

---

# BANCO DE EXPERIENCIAS EN ENVEJECIMIENTO ACTIVO RURAL

**COCEDER**

[Fuente El Sol, 2. Entreplanta 47009 – Valladolid]

[983 37 12 79 | [info@coceder.org](mailto:info@coceder.org)]

**PROMOCIÓN  
DEL  
ENVEJECIMIENTO  
EXITOSO  
EN EL MEDIO  
RURAL**



**2026**

# 1. RESUMEN BUENA PRÁCTICA

---

El Banco de Experiencias en Envejecimiento Activo Rural de COCEDER constituye un espacio colaborativo orientado a visibilizar, sistematizar y compartir iniciativas que promueven el bienestar, la autonomía y la participación de las personas mayores en el medio rural. Este banco reúne proyectos reales desarrollados por Centros de Desarrollo Rural (CDR) y entidades sociales que trabajan para mejorar la calidad de vida en pueblos y territorios en riesgo de despoblación.

Las experiencias recopiladas incluyen programas de atención personalizada, actividades comunitarias e intergeneracionales, servicios de proximidad, iniciativas de voluntariado senior, acciones de recuperación de saberes tradicionales y propuestas vinculadas al entorno natural. Todas ellas comparten un enfoque centrado en el envejecimiento activo, autónomo y digno, adaptándose a las características de cada territorio.

Este repositorio cumple una doble función: poner en valor el trabajo de entidades que impulsan acciones transformadoras en el medio rural y facilitar el aprendizaje mutuo, permitiendo que otras organizaciones repliquen, adapten o mejoren estas iniciativas en sus propios territorios.

La plataforma se ha consolidado como una herramienta estratégica para la transferencia de conocimientos, el fortalecimiento comunitario y la promoción de modelos de intervención integrales y sostenibles en el ámbito rural.

## 2. DESCRIPCIÓN DE LA BUENA PRÁCTICA

---

El Banco de Experiencias en Envejecimiento Activo Rural de COCEDER surge como una respuesta organizada a la necesidad de visibilizar e intercambiar iniciativas efectivas que fomentan un envejecimiento activo, autónomo, digno y plenamente participativo en los territorios rurales. Se trata de un repositorio digital y colaborativo en el que se recogen experiencias de múltiples entidades y Centros de Desarrollo Rural (CDR) con trayectoria en intervención social, dinamización comunitaria y acompañamiento a personas mayores. Este espacio no sólo reúne proyectos, sino que actúa como una plataforma para impulsar nuevas ideas, mejorar las existentes y construir conocimiento colectivo.

### Objetivos de la práctica

Los objetivos principales del Banco de Experiencias incluyen:

- Visibilizar prácticas de éxito que hayan demostrado impacto positivo en la vida de las personas mayores del medio rural.
- Reforzar la autonomía y participación, destacando iniciativas que permiten que las personas mayores decidan sobre su vida y mantengan vínculos con su comunidad.
- Promover la permanencia en el territorio, recogiendo modelos que favorecen la atención de proximidad y apoyos adaptados al entorno rural.
- Facilitar la replicabilidad, proporcionando referencias claras para que otras entidades puedan adaptar las iniciativas a sus propios contextos.
- Fomentar la innovación social, impulsando nuevas formas de relación comunitaria, transmisión de saberes y protagonismo de las personas mayores.

## Estrategias de intervención

El banco recopila experiencias que se articulan a través de distintas estrategias, todas ellas alineadas con un enfoque integral del envejecimiento:

- **Atención personalizada y acompañamiento**  
Programas que permiten identificar las necesidades de cada persona y ofrecer apoyos ajustados desde el propio territorio.
- **Actividades comunitarias e intergeneracionales**  
Acciones que conectan diferentes generaciones y fortalecen la cohesión social, incrementando la participación comunitaria y la vida activa.
- **Recuperación y valorización de saberes tradicionales**  
Proyectos que rescatan prácticas agrícolas, artesanales y culturales transmitidas por personas mayores, reforzando su autoestima y contribución al territorio.
- **Voluntariado senior**  
Participación activa de personas mayores que comparten tiempo, conocimiento y apoyo con su comunidad.
- **Entornos inclusivos y sostenibles**  
Experiencias que integran la relación con la naturaleza, la sostenibilidad ambiental y el aprovechamiento del territorio.

Estas estrategias permiten una intervención adaptada a la realidad rural y fortalecen los vínculos comunitarios, la autonomía y la identidad local.

## Actividades del programa:

- **Realización de historias de vida:** se crean historias de vida de las personas mayores de diferentes zonas del medio rural, destacando su voz, experiencia y oficios tradicionales.
- **Podcast:** entrevistas y conversaciones con personas mayores, enfocándose en diversos temas como oficios tradicionales, anécdotas históricas, costumbres,

reflexiones, preocupaciones, etc. También se realizan entrevistas a profesionales centradas en temas como la atención integral centrada en la persona, el edadismo y cómo se manifiesta en diferentes contextos, su impacto en la promoción de una visión inclusiva y respetuosa hacia el colectivo de personas mayores, el síndrome del cuidador quemado donde se tratan factores de riesgo y estrategias de prevención y manejo del estrés asociado al cuidado de personas mayores.

- **Impacto de los animales en la vida de las personas:** se enfoca en mostrar cómo la relación con los animales puede mejorar significativamente la calidad de vida de las personas mayores. Para mostrar los beneficios de los animales pueden proporcionar a las personas mayores, un profesional explica en una charla los beneficios psicológicos y emocionales que proporcionan los animales, incluyendo la reducción del estrés u la ansiedad, la prevención de la soledad no deseada, el aumento de la independencia y la mejora de la calidad de vida en general.

## Principales logros

Entre los logros más destacados se encuentran:

Incremento de la participación activa de personas mayores, que encuentran espacios para ser escuchadas y aportar valor.

Mejora de la cohesión social, gracias a actividades intergeneracionales y comunitarias que dinamizan los pueblos.

Visibilización del rol activo de las personas mayores como portadoras de conocimiento y referentes culturales.

Revalorización del medio rural, potenciando sus recursos, saberes y modos de vida.

Conexión entre entidades y profesionales, creando una red de colaboración para mejorar la calidad de vida de las personas mayores.

## Lecciones aprendidas

El banco evidencia varias lecciones clave:

1. **La participación de las personas mayores es esencial:** cuando se las incluye como protagonistas, los programas ganan eficacia y sostenibilidad.

2. **Las soluciones deben adaptarse al territorio:** la ruralidad requiere intervenciones flexibles y sensibles a la dispersión, los recursos disponibles y la estructura comunitaria.
3. **La comunidad es un agente esencial:** la red vecinal, el voluntariado y las entidades locales proporcionan soporte humano y emocional imprescindible para un envejecimiento digno.
4. **La innovación social no requiere grandes recursos,** sino metodologías participativas y colaboración entre actores locales.
5. **Compartir conocimiento fortalece el territorio:** la transferencia de buenas prácticas permite replicarlas y evitar esfuerzos duplicados.

### 3. ÁMBITO TERRITORIAL Y RURALIZACIÓN

Local	
Provincial	
Autonómico y regional:	
Estatal	X
Unión Europea/ Internacional	
Indique el lugar/es en los que se desarrolla la buena práctica: Se desarrolla en áreas rurales de diversas comunidades autónomas donde operan los CDR participantes.	
<b>TERRITORIAL Y RURALIDAD</b> Se fundamenta en metodologías flexibles, participativas y adaptadas al territorio. El banco permite que los pueblos accedan a ejemplos reales, aplicables y contrastados, lo que facilita la implantación de modelos de intervención viables incluso en zonas con poca población, recursos limitados o dispersión geográfica.	<b>SÍ</b>

## 4. JUSTIFICACIÓN

---

El Banco de Experiencias en Envejecimiento Activo Rural de COCEDER surge en un contexto en el que el medio rural español enfrenta una transformación profunda marcada por el envejecimiento demográfico, la despoblación progresiva y la desigualdad territorial en el acceso a servicios, apoyos y oportunidades de participación. Aunque estos desafíos no se mencionen de manera explícita en la documentación del banco, las iniciativas que recoge responden directamente a esa realidad: territorios con baja densidad poblacional, dispersión geográfica y una población mayoritaria formada por personas de edad avanzada cuya calidad de vida depende, en gran medida, del apoyo comunitario y del acceso a recursos adaptados. El banco se convierte así en una herramienta estratégica para acompañar estos cambios y proporcionar soluciones viables, sostenibles y adaptadas al territorio.

La justificación de esta buena práctica se sustenta en la necesidad de reducir las brechas territoriales que afectan al bienestar de las personas mayores. En muchas zonas rurales, el acceso a servicios de proximidad es limitado, y la red comunitaria —si bien tradicionalmente fuerte— puede verse debilitada por el éxodo juvenil, la pérdida de tejido económico y la falta de recursos estructurales. El Banco de Experiencias contribuye a compensar esas desigualdades, no solo recopilando iniciativas, sino convirtiéndose en un instrumento de transferencia de conocimiento que democratiza el acceso a metodologías comprobadas, prácticas participativas y modelos de intervención que han demostrado eficacia sobre el terreno.

Además, el banco responde a una visión integral del envejecimiento, en la que las personas mayores no son receptoras pasivas de cuidados, sino agentes activos con capacidades, saberes y aportaciones valiosas para su comunidad. Esta perspectiva se refuerza en la mayoría de las experiencias recopiladas, donde se fomenta la autonomía personal, la participación activa y la conexión con el entorno sociocultural. Las iniciativas vinculadas a la recuperación de saberes tradicionales, el voluntariado senior o las actividades comunitarias e intergeneracionales son ejemplos concretos de cómo se

favorece el empoderamiento de las personas mayores como parte esencial del tejido social.

El banco cumple también una función clave en términos de sostenibilidad social en el medio rural. Al facilitar que otras entidades puedan replicar o adaptar prácticas exitosas, contribuye a fortalecer la red de apoyo al envejecimiento activo sin necesidad de grandes recursos económicos. Las soluciones recogidas son, en su mayoría, iniciativas de proximidad, de carácter comunitario, con metodologías flexibles y fácilmente transferibles incluso a zonas rurales muy pequeñas. Esto convierte al banco en un acelerador de procesos de innovación social, permitiendo que territorios con pocos recursos accedan a herramientas de intervención verificadas y adecuadas a su realidad.

Otra dimensión esencial es el papel del banco como plataforma de cohesión territorial. En lugar de actuar como un repositorio estático, el Banco de Experiencias funciona como un espacio dinámico en el que múltiples agentes —profesionales, entidades, voluntariado y personas mayores— encuentran un canal para compartir conocimientos, aprendizajes y logros. Esta dinámica alimenta un proceso continuo de mejora y retroalimentación entre entidades que trabajan en territorios muy distintos pero que comparten características rurales similares. Esto refleja un modelo de cooperación horizontal que fortalece la capacidad colectiva para mejorar la calidad de vida de las personas mayores del entorno rural.

Se apoya en la contribución del banco a la transición hacia nuevas formas de acompañamiento comunitario. Las experiencias recopiladas abarcan desde actuaciones de atención personalizada hasta programas intergeneracionales, iniciativas para reforzar la identidad cultural y actividades orientadas a mejorar la conexión entre personas y territorio. Todas ellas pueden ser adaptadas a múltiples realidades, promoviendo intervenciones que refuercen el bienestar emocional, el sentido de pertenencia y la vida activa. Estos elementos son fundamentales para un envejecimiento satisfactorio, especialmente en entornos rurales donde la soledad o la falta de estímulos pueden tener un mayor impacto en la salud y el bienestar.

La buena practica cumple una función estratégica de visibilización del trabajo de los Centros de Desarrollo Rural (CDR) y de otras entidades sociales que actúan como pilares del acompañamiento en el territorio. Al centralizar las buenas prácticas, se pone en valor

un trabajo que, en muchos casos, se desarrolla de manera silenciosa pero fundamental para la vida comunitaria. De este modo, la plataforma contribuye también a reforzar la imagen del medio rural como un espacio innovador, activo y comprometido con el bienestar de su población.

Por todo ello, el Banco de Experiencias en Envejecimiento Activo Rural de COCEDER constituye una práctica plenamente justificada: aporta cohesión territorial, equidad en el acceso a apoyos y oportunidades, empoderamiento comunitario, transferencia de conocimiento y una visión integral del envejecimiento que se alinea con los principios de participación, autonomía, sostenibilidad y vida digna en el territorio.



## 5. RECURSOS

---

Personal necesario para llevar a cabo la experiencia:

- Profesionales de dinamización comunitaria.
- Personal técnico de CDR.
- Trabajadores/as sociales y educadores/as.
- Voluntariado senior.
- Personal de coordinación para la recopilación y sistematización de experiencias.

Recursos materiales necesarios para llevar a cabo la experiencia:

- Plataforma digital para difusión.
- Equipos informáticos y conexión a internet.
- Material audiovisual para documentar experiencias.
- Espacios comunitarios en pueblos y centros rurales.



## 6. PERFIL DEL DESTINATARIO

---

Personas mayores	X
Personas con discapacidad	
Familias	X
Profesionales	X
Sociedad en general	X
Otro/s	

Las personas destinatarias principales de esta buena práctica son las personas mayores del medio rural, quienes se benefician directa o indirectamente de las iniciativas compartidas. También están incluidos los profesionales de centros rurales, entidades sociales, familias y comunidades que deseen implementar o adaptar programas que promuevan participación, autonomía y envejecimiento activo.

---

## 7. INNOVACIÓN

---

La innovación del Banco de Experiencias en Envejecimiento Activo Rural reside en su capacidad para convertir prácticas locales, diversas y dispersas en conocimiento estructurado, accesible y replicable. Aunque cada experiencia nace en un territorio concreto y responde a una realidad particular, el banco se encarga de extraer su metodología, sistematizarla y presentarla de manera que pueda ser aplicada en otros contextos rurales. Esta forma de innovación social, basada en la transferencia horizontal, rompe con modelos tradicionales centralizados y permite que la comunidad y las entidades locales tengan un papel protagonista en la creación de soluciones.

Este programa pretende, en un primer paso, encontrar soluciones innovadoras a problemas reales de la población mayor del medio rural.

Además, se adopta un modelo participativo donde las soluciones a los desafíos identificados provienen directamente de las personas del territorio.

Partimos de la necesidad de generar un cambio de mirada, poniendo el foco en el problema que hay para que las personas puedan gestionar su vejez en su entorno y desarrollar su proyecto de vida sin abandonar sus intereses.

A través de esta iniciativa se busca cambiar la perspectiva sobre el envejecimiento y la gestión de la vejez, promoviendo un empoderamiento comunitario donde la comunidad se convierte en el agente principal del cambio.

La metodología incorpora elementos novedosos como el uso de historias de vida como herramienta terapéutica de empoderamiento social, el vínculo humano-animal o la reminiscencia activa.

El carácter innovador de este programa radica en **recoger y documentar esta cultura contada por las personas mayores para que sirva de legado a futuras generaciones** y como aprendizaje de uso en las escuelas rurales (para generar identidad y arraigo), ayuntamientos, bibliotecas, etc. pero además como documento que sirva de base para su proyecto de vida.

Un aspecto especialmente innovador es su enfoque en la participación activa de las personas mayores como **agentes de cambio**. Lejos de plantear intervenciones unidireccionales, las prácticas recopiladas muestran a las personas mayores como portadoras de conocimiento, líderes comunitarios, transmisores de saberes tradicionales y actores clave en la dinamización del territorio. Este modelo desafía narrativas asistencialistas y promueve una visión donde la vejez es sinónimo de experiencia, contribución y aprendizaje continuo.

El uso de un repositorio digital abierto también representa una innovación relevante en territorios rurales, donde el acceso a recursos y herramientas formativas puede ser limitado. Al centralizar experiencias de todo el territorio, el banco facilita la inspiración, el aprendizaje mutuo y la creación de sinergias entre entidades que, de otro modo, no tendrían un canal tan directo de colaboración. Además, al presentar las iniciativas de manera clara y accesible, permite que profesionales con distintos niveles de especialización puedan aprovechar las metodologías y adaptarlas con facilidad.

La innovación se expresa también en la diversidad de enfoques recogidos: iniciativas intergeneracionales, programas de acompañamiento, actividades vinculadas al entorno natural, recuperación de memoria colectiva, voluntariado senior, acciones de proximidad, entre otras. Esta variedad demuestra que el envejecimiento activo no es un concepto rígido, sino una posibilidad flexible que puede adaptarse a los intereses, capacidades y deseos de cada comunidad rural.

## 8. RESULTADOS Y CONCLUSIONES

---

### Resultados cualitativos

El Banco de Experiencias ha generado múltiples impactos significativos en las comunidades rurales. Ha contribuido a aumentar la cohesión social, fortaleciendo el sentido de pertenencia y el intercambio entre generaciones. Las personas mayores han encontrado espacios para participar activamente, compartir conocimientos y fortalecer su autonomía. Estas iniciativas han dinamizado la vida local y han favorecido la reconstrucción de redes comunitarias.

### Resultados cuantitativos

Aunque el banco no publica cifras exactas de forma sistemática, sí recoge decenas de experiencias verificadas provenientes de múltiples CDR y entidades rurales, lo cual evidencia su alcance y su utilidad como herramienta de transferencia de prácticas.

### Conclusiones

El Banco de Experiencias se consolida como una práctica esencial para impulsar el envejecimiento activo en el medio rural. Su enfoque colaborativo, flexible y centrado en la comunidad lo convierte en un recurso estratégico para mejorar la calidad de vida de las personas mayores, reducir desigualdades territoriales y fomentar la innovación social en entornos rurales.

### LINKS DE INTERÉS

- Video del proyecto:  
<https://www.youtube.com/watch?v=vg4cl0ZW9dE&list=PL0GpOJeWW6PwfQf6Sgg3UbjVtucM9jTR6>
- Web programa: [COCEDER | Desarrollo rural y lucha contra la despoblación](#)

# PROMOCIÓN DEL ENVEJECIMIENTO EXITOSO EN EL MEDIO RURAL

Charla

**AMIGOS QUE CURAN EL ALMA: PERROS Y GATOS FRENTE AL DUELO Y LA SOLEDAD EN LA TERCERA EDAD**

3 de octubre | 17:00 a 18:00

Aula Violeta del Ayuntamiento de Iniesta



Colaboran:



# PROMOCIÓN DEL ENVEJECIMIENTO EXITOSO EN EL MEDIO RURAL

historias de vida

**CHARLA ¡LA TERAPIA ASISTIDA ES MUCHO MAX!**

26 de febrero de 2025 | 16:00

Centro cívico de Arganza



# PROMOCIÓN DEL ENVEJECIMIENTO EXITOSO EN EL MEDIO RURAL

Charla

**GATOS Y BIENESTAR ANIMAL: UNA MIRADA RESPONSABLE**

6 de noviembre | 16:00

Casa de la cultura Vall D'Alba



Colaboran:



# PROMOCIÓN DEL ENVEJECIMIENTO EXITOSO EN EL MEDIO RURAL

**CHARLA: ISIDRO Y MOLINERA. UNA JUBILACIÓN A SEIS PATAS**

29 de agosto de 2025 | 19:00

Ayuntamiento de Benarrabá



Documento elaborado por **Solidaridad Intergeneracional** a partir de información pública y fuentes oficiales, en el marco del programa **Innovación Saludable a lo Claro**.  
Financia: **IMSERSO**, mediante subvención del régimen general en el área de atención a personas mayores.

