la brisa, de bellos amaneceres y atardeceres; en donde las plantas aromáticas estimulen el sentido del olfato. Se contempla también, si el espacio lo permite, la ubicación de una piscina. En caso contrario, se sustituye por varios jacuzzis; ampliando este punto con la creación de una sala de silencio y relajación con música de solfeggio, piano, cuencos tibetanos y sonidos de agua que activen todos los sentidos.
- Las **habitaciones** cuentan con cortinas de colores vivos y alegres; camas nuevas con ropa adecuada y cómoda para cada temporada.

F.A.U. es un programa vivo, activo y consciente en continuo movimiento que se va adaptando al movimiento social y evolutivo de la consciencia humana. Lo cual implica las posibles modificaciones en su plan de acción y herramientas, así como la creación de nuevos programas.

PROYECTO F.A.U.

FAMILIA, ASISTENCIA, UNIÓN

PROYECTO “EDAD DE ORO”

- La *cocina* ofrece una dieta equilibrada y abundante en frutas, verduras y zumos frescos, muchos de los cuales provienen del huerto comunitario.
- Los *Residentes* tienen la *libertad* de salir a pasear y disfrutar de actividades de su elección, fomentando así su libre albedrío, proporcionándoles el apoyo que necesiten.
- Se brinda a los Residentes, la oportunidad de *compartir* sus conocimientos con otros, incluyendo niños y adolescentes.
- Se ofrece la *alternativa* a todos los Residentes de realizar tareas propias de la residencia de forma activa y voluntaria, mejorando su auto-estima.

PUNTO 4.- CREACIÓN DE LIBROS DE SABIDURÍA:

Hablamos de un espacio de reunión en donde cada residente pueda plasmar aquellos aspectos de vida que no llevaron a cabo, exponer que acciones cambiarían, si pudieran volver atrás, para tener la sensación de haber aprovechado al máximo su vida. Convirtiéndose en un compendio de conocimientos y consejos para los que seguimos sus pasos.

Esta propuesta a su vez se convierte en un taller para promover la creatividad y mejorar la claridad mental.

PUNTO 5.- REINSERCIÓN O INSTRUCCIÓN DE ACOMPAÑAMIENTO:

Para desarrollar este punto, es crucial valorar la decisión de los Residentes frente a su elección en el Nuevo Tiempo de rejuvenecer o dar por concluido su proceso de vida. Y esto se lleva a cabo de la siguiente forma:

- ***Bajo la decisión de rejuvenecimiento:*** Se crean espacios donde éstos puedan exponer y compartir sus experiencias, para apoyarse mutuamente en esta nueva etapa de vida.

Lo que a su vez facilita la creación de nuevas amistades profundas e incluso podrían propiciar la formación de nuevas parejas entre los participantes, teniendo en cuenta que todos mantendrán una visión y madurez similar de la vida, lo que puede generar una gran empatía, armonía y afinidad entre ellos. Fomentando nuevas relaciones y vínculos de “jóvenes adultos”.

- ***Bajo la decisión de concluir el proceso de vida:*** Se crean espacios de instrucción y acompañamiento, donde se les informa sobre el verdadero proceso de la muerte, esto les permitirá realizarla de forma consciente, eliminando el factor miedo.

PUNTO 6.- PLAN DE ADOPCIÓN:

Este plan está diseñado no solo para el bienestar de los mayores, sino también para el de niños y personas de todas las edades. Reconociendo que no todos cuentan con una figura tan importante como la del “abuelo o abuela”, este proyecto busca unir carencias afectivas en todos los núcleos de población, fomentando la atención mutua, el cariño, el cuidado y la protección familiar.

F.A.U. es un programa vivo, activo y consciente en continuo movimiento que se va adaptando al movimiento social y evolutivo de la consciencia humana. Lo cual implica las posibles modificaciones en su plan de acción y herramientas, así como la creación de nuevos programas.

PROYECTO F.A.U.

FAMILIA, ASISTENCIA, UNIÓN

PROYECTO “EDAD DE ORO”

En estos casos, los abuelos y abuelas pueden optar por seguir viviendo en la residencia o, si ambas partes están de acuerdo, convivir con las familias de acogida. Haciendo un seguimiento del proceso.

PUNTO 7.- CONFERENCIAS EDUCATIVAS:

Este punto se centra en la realización de charlas educativas para la reinserción al Nuevo Mundo. Dentro de los grupos de población, éste es probablemente el colectivo que presente un mayor desafío, teniendo en cuenta que la mayor parte de estas personas, tras su proceso de vida, mantienen estructuras mentales fuertemente arraigadas a patrones conservadores, la adaptación a esta Nueva Conciencia representa un reto significativo para ellos.

Para ampliar este enfoque, se forman a aquellas personas mayores que deseen asumir el reto y se conviertan en conferenciantes y a su vez en informadores sociales de este grupo de personas en edad de Oro, ya que, al compartir una visión similar, generan tranquilidad, sentimiento de seguridad, empatía y comprensión. *“No hay mejor maestro, que aquel que ya ha transitado por las mismas experiencias”.*

PUNTO 8.- PROGRAMA DE ADAPTACIÓN:

Este programa se enfoca en el grupo de personas mayores que decidan rejuvenecer, teniendo en cuenta que para ellos se debería incluir una agenda diferente conjuntamente con sus familiares.

Muchas de estas personas, llegado el momento, optarán por vivir de manera independiente, solas, con sus parejas o nuevas parejas, mientras que otras preferirán residir en Centros para personas mayores o en comunidades de personas más jóvenes, según sus preferencias.

El impacto mental y emocional que esta nueva condición puede originar puede ser significativo e incluso abrumador para algunos, por lo que se propone un programa de adaptación frente a la Nueva Constitución física y de aprendizaje sobre el Nuevo Modelo Social. Incluyendo puntos como los siguientes:

- ***Gestión de emociones y terapias psicológicas:*** Proporcionar apoyo emocional y terapias necesarias para acompañar a las personas en su proceso de adaptación al nuevo aspecto físico.
- ***Información y aprendizaje sobre nuevas tecnologías:*** Ofrecer formación sobre las nuevas tecnologías para facilitar su integración en el nuevo proceso de vida.
- ***Formación en estudios u oficios:*** Brindar programas de formación académica o profesional para aquellos que deseen una reinserción e integración en el mundo laboral.

EXTENSIÓN DEL PROYECTO

Pensando en aquellos Mayores que no deseen residir de forma permanente en las Residencias, optando por vivir en su hogar, extendemos este proyecto acogiendo las siguientes propuestas:

- ***Entrada libre*** a todas las actividades realizadas en la Residencia, así como la asistencia al comedor o a los servicios básicos. Incluyendo transporte de ida/vuelta para las personas que solo requieran apoyo diurno.

F.A.U. es un programa vivo, activo y consciente en continuo movimiento que se va adaptando al movimiento social y evolutivo de la conciencia humana. Lo cual implica las posibles modificaciones en su plan de acción y herramientas, así como la creación de nuevos programas.

PROYECTO F.A.U.

FAMILIA, ASISTENCIA, UNIÓN

PROYECTO “EDAD DE ORO”

- **Formación de grupos de convivencia estudiantil:** Este programa solidario tiene como objetivo principal fomentar relaciones intergeneracionales entre personas mayores y jóvenes estudiantes. Más que compartir vivienda, se trata de intercambiar conocimientos, experiencias y emociones en un ambiente de convivencia solidaria y relación de ayuda mutua. Los objetivos del programa son:
 - **Facilitar alojamiento** a toda clase de estudiantes que, por solidaridad y apoyo hacia los Mayores, deseen este tipo de oportunidad de servicio de acompañamiento o acogida.
 - **Ofrecer compañía** a las personas mayores que experimentan soledad, evitando el aislamiento y promoviendo su participación social y sentimiento de utilidad.
 - **Brindar al estudiante** un entorno familiar donde pueda recibir el apoyo y afecto de la persona mayor, especialmente importante para aquellos que están lejos de sus familiares.
 - **Motivar a los estudiantes** para que apoyen a los Mayores con acompañamiento en diversas gestiones y actividades diarias en las que puedan necesitar ayuda.

Para optar a este programa, se deben cumplir normas donde será necesario la empatía por ambas partes mediante citas previas para conocerse, con orientación/formación y así desarrollar la aptitud y actitud que se requiera.

F.A.U. es un programa vivo, activo y consciente en continuo movimiento que se va adaptando al movimiento social y evolutivo de la consciencia humana. Lo cual implica las posibles modificaciones en su plan de acción y herramientas, así como la creación de nuevos programas.