



INFORME DE COMUNICACIÓN. PROYECTO MENTA50

Actualmente el envejecimiento es una de las mayores preocupaciones en Europa. Fuentes oficiales indican que para el año 2030 en Europa el 29,7% de la población tendrá o superará los 65 años. Asimismo, diversos estudios científicos han puesto de manifiesto que las habilidades cognitivas comienzan a disminuir llegada la mediana edad. Al respecto, existe un reconocimiento generalizado acerca de la importancia de la actividad mental, el ejercicio físico, una adecuada nutrición y la participación social como pilares fundamentales del bienestar de las personas mayores adultas y del aumento de la esperanza de vida. Sin embargo, a pesar de que las políticas desarrolladas en el área de mayores en el seno de la Unión Europea, la situación económica actual ha paralizado la implementación y el desarrollo de programas, actividades y materiales orientados a un grupo de población que crece a un ritmo sin precedentes.

Aunque existen abundantes y diferentes recursos para ejercitar la mente, la realidad es que, o bien estos materiales se han elaborado aplicando una metodología obsoleta, o han excluido de sus programas actividades fundamentales para la estimulación cognitiva. Conscientes de la situación descrita, se pone el marcha el proyecto Menta 50+, en el que se desarrolla un programa de capacitación para la actividad mental focalizando su atención en cuatro aspectos principales: la gestión del estrés, el cuidado de la nutrición, la participación social y el mantenimiento de la condición física. De igual modo, plantea una metodología innovadora (conectivismo) en consonancia con los tiempos actuales, haciendo además uso de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) para la interacción social y el aprendizaje. Sin duda un planteamiento metodológico que pretende satisfacer a un público adulto cada vez más heterogéneo. A este planteamiento innovador e integral, incorpora un enfoque basado en la auto-responsabilidad y la llamada a la acción para el cuidado de la salud mental en la línea de los programas sobre la tercera edad de los países de la Unión Europea.

COMPONENTES DEL PROYECTO MENTA50

El proyecto Menta 50+, integrado dentro del subprograma Grundtvig de Aprendizaje Permanente de la Comisión Europea, está formado por siete equipos de trabajo procedentes de distintos países de la Unión Europea y un octavo miembro que proviene de Israel. Los equipos son los siguientes:

- **Universidad de Málaga (UMA):** como institución promotora del proyecto, utilizará su experiencia en anteriores programas, por ejemplo el proyecto *Keeping Fit in Later Life* (KIFLI), y conocimientos para contribuir al desarrollo de los resultados del Menta 50+, además tendrá un papel líder en las acciones de difusión.

- **Trebag Vagyon-és Projektmenedzser Kft:** esta empresa húngara es la coordinadora del proyecto. Dicha entidad ha focalizado sus esfuerzos en la promoción de los estilos de vida saludables para el

beneficio de las personas mayores; además elabora materiales didácticos dirigidos al ámbito de la educación de adultos.

- **Forschungsinstitut des Roten Kreuzes (FRK)**: es un instituto de investigación sin fines de lucro integrado en la organización de la Cruz Roja austriaca. El FRK coordinará la elaboración de un manual orientado a usuarios y monitores, y será responsable de aportar al proyecto su competencia en materia de salud y promoción de la salud mental.

- **Università delle LiberEtà del Fvg (ULE)**: es un centro italiano dedicado a la educación continua y la formación de personas mayores adultas que cuenta con 4.000 miembros e implica a 180 profesores de distintas disciplinas. Debido a su ubicación, infraestructura y la experiencia del grupo humano que la compone, la ULE asume como tarea principal dentro del proyecto Menta 50+ la organización de la movilidad de usuarios y monitores procedentes de los diferentes equipos de trabajo a fin de poner a prueba los principales materiales creados en el marco de este proyecto.

- **The University of Chester**: esta entidad universitaria inglesa investiga la correlación existente entre el envejecimiento, la actividad psico-física y el bienestar. Asimismo promueve iniciativas de atención plena y las relaciones entre los estímulos intelectuales, sociales y físicos.

- **IDEC S.A.**: es una consultoría de formación situada en El Pireo, Grecia. Sus actividades consisten en la capacitación, consultoría de gestión, garantía de calidad, la evaluación y el desarrollo de soluciones TIC para el sector público y privado. Esta entidad también está involucrada en programas de formación para adultos de carácter nacional e internacional. En el Menta 50+, el IDEC, tiene como rol fundamental el de evaluador de los resultados de la investigación con el fin de garantizar su calidad.

- **The European University of Cyprus**: la Universidad Europea de Chipre es una organización privada valorada por la excelencia y la innovación de sus investigaciones. Como tal, tiene una gran experiencia en proyectos financiados por organizaciones nacionales, europeas e internacionales. El papel principal de la universidad chipriota dentro del proyecto Menta 50+ es la coordinación de la difusión y la divulgación del proyecto y los resultados mediante diferentes vías (publicaciones, asistencia a congresos, medios de comunicación) a todos los niveles (local, nacional, europeo e internacional).

- **The Multi-Disciplinary Center (MDCM)**: ubicado en la localidad israelí de Modi'ín, este centro de actividades multidisciplinar se presenta como una comunidad de aprendizaje única en Israel que promueve la educación, la formación profesional continua y el desarrollo personal de sus ciudadanos. El Centro también cuenta con un programa de enriquecimiento y actividades de ocio para la población mayor adulta de la ciudad, en la línea del programa de "ciudades saludables". Actualmente los docentes de esta entidad están desarrollando cursos basados en la teoría del entrenamiento y la estimulación cognitiva o neurobics. Por tanto, la experiencia y el asesoramiento que proporciona el MDCM resulta de enorme importancia para alcanzar los objetivos planteados en el Menta 50+. Además, la participación de la entidad israelí permitirá al proyecto una difusión más allá del ámbito geográfico europeo.

Comprobamos pues que la capacidad de gestión, la experiencia en la educación de adultos, el conocimiento de la realidad de las personas mayores y la creencia de que el aprendizaje permanente y la actividad física contribuyen a un envejecimiento saludable son elementos clave que garantizan la consecución de los objetivos planteados en el proyecto Menta 50+.

FINES Y OBJETIVOS DEL PROYECTO

El objetivo general del proyecto es dar respuesta a los retos de la sociedad en relación con el envejecimiento mediante la promoción de una mayor actividad de las personas mayores, proporcionándoles un marco de apoyo a través de la creación de materiales y recursos didácticos. A partir de este objetivo general, se han establecido una serie de objetivos específicos.

- La creación de un manual bajo un enfoque holístico.
- El desarrollo de *serious games* o ejercicios en línea de estimulación cognitiva basados en resultados científicos. Estos juegos estarán estrechamente conectados con el manual de modo que formen la base para un curso mixto.
- Proporcionar un plan de estudios como modelo para abordar otros aspectos del programa.
- Proporcionar a las instituciones de carácter social, educadores de adultos y los trabajadores sociales que atienden a personas de edad las herramientas necesarias para enriquecer sus conocimientos.

Los objetivos finales servirán para ayudar a las personas a ser activos y responsables de su propia vida y bienestar, y de este modo mejorar su salud y prolongar su vida en las mejores condiciones psíquicas y físicas y en el mantenimiento de los sentidos. En definitiva, los objetivos planteados subscriben el mensaje que difunde el proyecto: "Una buena salud mental facilita un estilo de vida más activo" y viceversa "un estilo de vida activo conduce a un envejecimiento saludable".

MATERIALIZACIÓN DE LOS RESULTADOS

Con la intención de asegurar la materialización de los objetivos planteados y su continuidad en el tiempo el proyecto Menta 50+ desarrollará, entre otras, las siguientes herramientas:

- Una página web en la que se almacenan todos los documentos importantes y los resultados del proyecto y funcionará incluso después de haber finalizado el proyecto, sirviendo como ventana al exterior de toda la información y resultados del proyecto.
- La edición de un manual en todas las lenguas nacionales, que estará disponible a través de los socios y los proveedores que participan en el proyecto.
- La implementación de una plataforma de aprendizaje online donde estarán disponibles todos los materiales y actividades desarrollados en el proyecto para la mejora de la actividad mental.
- Una demo en DVD para difundir los principales recursos desarrollados en el proyecto.
- Los proveedores que colaboran en el proyecto tendrán la oportunidad de seguir vinculados al mismo a través de la organización de cursos de actividad cognitiva de carácter integral.
- Creación de redes sociales y redes sociales en línea.
- Desarrollo de una movilidad internacional y cuatro pilotajes nacionales para poner a prueba los materiales y recursos elaborados, así como un congreso internacional final para asegurar la divulgación de los resultados del proyecto.

Contacto

Dr. Jesús Delgado Peña, coordinador del Proyecto, profesor de la Universidad de Málaga

Email: jdelgado@uma.es

Teléfono: 952133447

<http://www.menta.uma.es/>