

## Inciso Integración desarrolla varios programas de Bienestar Social

### ‘Los Mayores Forman La Red 2020’ es una línea para la promoción del envejecimiento activo

la llamada e-inclusión”.

#### Combatir la soledad

En estos días y también dentro de ‘Los Mayores Forman la RED’, los profesionales de la entidad trabajan en tres experiencias piloto para combatir la soledad entre los mayores más vulnerables. Se desarrollarán en Ciudad Real capital, La Roda (Albacete) y Casas de Fernando Alonso (Cuenca) entre un total de 30 personas sin recursos, a las que se entregarán dispositivos con conexión. El objetivo es que aprendan a manejar los medios tecnológicos para poder comunicarse.

Contará con la colaboración con la Asociación de Voluntarios de Informática de Centros de Mayores de Castilla la Mancha (AVICEMCAM).

#### Programa Intercapacidades

Ocho voluntarios de esta asociación de mayores también participan en el Programa Intercapacidades, promovido por Plena Inclusión, Inciso Integración, Asociación Fuensanta y la Consejería de Bienestar Social de Castilla-La Mancha, a través del Centro de Mayores I de Ciudad Real.

Está dirigido a promover la capacitación digital de las personas con discapacidad intelectual a través de talleres telemáticos. La formación, según Inciso, se hará sobre temas relacionados con la informática y la lectura fácil, y hará un intercambio de conocimiento recíproco entre las personas con discapacidad intelectual y los voluntarios de Avicemcam.

#### CAPACITATIC +55

En el ámbito del empleo, Inciso Integración, también participa en el proyecto europeo CAPACITATIC +55 de la Consejería de Bienestar Social y del FSE, un proyecto de capacitación y alfabetización digital en nuevas tecnologías para personas mayores de 55 años.

Pueden formarse en contenidos de internet, redes sociales, aplicaciones móviles, el uso del DNI o la utilización de los servicios informáticos de la administración, como la cita previa o el certificado digital.

Con 2.000 alumnos por edición, “llevamos aulas móviles en las zonas ITIs (Inversión Territorial Integrada) para todo tipo de gente, empleados o no, desde alfabetización a conocimientos más avanzados”.



### SACRAMENTO FERNÁNDEZ: “ME GUSTÓ MUCHO EL PROGRAMA ‘APOYANDO T’”

Sacramento Fernández es una de las cuidadoras que participó en el programa ‘Aoyando T’ en Bolaños de Calatrava.

Tiene 55 años y desde hace ocho cuida de su madre de manera permanente y de su suegra algunos días. Ejerce esta labor con dedicación, aunque hay momentos “duros”.

Por ello, esta bolañega agradece la celebración de las sesiones del programa dirigidas a cuidadores de personas en situación de dependencia o discapacidad que se impartieron hace un año en su localidad, y de las que aprendió mucho. “Me gustó bastante”, señala, porque le enseñaron pautas para poder organizar los cuidados y también para poder conciliar mejor su vida personal.

En concreto, diferentes especialistas ofrecieron conocimientos para saber actuar ante eventos inesperados con los enfermos como ante un atagantamiento o a la hora de cambiarlos de estancia dentro de la casa.

Fernández celebra este tipo de pautas porque “te ayudan a tratar a las personas mayores y a gestionar el tiempo del cuidado”, por lo que echa de menos que este tipo de acciones no se impartan de manera más habitual.

“Me interesaría, sostiene, aunque fuera on line porque vienen bien, te reconfortan y te das cuenta de que hay más casos” con este tipo de responsabilidades y cuidados.