



5

***Plan  
de acción***



# Introducción

El análisis de las áreas realizado por la propia ciudadanía, es la base del diagnóstico de la ciudad de Soria, definiendo una visión de conjunto de la ciudad, donde se proponen acciones de mejora.

Estas acciones de mejora se traducen en 17 propuestas formuladas con niveles de concreción diferentes y que se encuadran lógicamente en una o en varias de estas áreas objeto del análisis.

Estas propuestas constituyen la base para la definición de un Plan de Acción capaz de dar respuesta a todas ellas, lo que requiere de una sistematización de proyectos, objetivos y acciones que permitan dar respuesta a las propuestas planteadas desde una perspectiva de conjunto de toda la Ciudad.

La elaboración del Plan de Acción obedecerá lógicamente a la definición de una serie de programas y proyectos, que por un lado, respondan a los objetivos de mejora derivados del diagnóstico, y por otro, recojan todas y cada una de las acciones necesarias para dar respuesta adecuada a las propuestas de las personas mayores.

Se trata, en definitiva, de establecer un Plan de Acción que defina los programas y proyectos con los objetivos a conseguir, debiendo ser:

- coherentes con las propuestas ciudadanas
- orientados a la mejora global de la ciudad
- transversales en cuanto a áreas de gestión y necesidades de la ciudad
- que generen proyectos viables y evaluables
- que den respuesta a las 17 propuestas

Teniendo todo lo anterior en cuenta, se estructura un Plan de Acción en 3 ejes, que incluyen programas y proyectos donde se concretan propuestas fundamentadas en el modelo de envejecimiento activo, ofreciendo marcos de intervención diversos e innovadores que contemplan las diferentes dimensiones relacionadas con el bienestar y la participación social de las personas mayores.

Las propuestas generan una serie de acciones y proyectos que deben encuadrarse en las actuaciones de envejecimiento activo del Ayuntamiento de Soria.

Por otra parte, habrá que combinar las áreas de gestión institucional con las áreas de diagnóstico y consecuentemente, con las actuaciones concretas.

Esto nos lleva a definir las áreas de intervención (ejes) que conformarán el Plan de Acción. Estos líneas deben de reunir las siguientes características:

- Definir los objetivos y proyectos adecuados y pertinentes con el programa y los objetivos de la Red de Ciudades Amigables.
- Incluir todas las propuestas realizadas por las personas mayores en la fase de diagnóstico, dando respuesta a todas las propuestas obtenidas en la fase de diagnóstico.
- Establecer la correspondencia entre cada línea de intervención y cada área de diagnóstico, teniendo en cuenta los ya existentes.
- Establecer la correspondencia entre cada línea de intervención y cada área de gestión institucional.
- Ser coherentes con las actuaciones municipales especialmente en materia de envejecimiento activo y adecuándose a los recursos disponibles.
- Ser evaluables tanto en cuanto a la eficacia y eficiencia de las acciones a desarrollar como a la adecuación de éstas a las propuestas realizadas en la fase de diagnóstico.

Poner en práctica el modelo sobre el envejecimiento activo formulado por la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2002), cuya finalidad fundamental es mejorar la calidad de vida de las personas a medida que envejecemos, implica el compromiso de poner en marcha en los distintos territorios estrategias que optimicen las oportunidades de salud, seguridad y participación de las personas mayores.

Se trata de impulsar nuevas propuestas que, desde la óptica de la prevención, incidan de forma significativa en la mejora de la calidad de vida de las personas mayores de una comunidad, y que ofrezcan y visibilicen a las distintas generaciones estrategias de afrontamiento positivo sobre el hecho y la vivencia de envejecer, así como de la gran importancia que tiene seguir manteniendo roles sociales activos a lo largo de todo el ciclo vital.

Envejecer bien es envejecer activamente y esto implica fundamentalmente: salud, seguridad y participación social. Siendo los factores que influyen culturales, sexuales, sociales, económicos, conductuales, personales, entorno físico, y sanidad y servicios sociales, sobre los cuales deben articularse medidas y actuaciones de cara a favorecer y potenciar una forma positiva de envejecimiento.

Condicionantes que deben ser tenidos en cuenta tanto desde una dimensión individual (responsabilidad en el autocuidado) como desde el diseño de políticas integrales.



Uno de los aspectos a destacar de este paradigma, es que presenta el envejecimiento activo como un asunto para el conjunto de la ciudadanía y no sólo para las personas de mayor edad, y especialmente, que evita la repetida disociación entre las políticas preventivas para las personas mayores “ sanas” y las dirigidas a la población mayor dependiente.

Teniendo todo lo anterior en cuenta, se estructura un Plan de Acción en 3 EJES que abarcan las diferentes propuestas realizadas desarrollando proyectos donde se concreten propuestas fundamentadas en el modelo de envejecimiento activo, ofreciendo marcos de intervención diversos e innovadores que contemplan las diferentes dimensiones relacionadas con el bienestar y la participación social de las personas mayores.



## Principios metodológicos

La Red de Ciudades y Comunidades Amigables con las Personas Mayores, se caracteriza de forma prioritaria por dos aspectos metodológicos que le caracterizan de forma diferenciada de otras redes y/o programas.

Estas dos características no son si no la PARTICIPACIÓN Y LA TRANSVERSALIDAD.

La primera de ellas, la PARTICIPACIÓN, como forma de implicar a la ciudadanía, en este caso a las personas mayores, en el proceso de mejora de la Ciudad, tanto en la fase de diagnóstico como en la de ejecución y evaluación del Plan.

La TRANSVERSALIDAD deriva directamente del carácter integral del propio programa de Ciudades amigables. Así las diferentes áreas de diagnóstico abarcan la totalidad de factores que afectan a la vida diaria de las Personas Mayores en la Ciudad, por lo que las acciones a desarrollar serán diversas y por lo tanto necesitan de la coordinación y cooperación necesaria de las diferentes áreas de intervención municipal e incluso supramunicipal.

Pero además la TRANSVERSALIDAD de las actuaciones pretenden, no solo la mejor eficacia y eficiencia de las mismas, si no también la implicación de profesionales de los diferentes ámbitos necesarios para desarrollar el plan, de manera que incluyen en sus actuaciones la perspectiva de edad, como la forma más eficaz y permanente de conseguir la TRANSVERSALIDAD.

De esta forma el presente Plan de Acción se desarrollará basado en estos dos principios de actuación:

- La participación de las personas mayores en todas las fases.
- La transversalidad y la coordinación de diferentes ámbitos municipales.

## **Esquema del Plan de Acción:**

### **EJE 1: LA CIUDAD Y EL ENTORNO FÍSICO**

**PROGRAMA 1:** PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA PARA PERSONAS MAYORES

**PROYECTO 1.1.1.** CIRCUITO DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA PERSONAS MAYORES

**PROGRAMA 2:** PROGRAMA CREACIÓN DE ENTORNOS AMIGABLES

**PROYECTO 1.2.1.** PROYECTO DE MEJORA Y MANTENIMIENTO DE LOS ENTORNOS AMIGABLES

**PROYECTO 1.2.2.** CAMPAÑA DE SENSIBILIZACIÓN DE USO DE ZONAS VERDES Y MASCOTAS

**PROYECTO 1.2.3.** RUTAS AMIGABLES

### **EJE 2 : LA CONVIVENCIA: MEDIDAS DE INTEGRACIÓN PARA LA PROMOCIÓN SOCIAL**

**PROGRAMA 1:** PROGRAMA DE PARTICIPACIÓN Y RECONOCIMIENTO SOCIAL

**PROYECTO 2.1.1.** PROYECTOS INTERGENERACIONALES

**PROYECTO 2.1.2.** PROYECTO DE VOLUNTARIADO

**PROGRAMA 2:** PROGRAMA DE ACCESO A LAS NNTT Y A LA INFORMACIÓN

**PROYECTO 2.2.1.** PROYECTO DE TIC,s

**PROYECTO 2.2.2.** PROYECTO DE ACCESO A LA INFORMACIÓN

### **EJE 3: LOS CUIDADOS A LAS PERSONAS MAYORES**

**PROGRAMA 1:** PROGRAMA DE ASISTENCIA A PERSONAS MAYORES Y APOYO A PERSONAS CUIDADORAS

**PROYECTO 3.1.1.** PROYECTO DE APOYO A PERSONAS CUIDADORAS Y SERVICIOS RESIDENCIALES PARA PERSONAS MAYORES

**PROGRAMA 2:** PRGRAMA DE APOYO A LAS REDES VECINALES Y PREVENCIÓN DE LA SOLEDAD

**PROYECTO 3.2.1.** PROYECTO DE PREVENCIÓN DE LA SOLEDAD



EJE

1

## *La ciudad y el entorno físico*

### *Líneas de actuación*

La actuación sobre el entorno físico del municipio supone la posibilidad de influir de manera determinante en la movilidad personal, la seguridad, y la convivencia. En definitiva, en la calidad de vida de las personas mayores.

Los espacios al aire libre y los edificios representan el entorno de las personas mayores, los espacios que facilitan sus desplazamientos y que pueden convertirse en una de las principales barreras para mantener un estilo de vida que facilite la integración y normalización de sus hábitos diarios.

La accesibilidad es indispensable para que las personas mayores puedan desenvolverse con normalidad, con independencia de las limitaciones físicas que puedan tener. La ausencia de barreras arquitectónicas, la accesibilidad y también la adecuada disponibilidad del transporte público inciden de forma directa en la autonomía e independencia de las personas mayores.

Un entorno urbano adecuado facilita el disfrute del mismo en el tiempo libre y facilita entornos donde mejorar las relaciones interpersonales.

En definitiva, la amigabilidad en estos espacios es una de las características más valoradas, entendiendo por ésta, no solo la accesibilidad y posibilidad de uso normalizado de las mismas, si no también la calidad de los servicios y equipamientos que se sitúan en ellas.

Pero si la movilidad y un adecuado entorno urbano son factores decisivos para mantener la integración social y la calidad de vida de las personas mayores, no es menos importante las condiciones de la vivienda, especialmente en cuanto a la accesibilidad y los servicios de apoyo domiciliario que puedan ser necesarios.

De esta forma, la vivienda es esencial para la seguridad y el bienestar, así como los distintos aspectos relacionados con el diseño, la ubicación y la elección de la vivienda.

Existe una relación entre la vivienda adecuada y el acceso a los servicios comunitarios y sociales que influye sobre la independencia y la calidad de vida de las personas mayores. Es evidente la valoración universal de la vivienda y el apoyo que les permite a las personas mayores envejecer de forma cómoda y segura en el seno de la comunidad a la que pertenecen.

## ***Las propuestas de las Personas Mayores***

En opinión de las personas mayores participantes en los grupos focales, Soria mantiene una buena accesibilidad y amigabilidad en cuanto a los espacios al aire libre y edificios se refiere, valorando el esfuerzo realizado en las últimas décadas, que ha transformado la ciudad. Las personas mayores se sienten cómodos aunque proponen seguir mejorando algunos aspectos como las aceras, los carriles bici y su relación con los peatones.

Valoran positivamente el servicio de transporte urbano, adecuadas marquesinas, bancos en la mayoría de las paradas, buen trato por parte de conductores... si bien demandan mayor información en las paradas, sobre frecuencias y líneas.

Las personas mayores participantes valoran como una prioridad importante poder mantener su vivienda habitual, en el entorno y con la red social en la que se han desenvuelto durante su vida.

Dentro de sus casas están cómodas y las consideran accesibles. En algunos casos han realizado mejoras para la adaptación de sus viviendas, aunque no han recibido subvenciones para ello.

Una de las dificultades para conseguirlo son las viviendas que aún quedan sin ascensor. En este sentido, demandan asimismo mayor información al respecto. Sus hábitos de compra se centran prioritariamente en mercadillos y pequeño comercio, prefieren, sin duda los comercios de proximidad. Y reclaman apoyo para este tipo de comercio que también es utilizado por otros colectivos sociales.

## **Objetivos**

- Mejorar el mantenimiento y la limpieza de las zonas verdes, sensibilizando a la ciudadanía sobre el buen uso de las mismas.
- Mejorar la accesibilidad y seguridad de los espacios al aire libre.
- Impulsar las actividades al aire libre de las personas mayores, favoreciendo espacios de ocio y convivencia, así como de actividad física.
- Mejorar la información sobre el transporte urbano.
- Mejorar las ayudas públicas para adecuación de viviendas.

## **Áreas de Vancouver relacionadas**

- ESPACIOS AL AIRE LIBRE Y EDIFICIOS
- VIVIENDA
- TRANSPORTE / MOVILIDAD

## **1.1. Programa de promoción de la actividad física para personas mayores**

### **Objetivo**

Promover estilos de vida saludables basados en la realización de actividades físicas

### **Proyectos**

1.1.1. Circuitos de actividad física para personas mayores

### **Propuestas relacionadas**

1

### **Definición**

La actividad física es una de las demandas más frecuentes entre las personas mayores. La posibilidad de realizar ejercicios adecuados y de forma correcta mejora la capacidad física de las personas mayores y cuando se realiza en grupo, facilita la relación social y la convivencia. Se trata, por tanto, de crear circuitos diseñados para realizar actividades físicas, tanto de forma individual como grupal.

### **Objetivos**

- Instalar aparatos de gimnasia en zonas verdes y mejorar el acceso a las mismas
- Diseñar circuitos de actividad física en las zonas al aire libre, con especial utilización de los aparatos de gimnasia.
- Creación de grupos de actividad física en el exterior dirigidos por monitores

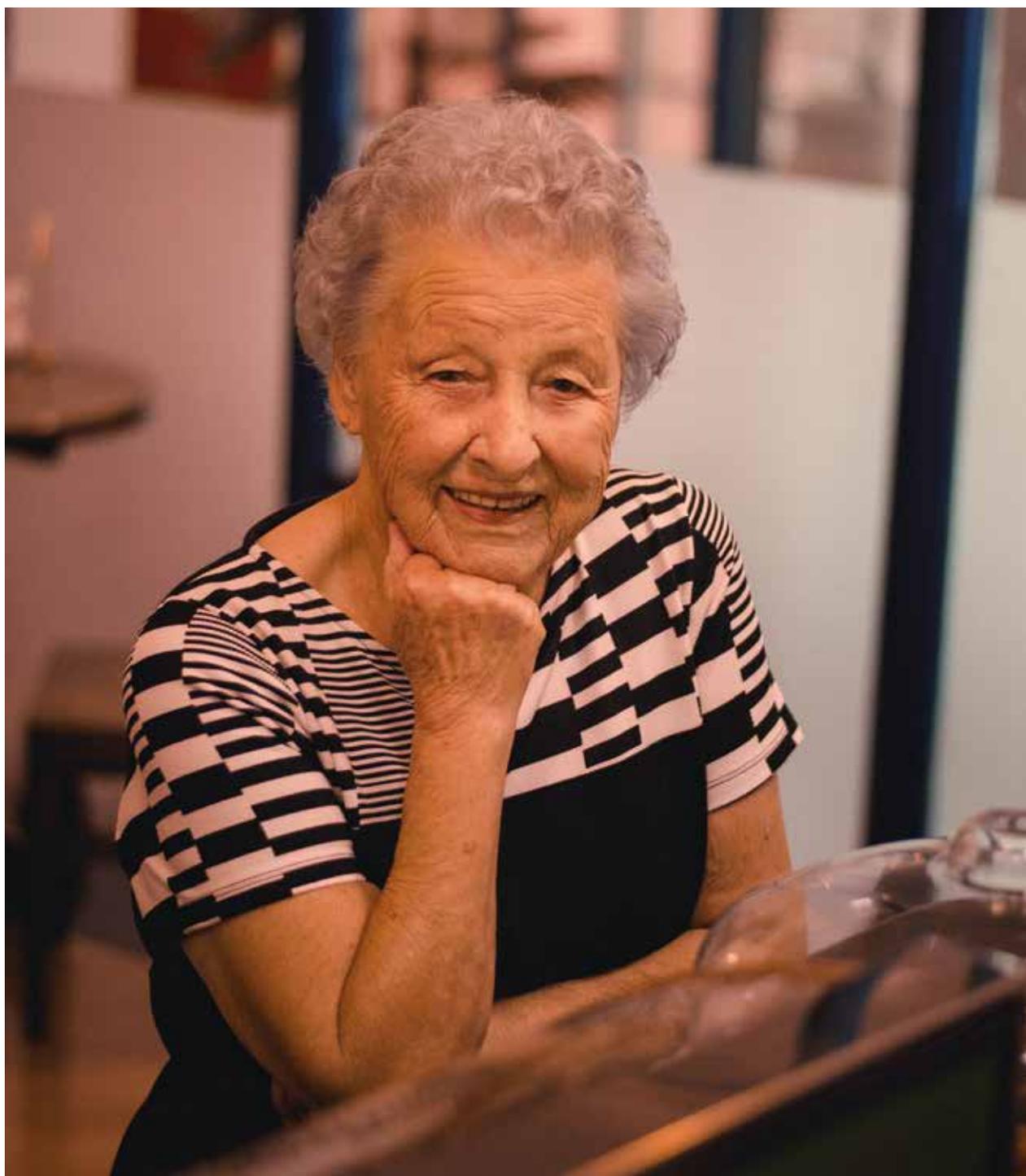
### **Acciones estratégicas**

- Instalación de aparatos de ejercicio físico y mejora de accesos a zonas de recreo
- Creación de circuitos de actividad física para su uso grupal e individual

## Temporalización

AÑO 1	AÑO 2	AÑO 3
SEM 1: D	SEM 1: E	SEM 1: E
SEM 2: E	SEM 2: E	SEM 2: V

D: FASE DE DISEÑO  
E: FASE DE EJECUCIÓN  
V: FASE DE EVALUACIÓN



## 1.2. Programa de creación de entornos amigables

### Objetivo

Mejorar el uso y cuidado de espacios al aire libre

### Proyectos

1.2.1. Proyecto de mejora y mantenimiento de espacios amigables

### Propuestas relacionadas

2, 4, 5, 6,7 ,8 ,9, 12

### Definición

La mejora y el mantenimiento del entorno físico depende de las personas mayores se desenvuelven habitualmente, incide de forma directa en la amigabilidad de la ciudad respecto a este colectivo. Se pretende de esta forma mejorar el entorno partiendo de las propuestas directas realizadas por las personas mayores en la fase de diagnóstico.

### Objetivos

- Facilitar el desenvolvimiento diario de ellas personas mayores en su entorno
- Establecer un proceso de mantenimiento y mejora del entornos
- Aumentar la seguridad y la amigabilidad de la ciudad para las personas mayores

### Acciones estratégicas

- Revisar y mejorar el diseño y mantenimiento de los bancos
- Revisar y mejorar la iluminación de las zonas más habituales de uso de las personas mayores, zonas de paseo, parques, zona del castillo
- Revisar y mejorar el mantenimiento de los pasos de peatones y utilizar pintura antideslizante, así como de aceras y baldosas
- Transformar carril – bici en carril – accesible
- Instalar paneles informativos y mejorar la información sobre el servicio de bus urbano
- Apoyo al comercio de proximidad



## **Proyectos**

1.2.2. Campaña de sensibilización de uso de zonas verdes y mascotas.

## **Propuestas relacionadas**

3

## **Definición**

Junto a las medidas concretas demandadas por las personas mayores, la consecución de espacios al aire libre mantenidos en condiciones amigables y con la colaboración y participación de la ciudadanía, requiere la realización de acciones de comunicación destinadas a toda la población.

## **Objetivos**

- Sensibilizar a la población de la necesidad de cuidar y utilizar adecuadamente las zonas verdes
- Facilitar información sobre las posibilidades de ocio y convivencia que generan las zonas verdes y la necesidad de utilizarlas adecuadamente

## **Acciones estratégicas**

- Difusión de mensajes de sensibilización sobre el uso y cuidado del entorno

## Proyectos

### 1.2.3. Rutas amigables

## Propuestas relacionadas

4, 5, 6 y 7

## Definición

El mantenimiento de el entorno urbano: aceras, obstáculos, zonas de descanso... requiere un seguimiento y mejora continuados. La creación de rutas amigables supone la definición, recorrido y propuestas de mejora de rutas urbanas por las propias personas mayores.

## Objetivos

- Disponer de propuestas de mejora continuadas que aumenten la amigabilidad de las zonas urbanas
- Animar a las personas mayores a realizar rutas de paseo en el entorno urbano
- Implicar a las personas mayores en la realización de propuestas de mejora en su ciudad

## Acciones estratégicas

- Creación de equipos de personas mayores para el diseño y mejora de rutas urbanas

## Temporalización

	AÑO 1	AÑO 2	AÑO 3	PRESUPUESTO ORIENTATIVO
1.1.1 Circuitos de actividad física para personas mayores	SEM 1: D SEM 2: E	SEM 1: E SEM 2: E	SEM 1: E SEM 2: V	40.000 €
1.2.1 Proyecto de mejora y mantenimiento de espacios amigables	SEM 1: D SEM 2: E	SEM 1: E SEM 2: E	SEM 1: E SEM 2: V	100.000 €
1.2.2 Campaña de sensibilización de uso de zonas verdes y mascotas	SEM 1: D SEM 2: D	SEM 1: E SEM 2: V		20.000 €
1.2.3. Rutas amigables	SEM 2: D	SEM 1: E SEM 2: E	SEM 1: E SEM 2: V	10.000€

D: FASE DE DISEÑO / E: FASE DE EJECUCIÓN / V: FASE DE EVALUACIÓN



EJE

2

## ***La convivencia. Medidas promoción para la integración social***

### ***Líneas de actuación***

Se abordan desde este eje de intervención el mantenimiento y la mejora de los niveles de participación social y de la satisfacción personal de la ciudadanía en su convivencia.

La consideración y el respeto, la integración y la participación plena, abordan elementos del entorno social y de la cultura que afectan al bienestar subjetivo de las personas.

Mantener la vida socialmente activa y la integración social de las personas mayores representa una de las claves de este área en materia de envejecimiento activo y saludable, así como evitar el aislamiento social y la soledad no deseada, además de mantener la aportación social de las personas mayores y poner en valor su imagen.

Las propuestas derivadas de la fase de diagnóstico van encaminadas a lograr la consecución de una mayor igualdad y procurar la convivencia armónica entre generaciones y grupos sociales.

## ***Las propuestas de las Personas Mayores***

Las personas mayores de Soria, entienden que son tratados con educación y respeto por el resto de la ciudadanía, se reconoce su aportación pasada y presente, y se promueven actividades para fomentar la convivencia, el respeto y la inclusión de toda la población y, en particular, de las personas mayores.

Las redes vecinales siguen funcionando, pero las formas de vida van cambiando y consideran necesarias más actuaciones para detectar y combatir el aislamiento y la soledad no deseada.

Se consideran parte activa en el entorno familiar y contribuyen en la educación y cuidado de sus nietos y nietas, pero desean mayor relación con otros grupos de edad mediante el desarrollo de más actividades intergeneracionales.

Si bien valoran adecuadamente las instalaciones y recursos municipales y también la oferta municipal de actividades de envejecimiento activo, consideran necesario incrementar cuantitativamente las mismas.

Entienden necesarias actuaciones orientadas a promover la participación de las personas mayores en los diferentes ámbitos sociales y especialmente a través del voluntariado. Reclaman espacios de convivencia, de diálogo y de relación social.

Las personas mayores de Soria consideran adecuada la información que reciben, pero les preocupa la falta de acceso en muchos casos a las TICs como fuente de información.

## Objetivos

- Promover el encuentro y el conocimiento mutuo entre generaciones a través de las actividades ofrecidas a la ciudadanía.
- Impulsar la oferta de actividades orientadas a promover el envejecimiento activo y saludable.
- Crear espacios de encuentro y relación orientados a reforzar las redes sociales.
- Apoyar la incorporación de las personas mayores a las TICs, como instrumento de comunicación, información e integración.
- Favorecer la participación de las personas mayores en su entorno ciudadano.
- Promover el voluntariado entre personas mayores.

## Áreas de Vancouver relacionadas

- RESPETO E INCLUSIÓN SOCIAL
- PARTICIPACIÓN SOCIAL
- VOLUNTARIADO
- COMUNICACION E INFORMACIÓN



## **2.1. Programa de participación y reconocimiento social**

### **Objetivos**

- Poner en valor la aportación social de los mayores
- Promover la participación activa a través del voluntariado

### **Proyectos**

2.1.1. Proyectos Intergeneracionales

### **Propuestas relacionadas**

13

### **Definición**

Los proyectos intergeneracionales, basados en el desarrollo de tareas entre personas mayores, jóvenes y/o infancia compartiendo intereses comunes, a través de juegos, deportes, bailes, teatro, música, manualidades, etc. contribuyen a poner en valor la aportación y participación social de las personas mayores, promoviendo su imagen positiva. Siendo una de las actividades más demandadas por las personas mayores, muchas de estas acciones tienen un ámbito territorial basado en la cercanía y coordinando actuaciones con Centros de Juventud, Centros Escolares...

### **Objetivos**

- Poner en valor la aportación social de las personas mayores
- Favorecer la convivencia intergeneracional
- Promover una imagen positiva de las personas mayores

### **Acciones estratégicas**

- Colaboración con centros educativos para el desarrollo de actividades conjuntas

## **Proyectos**

### 2.1.2. Proyecto de voluntariado

## **Propuestas relacionadas**

17

## **Definición**

El desarrollo de proyectos de envejecimiento activo, pero también de otro tipo de intervenciones de carácter sociocultural, medioambiental, etc. son susceptibles de mejorar la calidad del servicios y la consecución de los objetivos mediante la participación de personas voluntarias.

Las personas mayores, no solo cuentan con la experiencia de vida y su tiempo libre, cuentan además con la formación adquirida en determinadas materias y sobre todo con el deseo manifiesto de sentirse útiles e implicados socialmente mediante el servicio de voluntariado. El proyecto abarca las siguientes vertientes: Acciones orientadas a promover el voluntariado entre mayores: oferta de participación en proyectos y entidades sociales.

Apoyo y formación para el proceso de incorporación de las personas mayores en proyectos de voluntariado. Diseño de puestos en proyectos municipales donde sea susceptible la participación de las personas mayores: talleres, grupos de centros de interés, proyecto de TIC,s...

## **Objetivos**

- Promover el voluntariado entre las personas mayores.
- Apoyar las actuaciones en materia de voluntariado. Facilitar los procesos de formación e incorporación del voluntariado a proyectos socioculturales

## **Acciones estratégicas**

- Diseño de puestos de participación voluntaria para personas mayores
- Diseño y desarrollo de los procesos de información, captación, formación y apoyo al voluntariado

## **2.2. Programa de acceso a las NNTT e información**

### **Objetivos**

- Facilitar el acceso de las personas mayores a las NNTT como instrumento de apoyo y relación para la vida diaria
- Mejorar la accesibilidad a la información de las personas mayores

### **Proyectos**

2.2.1. Proyecto de TIC,s

### **Propuestas relacionadas**

16

### **Definición**

Adquirir, manejar, difundir y comprender la información, a través de las tecnologías, constituye un aspecto importante en la vida cotidiana y en el hogar.

Existe cierto riesgo de fractura social entre las personas que acceden a la información y al conocimiento — en definitiva a los recursos— y los que quedan fuera. La denominada brecha digital afecta especialmente a las personas de más edad.

Si bien cada vez es mayor el número de personas mayores que disponen de algún tipo de terminal informático (ordenador, tabletas, teléfonos...) se hace necesario facilitar el uso de los mismos especialmente en cuanto a las aplicaciones más útiles para la vida diaria y especialmente las relacionadas con el acceso a la información.

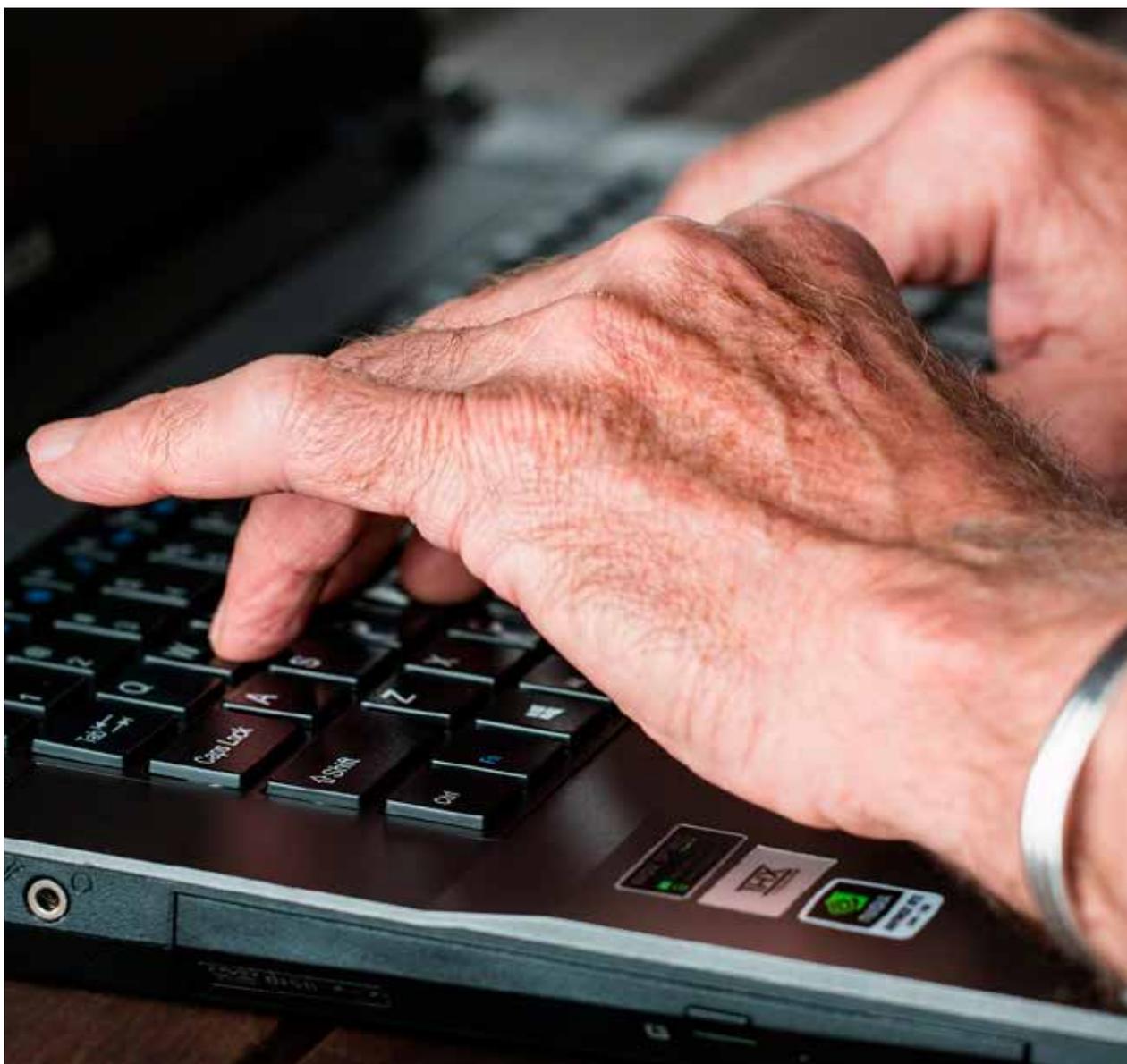
Este proyecto pretende facilitar a las personas mayores el uso de numerosas utilidades que las TIC,s. ponen a nuestro alcance para desenvolvernos diariamente.

## Objetivos

- Facilitar formación adaptada a las personas mayores en materia de TIC's.
- Posibilitar el uso de las funciones útiles para las personas mayores relacionadas con las TIC,s.
- Apoyar la comprensión y utilización de las personas mayores de las nuevas formas de relación en cuanto al acceso a la información y relación con entidades y empresas (administración electrónica, banco por Internet, contratación de viajes, servicios, etc. online).

## Acciones estratégicas

- Creación de espacios de NNTT de fácil acceso para las personas mayores
- Organización de grupos y cursos para el manejo de NNTT: ordenadores, teléfonos.



## Proyectos

### 2.2.2. Proyecto de acceso a la información

## Propuestas relacionadas

10 y 15

## Definición

El acceso a una información clara y comprensible, sobre los recursos y asuntos de interés para las personas mayores, supone facilitar el ejercicio de los derechos ciudadanos de este colectivo.

En ocasiones las limitaciones derivadas de la edad o como consecuencia de la pérdida de capacidades físicas y sensoriales pueden dificultar el acceso y/o la comprensión de determinados asuntos

## Objetivos

- Facilitar la igualdad de oportunidades en el acceso a la información
- Crear servicios de apoyo que faciliten la información y asesoramiento a personas mayores

## Acciones estratégicas

Creación de una asesoría de información y apoyo para personas mayores

## Temporalización

	AÑO 1	AÑO 2	AÑO 3	PRESUPUESTO ORIENTATIVO
2.1.1 Proyectos intergeneracionales	SEM 1: D SEM 2: E	SEM 1: E SEM 2: E	SEM 1: E SEM 2: V	5.000 €
2.1.2. Proyecto de Voluntariado	SEM 1: D SEM 2: D	SEM 1: E SEM 2: E	SEM 1: E SEM 2: V	5.000 €
2.2.2. Proyecto acceso a la información	SEM 1: D SEM 2: D	SEM 1: E SEM 2: E	SEM 1: E SEM 2: V	20.000 €
2.2.1. Proyecto de TICs.	SEM 1: D SEM W: E	SEM 1: E SEM 2: E	SEM 1: E SEM 2: V	20.000€

D: FASE DE DISEÑO / E: FASE DE EJECUCIÓN / V: FASE DE EVALUACIÓN



EJE

3

## ***Los cuidados a las personas mayores***

### ***Líneas de actuación***

Cuando hablamos de personas mayores, hacemos referencia a un colectivo ciudadano determinado por la edad, una edad que oscila entre los 65 años, algunos casos incluso menos, y los 90..., 95...,98...

Se trata no sólo de generaciones diferentes, sino sobre todo, de estados sociosanitarios muy dispares.

No obstante, la salud y los servicios sociales, desde el ámbito de la prevención, hasta los apoyos y servicios a dependientes son un elemento fundamental en la calidad de vida de este colectivo, con independencia de la edad a la que hagamos referencia.

En este eje se agrupan dos elementos básicos para una existencia plena. Uno es disponer de la información y el acceso a los servicios necesarios para que las personas mayores puedan desarrollar una vida autónoma y satisfactoria recibida de forma comprensible. El otro, es disponer de unos servicios sociales y sanitarios adecuados a su situación cuando ésta inicia el lógico proceso de declive.

Por otra parte, la dispersión de edad a la que se hace referencia anteriormente, supone que cuando hablamos de personas mayores con dificultades de autonomía personal y necesidad de apoyos que generalmente pasan por la disponibilidad de personas cuidadoras, nos encontramos con que éstas últimas son también personas encuadradas en el colectivo que denominamos de personas mayores, predominando en este grupo de personas cuidadoras, denominados “ informales”, los perfiles de personas mayores, y mayoritariamente mujeres.

## ***Las propuestas de las Personas Mayores***

Las personas mayores participantes en la fase de diagnóstico muestran en general su satisfacción por los servicios de salud y servicios sociales.

Valoran positivamente tanto el funcionamiento, como la accesibilidad de los servicios de atención primaria, si bien plantean las dificultades para el traslado a los centros de especialidades.

Consideran correctos el funcionamiento de los servicios sociales: ayuda a domicilio, la teleasistencia, etc.

No obstante les preocupa la situación de las personas cuidadoras, la necesidad de disponer de servicios de apoyo y respiro.

## ***Objetivos***

- Mejorar los servicios de apoyo para personas mayores cuidadoras.
- Prevenir la soledad y el aislamiento.

## ***Áreas de Vancouver relacionadas***

- SERVICIOS SOCIALES Y DE SALUD

## **3.1. Programa a asistencia a personas mayores y apoyo a cuidadores/as**

### **Objetivos**

Proporcionar servicios de apoyo y respiro a las personas cuidadoras  
Planificar y adecuar a las necesidades los recursos residenciales y de estancias diurnas

### **Proyectos**

3.1.1. Proyecto Apoyo a personas cuidadoras y servicios residenciales para personas mayores

### **Propuestas relacionadas**

11

### **Definición**

Pretende paliar situaciones que se producen habitualmente en relación con las personas cuidadoras, como son las situaciones derivadas de la falta de descanso de las personas cuidadoras, unido a la imposibilidad de realizar actividades para su desarrollo personal y social, fuera del domicilio, así como la necesidad de información y formación de estas personas.

Los servicios incluidos en este proyecto deben dar respuesta a sustituciones de corta duración pero alta frecuencia como a sustituciones de mayores tiempo pero más infrecuentes (periodos vacacionales, fines de semana), para ello será necesario contar con recursos de sustitución en domicilio para las primeras y en centros de día y /o residencias para las segundas.

### **Objetivos**

- Facilitar que las personas cuidadoras dispongan de tiempo libre con las frecuencias necesarias.
- Apoyar técnica y psicológicamente las tareas de las personas cuidadoras.
- Generar recursos residenciales

### **Acciones estratégicas**

- Generar servicios de formación y sustitución para el apoyo a personas cuidadoras.
- Establecer un plan de necesidades de plazas residenciales y centros de día en el municipio.

## **3.2. Programa de apoyo a las redes vecinales y prevención de la soledad**

### **Objetivos**

- Prevenir situaciones de soledad no deseada
- Apoyar la creación de redes vecinales
- Ofrecer espacios y actividades de relación social

### **Proyectos**

3.2.1. Proyecto prevención de la soledad

### **Propuestas relacionadas**

14

### **Definición**

Detectar y ofertar servicios y actividades orientados a prevenir las situaciones de soledad no deseada es uno de los retos que las sociedades urbanas deben asumir actualmente.

La utilización de sistemas y redes útiles para detectar situaciones de soledad, teleasistencia, redes vecinales, asistencia a centros de día y de mayores... son un instrumento útil para su detección.

Pero tan importante como la detección de estas situaciones es el desarrollo de proyectos y servicios que faciliten a las personas la relación social y la creación de redes vecinales que contrarresten de alguna forma las situaciones de soledad.

### **Objetivos**

- Detectar las situaciones de soledad no deseada.
- Ofertar actividades de relación social en los centros y espacios de mayores.
- Apoyar la creación de redes vecinales y de solidaridad. Generar espacios para la convivencia, la conversación y la creación de amistades.

## Acciones estratégicas

- Impulsar servicios de apoyo y detección de situaciones de soledad: teleasistencia, seguimiento de asistencia a actividades.
- Oferta de actividades de relación social a personas que viven solas
- Colaboración con ONG,s. de voluntariado de acompañamiento a personas mayores.
- Apoyar la creación y refuerzo de redes sociales y de vecindad
- Creación de espacios de encuentro y relación social para las personas mayores

## Temporalización

	AÑO 1	AÑO 2	AÑO 3	PRESUPUESTO ORIENTATIVO
3.1.1. Proyecto apoyo a personas cuidadoras y servicios residenciales para personas mayores	SEM 1: D SEM 2: D	SEM 1: E SEM 2: E	SEM 1: E SEM 2: V	10.000 €
3.2.1. Proyecto prevención de la sociedad	SEM 1: D SEM 2: E	SEM 1: E SEM 2: E	SEM 1: E SEM 2: V	50.000 €

D: FASE DE DISEÑO / E: FASE DE EJECUCIÓN / V: FASE DE EVALUACIÓN







## Evaluación

La evaluación se debe dirigir, fundamentalmente, a determinar en qué medida han sido alcanzados los objetivos propuestos inicialmente, así como a analizar la relación entre los efectos obtenidos, la actividad desarrollada y los recursos empleados. La evaluación ha de realizarse de forma constructiva con el fin de orientar la posterior toma de decisiones respecto a los aspectos evaluados.

El Plan de acción objeto de la evaluación pretende mejorar las condiciones de la ciudad con las personas mayores y la ciudadanía en general, mediante el desarrollo de proyectos derivados de las propuestas realizadas por las personas mayores.

Se trata de evaluar dos aspectos :

- el nivel de cumplimiento de los objetivos del Plan, definidos en los diferentes programas, a través de la evaluación del resultado de los diferentes proyectos.
- el nivel de cumplimiento así como la ejecución de las acciones concretas planteadas.

Es conveniente introducir modelos de evaluación sencillos y asumibles que combinen la evaluación de varios aspectos complementarios: la evaluación del servicio, la evaluación del esfuerzo, la evaluación del proceso, la evaluación de los resultados, incluyendo la opinión de los usuarios/as sobre el recurso, sus servicios y programas.



De esta forma, con independencia de la evaluación individualizada de cada proyecto, en relación a la evaluación de las acciones concretas planteadas, se proponen los siguientes indicadores:

## **Indicadores**

<b>1.</b> Facilitar la actividad al aire libre: creando rutas de paseo para personas mayores y aumentando el número de aparatos de gimnasia.	Nº de rutas de paseo creadas Nº de aparatos de gimnasia instalados
<b>2.</b> Tener en cuenta un diseño más ergonómico en la instalación de nuevos bancos.	Nº de bancos con diseño ergonómico instalados o sustituidos
<b>3.</b> Promover la responsabilidad ciudadana en cuanto al cuidado y la limpieza de los parques y zonas verdes.	Nº Campañas de responsabilidad realizadas Nº de Impacys publicitarios estimados
<b>4.</b> Mejorar la iluminación de algunas zonas.	Nº de luces instaladas Nº de luces renovadas
<b>5.</b> Revisar las aceras con baldosas resbaladizas y levantadas	Metros de aceras revisadas Metros de aceras mejoradas
<b>6.</b> Revisar los pasos de peatones	Nº de pasos de peatones revisados

**7.** Cambiar “carril-bici” por “carril-accesible”.

Porcentaje de carril bici adaptado a carril accesible

**8.** Instalar paneles de información en paradas de autobús.

Porcentaje de paneles instalados respecto al número de paradas

**9.** Campaña informativa sobre la mejora del servicio urbano de autobuses.

Nº Campañas de realizadas  
Nº de Impactos publicitarios estimados

**10.** Ofrecer más información sobre las subvenciones para la mejora de la accesibilidad de viviendas y ahorro energético.

Incremento del número de subvenciones solicitadas

**11.** Ofrecer / Ampliar servicios de respiro

Incremento del número de servicios realizados

**12.** Apoyar el comercio de proximidad.

Nº de acciones de apoyo a comercios realizadas

**13.** Favorecer más actividades con infancia y juventud.

Nº de proyectos intergeneracionales realizados

**14.** Apoyar a las personas mayores en situación de soledad, mediante labores de voluntariado.

Nº de voluntarios incorporados  
Nº de servicio realizados por los voluntarios

**15.** Facilitar la comprensión de algunos documentos mediante unas horas de asesoría para personas mayores.

Creación de una asesoría Nº de consultas realizadas

**16.** Apoyar el manejo de las TICs. Ofrecer taller para conocer la página web del Ayuntamiento de Soria u otras que puedan ser de interés para las personas mayores.

Nº de talleres realizados Nº de participantes en los talleres

**17.** Apoyar el voluntariado. Crear un punto de información. **14.** Apoyar a las personas mayores en situación de soledad, mediante labores de voluntariado.

Nº de consultas atendidas Nº de nuevos voluntarios incorporados







## Referencias bibliográficas

- 2012: Año Europeo del Envejecimiento Activo y la Solidaridad intergeneracional. Mercado laboral y retiro. Cifras INE: Boletín Informativo del Instituto Nacional de Estadística 11/2012. (2012)  
[disponible on-line: ➔]
- Abad Alcalá, Leopoldo. La alfabetización digital como instrumento de e-inclusión de las personas mayores. *Prisma Social* 16: 156-204 (2016). [disponible on-line: ➔]
- Abad, Francisco. La participación de las personas mayores en una sociedad para todas las edades. Madrid: Fundación Empresa y Sociedad, 2013. [disponible on-line: ➔]
- Abellán García, Antonio | Ayala García, Alba | Pujol Rodríguez, Rogelio. Un perfil de las personas mayores en España, 2017. Indicadores estadísticos básicos. Madrid: Departamento de Población, Instituto de Economía, Geografía y Demografía del Centro de Ciencias Humanas y Sociales, Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC), 2017. (Informes Envejecimiento en Red; n° 15)  
[disponible on-line: ➔]
- Abellán García, Antonio | Pujol Rodríguez, Rogelio. Las mujeres envejecen solas, los hombres envejecen en pareja. *Blog Envejecimiento [en-red]*, 24 de septiembre, 2014. [disponible on-line: ➔]
- Abellán García, Antonio | Puga, M<sup>a</sup> Dolores | Pujol, Rogelio. Las personas mayores y el desafío intergeneracional. En: *Informe España 2015: una interpretación de su realidad social*. Madrid: Fundación Encuentro, 2015, pp. 58-88. ISBN: 978-84-89019-43-0. [disponible on-line: ➔]

- Ageing, longevity and demographic change: A factpack of statistics from the International Longevity Centre-UK, July 2013 / Vojak Florence (ed.) Londres: International Longevity Centre, 2013. [disponible on-line: ➔]
- Así somos: El perfil del voluntariado social en España. Plataforma del Voluntariado de España. Madrid, Plataforma del Voluntariado en España, Observatorio del Voluntariado, 2013. [disponible on-line: ➔]
- Atención sanitaria. Edición 5, Informe 9. Madrid: Unión Democrática de
- Pensionistas y Jubilados de España UDP, 2017. (UDP - Informe Mayores) [disponible on-line: ➔] (2016) [disponible on-line: ➔]
- Barrio, Elena del | Mayoral, Olga | Sancho, Mayte. Estudio sobre las condiciones de vida de las personas de 55 y más años en Euskadi. Vitoria-Gasteiz: Eusko Jaurlaritzaren Argitalpen Zerbitzu Nagusia = Servicio Central de Publicaciones del Gobierno Vasco, 2015. (Documentos de Bienestar Social; nº 77) [disponible on-line: ➔]
- Castellano Garrido, Isabel. La medición del voluntariado: una aproximación a través de los datos. Índice: Revista de Estadística y Sociedad 66: 11-13 (2016) [disponible on-line: ➔]
- Los centros sociales de personas mayores como espacios para la promoción del envejecimiento activo y la participación social / coord., Teresa Martínez Rodríguez... [et al.] Oviedo: Gobierno del Principado de Asturias, Consejería de Vivienda y Bienestar Social, 2006. (Documentos de política social. Serie Documentos Técnicos; 17) [disponible on-line: ➔]
- Ciudades globales amigables con los mayores: una Guía. Ginebra (Suiza): Organización Mundial de la Salud, 2007. ISBN: 978-92-4-354730-5. [disponible on-line: ➔]
- Dávila de León, M<sup>a</sup> Celeste | Díaz-Morales, Juan Francisco. Voluntariado y tercera edad. Anales de Psicología 25 (2): 375-389 (2009) [disponible on-line: ➔]
- Dependencia y familia: una perspectiva socio-económica. Madrid, Ministerio de Sanidad y Política Social, Secretaría General de Política Social y Consumo, Instituto de Mayores y Servicios Sociales (IMSERSO), 2010. (Colección Estudios, Serie Dependencia; nº 12013) ISBN: 978-84-8446-129-6. [disponible on-line: ➔]
- Economía y personas mayores / dir., Marta Fernández Moreno, Olga Ruiz Cañete y Dolores Dizy Menéndez. Madrid: Ministerio de Trabajo e Inmigración, Instituto de Mayores y Servicios Sociales (IMSERSO), 2008. (Colección Estudios, Serie Personas Mayores; nº 11003) NIPO: 661-08-010-8. [disponible on-line: ➔]
- Encuesta Continua de Hogares, año 2016. 5 abril 2017. Instituto Nacional de Estadística. Notas de Prensa. [disponible on-line: ➔]

- Encuesta de Condiciones de Vida ECV, año 2016. 25 abril 2017. Instituto Nacional de Estadística. Notas de Prensa. [disponible on-line: ➔]
- Encuesta Europea de Salud en España, año 2014. 21 octubre 2015. Instituto Nacional de Estadística. Notas de Prensa. [disponible on-line: ➔]
- Encuesta Nacional de Salud 2011-2012. 14 marzo 2013. Instituto Nacional de Estadística. Notas de Prensa. [disponible on-line: ➔]
- Enlace en Red 24: 7-8 (2013) [disponible on-line: ➔]
- Euskadi Lagunkoia Sustraietatik. Guía práctica para la implantación y uso en municipios. Vitoria, Gobierno Vasco, Departamento de Empleo y Políticas Sociales, 2015. [disponible on-line: ➔]
- Flores Martos, Raúl. El análisis de la exclusión como herramienta para la acción social. Índice: Revista de Estadística y Sociedad 66: 23-25 (2016) (Ejemplar dedicado a: Ética y Solidaridad), págs. 23-25 [disponible on-line: ➔]
- Las formas de la convivencia: 20º Aniversario del Año Internacional de la Familia. Cifras INE: Boletín Informativo del Instituto Nacional de Estadística 7/2014. (2014) [disponible on-line: ➔]
- Franco Rebollar, Pepa | Guilló Girard, Clara Inés. Situación y tendencias actuales del voluntariado de acción social en España. Documentación social 160: 15-41. (2011) [disponible on-line: ➔]
- El fomento y la dinamización de la participación social de las personas mayores: recomendaciones / Consejo de Personas Mayores del Principado de Asturias. Oviedo: Principado de Asturias, Consejería de Vivienda y Bienestar Social, 2006. [disponible on-line: ➔]
- Gómez Alonso, Francisco. El maltrato a las personas mayores. Enlace en Red 23: 26-31 (2013). Red Intergubernamental Iberoamericana de Cooperación Técnica para el desarrollo de políticas de atención a personas con discapacidad y adultos mayores - Red Iberoamericana de Cooperación Técnica (Riicotec). [disponible on-line: ➔]
- Guía práctica social y jurídica para mayores: por un envejecimiento activo. [S.l.]: UGT, Unión de Jubilados y Pensionistas, [2016] [disponible on-line: ➔]
- Healthy and Positive Ageing for All: Research Strategy 2015-2019. Dublin: Health Service Executive, 2017. ISBN: 978-1-78602-048-2. [disponible on-line: ➔]
- Innovaciones para vivir bien en casa cuando las personas tienen una situación de dependencia. El papel de las tic en la promoción de la vida independiente. / Pilar Rodríguez Rodríguez (coord.) Madrid: Fundación Caser : Fundación Pliares, 2015. [disponible on-line: ➔]
- Instituto Nacional de Estadística. Encuesta de Condiciones de Vida (ECV): Metodología. Madrid, Instituto Nacional de Estadística, 2005 (rev. 2013). [disponible on-line: ➔]

- Jornadas de Prevención e Intervención en Malos Tratos a Personas en Situación de Dependencia: celebradas el 7 y 8 de noviembre de 2006. Madrid: Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales, Instituto de Mayores y Servicios Sociales (IMSERSO), 2007. (Serie Documentos Técnicos; nº 21012) NIPO: 216-07-060-0. [disponible on-line: ➔]
- Laria Del Vas, Julio | Monclús González, Jesús | Ortega Pérez, Jorge. Atropellos y personas mayores: lesiones, factores y propuestas de acción / con la colaboración de J. M. López Zafra [et al.] Madrid: Fundación Mapfre, 2014. (Estudios de investigación; nº 2) [disponible on-line: ➔]
- Losada Baltar, Andrés. Edadismo: consecuencias de los estereotipos, del prejuicio y la discriminación en la atención a las personas mayores. Algunas pautas para la intervención. Madrid, Portal Mayores, 2014. (Informes Portal Mayores; nº 14) [disponible on-line: ➔]
- El maltrato de personas mayores: detección y prevención desde un prisma criminológico interdisciplinar / José Luis de la Cuesta Arzamendi (ed.) Donostia (Guipuzkoa): Hurkoa Fundazioa, 2006. ISBN: 84-611- 0017-4. (Ponencias presentadas en el curso de verano organizado por el Instituto Vasco de Criminología y Hurkoa Fundazioa, del 15 al 17 de julio de 2004 en el marco de los XXIII cursos de verano de la UPV/EHU en San Sebastián.) [disponible on-line: ➔]
- Malos tratos a mayores: observa y actúa (Jornadas 2008). Madrid: Ayuntamiento de Madrid, Área de Gobierno de Familia y Servicios Sociales, 2009. ISBN: 978-84-692-5957-3. [disponible on-line: ➔]
- Malos tratos y abusos a personas mayores. 4ª ed. Madrid: Unión Democrática de Pensionistas y Jubilados de España UDP 2010. (UDP - Guía de Información; nº 1) [disponible on-line: ➔]
- Proyecto Red de Ciudades Amigables con las Personas Mayores. Protocolo de Vancouver: Adaptación al Contexto Español / Grupo de expertos. Madrid: Instituto de Mayores y Servicios Sociales (IMSERSO), Secretaría General, 2016. [disponible on-line: ➔]
- Red de Ciudades Amigables con las Personas Mayores: reunión de expertos para su impulso Red Mundial OMS de Ciudades Amigables con las Personas Mayores. Ginebra (Suiza): Organización Mundial de la Salud, Envejecimiento y ciclo de vida (ALC), Salud de la Familia y la Comunidad (FCH), 2009. (WHO/FCH/ALC/2010.1) [disponible on-line: ➔]
- Rodríguez Cabrero, Gregorio. Políticas sociales de atención a la dependencia en los Regímenes de Bienestar de la Unión Europea. Cuadernos de Relaciones Laborales 29 (1): 13-42 (2011) [disponible on-line: ➔]
- Rodríguez Rodríguez, Pilar | Martínez Rodríguez, Teresa. Etxean ondo: Proyecto piloto para mejorar la atención domiciliaria y la inclusión y participación comunitaria de las personas mayores en algunos municipios de Euskadi. Documentos metodológicos y de soporte y programas de intervención marco. Vitoria-Gasteiz: Eusko Jaurlaritza- Gobierno Vasco; Madrid: Fundación Pilares, 2012. [disponible on-line: ➔]

- Rodríguez Rodríguez, Pilar. El sistema de servicios sociales español y las necesidades derivadas de la atención a la dependencia. Madrid, Fundación Alternativas, 2006. (Documentos de trabajo; nº 87). ISBN: 84- 96653-00-5. [disponible on-line: ➔]
- Rodríguez Rodríguez, Pilar. La atención integral y centrada en la persona. Madrid: Fundación Pilares para la Autonomía Personal, 2013. (Papeles de la Fundación; nº 1) ISBN: 978-84-616-5392-8. [disponible on-line: ➔]
- Rogero García, Jesús. Los tiempos del cuidado: El impacto de la dependencia de los mayores en la vida cotidiana de sus cuidadores. Madrid: Ministerio de Trabajo e Inmigración, Instituto de Mayores y Servicios Sociales (IMSERSO), 2010. (Colección Estudios, Serie Dependencia; nº 12011) ISBN: 978-84-8446-126-5. [disponible on-line: ➔]
- Tendencias de salud en 30 indicadores. Encuesta Europea de Salud en España 2014 y Encuesta Nacional de Salud. Madrid: Dirección General de Salud Pública



