



## ¿QUÉ ES “WellCO”?

WellCo es un proyecto europeo de investigación e innovación, desarrollado por la Gerencia de Servicios Sociales de Castilla y León, en colaboración con otras entidades de nuestro entorno europeo.

WellCo procede del inglés y es la suma del Well-being, que significa “bienestar” y de “Coach” que significa “Entrenador”. El proyecto, por tanto, tiene como objetivo ayudar a las personas a vivir en mejores condiciones, a través de las nuevas tecnologías.

## ¿EN QUÉ TE PUEDE AYUDAR?

El proyecto desarrolla una plataforma tecnológica que incorpora un “asistente virtual”, para ayudar a las personas con ejercicios y recomendaciones personalizadas, con el fin de que pueda mantener, su autonomía e independencia y mejorar su estado de salud, preservando su bienestar cognitivo, físico, mental y social, durante el mayor tiempo posible.

## ¿QUIÉNES PUEDEN PARTICIPAR?

Los participantes son seleccionados por la Gerencia de Servicios Sociales entre las personas que residan en los municipios abulenses de las Navas del Marqués, Navalperal de Pinares, Hoyo de la Guija, Peguerinos, Hoyo de Pinares o El Tiemblo, y además cumplan alguno de los siguientes requisitos:

- Tener 65 años o más años y residir en su domicilio habitual.
- Ser cuidadores habituales, no profesionales, de algún miembro de su entorno afectivo.

**Los profesionales responsables del proyecto te proporcionaremos los dispositivos y medios técnicos que necesites y te ayudaremos a familiarizarte con su uso.**



## ¿QUÉ IMPLICA PARTICIPAR?

### 1. Te ayudaremos a contar con tu propio “Proyecto de Vida”

Será la forma en la que nos podrás orientar sobre cómo quieres vivir, cuáles son tus deseos y expectativas vitales y qué apoyos necesitas y quieres para vivir conforme a ello.

## 2. Accederás a la plataforma "WellCO" y a través de ella:

- Podrás utilizar los recursos que ofrece esta plataforma, con propuestas personalizadas de ejercicios, información útil, recomendaciones y hasta una red social a través de la cuál podrás hacer nuevos amigos.

- Accederás a propuestas para el cuidado de tu salud, para mantener tus capacidades cognitivas, para mantener y mejorar tus relaciones personales, o para que puedas realizar actividades de ocio que te interesen.

- Tendrás un "entrenador virtual" que te va a proporcionar asesoramiento personalizado, orientación y seguimiento de las cuestiones más importantes para tí, relacionadas con tu vida diaria y con tu capacidad de autonomía e independencia. Te asesorará, motivará y retará a realizar rutinas que mejoren tu calidad de vida, teniendo siempre en cuenta tu "Proyecto de Vida".

## TU PARTICIPACIÓN, ¿A QUÉ TE COMPROMETE?



Probarás la plataforma tecnológica, podrás asesorarnos y facilitarnos sugerencias para que podemos hacer que ese entrenador virtual sea como tú lo

imaginas y compartirás reuniones con otros participantes y con profesionales para guiarnos a la hora de diseñar estas herramientas.

Para ello, utilizarás, desde febrero hasta junio de 2018, la plataforma WellCO con su "entrenador virtual" y con los recursos que te ofrece en materia de nutrición, descanso, ejercicio físico, estimulación cognitiva, etc. También te facilitaremos un dispositivo, tipo brazaletes, en el que quedará registrada la información sobre las actividades que vayas realizando.

## ¿POR QUÉ TU PARTICIPACIÓN ES IMPORTANTE?

El uso que realices de esta plataforma, tus apreciaciones sobre su funcionamiento y utilidad y sobre cómo te has encontrado antes y después de su uso y tu opinión sobre la utilidad de la plataforma para la realización de tu proyecto de vida, nos ayudarán a extraer la información que necesitamos para ir mejorando y añadiendo funcionalidades al entrenador virtual, hasta llegar a una versión definitiva.

## ¿QUÉ ENTIDADES LO DESARROLLAN?

Este proyecto se va a desarrollar conjuntamente por 7 entidades punteras en innovación tecnológica, provenientes de 5 países diferentes: España, Dinamarca, Italia, Eslovenia y Países Bajos. Castilla y León participa en el proyecto a través de la Gerencia de Servicios Sociales y, como entidad vinculada a ésta, de la Fundación Acción Social y Tutela de Castilla y León.

## ¿QUIÉN LO FINANCIA?

La Comisión Europea financia al 100% esta iniciativa.



**Well CO**  
www.wellco-project.eu



This Project has received funding from the European Union's Horizon 2020 Research and Innovation Programme under Grant Agreement No 769765.