

PROGRAMA DE ENVEJECIMIENTO ACTIVO EN LA CIUDAD DE ZARAGOZA

La ciudad de Zaragoza, desde el año 2009 forma parte de la Red de Ciudades Amigables con las Personas Mayores, un proyecto promovido por la Organización Mundial de la Salud, en el marco del programa de Envejecimiento y Ciclo de Vida, que ha ido cobrando cada vez más relevancia a escala mundial.

La pertenencia de Zaragoza a esta Red ha impulsado proyectos y actividades con arreglo a los criterios propios de la misma, basados en que una ciudad amigable promueve el envejecimiento activo, partiendo de las propuestas e iniciativas de las personas mayores y promoviendo la participación de las mismas.

Para ello la ciudad de Zaragoza cuenta con una serie de proyectos orientados a promover el envejecimiento activo y una red de centros de convivencia como espacios e infraestructuras donde desarrollar de forma prioritaria los diferentes servicios y actividades destinados a las personas mayores.

Las actuaciones desarrolladas en este ámbito se encuadran en el marco de la prevención, orientadas a promover el envejecimiento activo y la participación de las personas mayores.

1.- LOS CENTROS MUNICIPALES DE CONVIVENCIA DE PERSONAS MAYORES

Los Centros de Convivencia para Mayores son espacios de encuentro y relación, destinados a ofrecer a las personas mayores servicios y actividades adecuados a sus necesidades e intereses. Constituyen una red de equipamientos y servicios para la participación y el encuentro, así como para favorecer la convivencia y el ocio, y especialmente las actuaciones de carácter preventivo.

-La Red de Centros

Las actividades y servicios destinados a las personas mayores se desarrollan fundamentalmente tomando como referencia los recursos y equipamientos de los Centros Municipales de Convivencia. No obstante existen también servicios y actividades de oferta general para los mayores de la ciudad, con independencia de la estructura de los Centros de Convivencia y de que los participantes sean socios o no de alguno de ellos.

- Los equipamientos

Para el uso principal de las personas mayores la red de centros de convivencia cuenta con 31 Centros de Convivencia distribuidos en los distritos urbanos y en barrios rurales.

Los Centros de Convivencia cuentan con instalaciones de gestión propia en 19 casos, estando en el resto incluidos en los equipamientos de Centros Cívicos u otros equipamientos municipales.

Estos equipamientos, abiertos a su entorno, ofrecen a las personas mayores espacios de

relación, convivencia y actividad

- **Espacios de convivencia:** son los espacios de cafetería, sala de lectura y TV y sala de juegos. El aforo total de estos espacios en toda la Red es de 3.570 plazas. Estos servicios pretenden favorecer la relación entre las personas mayores, estimular la incorporación a otras actividades y promover una vida activa. Con carácter general, se prestan en los Centros de Convivencia durante 344 días al año en horario de 10 a 21 h, no obstante los centros ubicados en barrios rurales adaptan su horario de apertura a la dinámica más apropiada para las personas mayores del barrio.
- **Espacios dedicados a desarrollar programas y actividades**, ya sean estables o puntuales. Son distintos espacios que podemos clasificar dependiendo del tipo de actividad a la que están destinados:
 - Aulas, Salas de dinámica, Talleres, Aulas de informática, Comedores de los Centros de Convivencia, Salones de actos
 - Parques de mayores: Zaragoza cuenta con 27 parques de mayores, 12 de ellos ubicados en los mismos Centros de Convivencia, donde practicar ejercicio físico al aire libre.

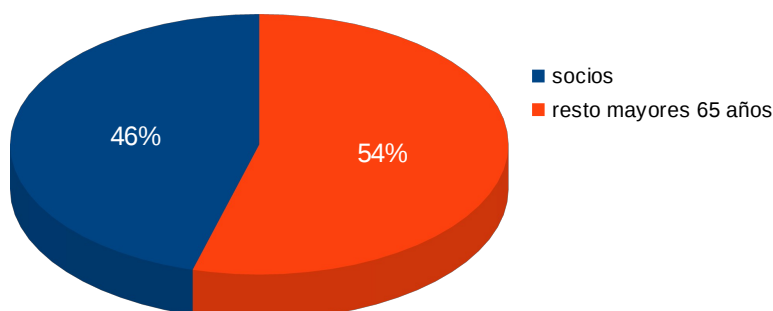
- Los Socios y las socias de los Centros

Los centros inscriben a aquellas personas mayores que desean ser socios/as de los Centros de Convivencia, la inscripción es gratuita y está regulada por el reglamento de los Centros aprobado por el Pleno Municipal el 5 de febrero de 2010.

El total de socios y socias de la Red a 31 de diciembre de 2017 es de 66.390

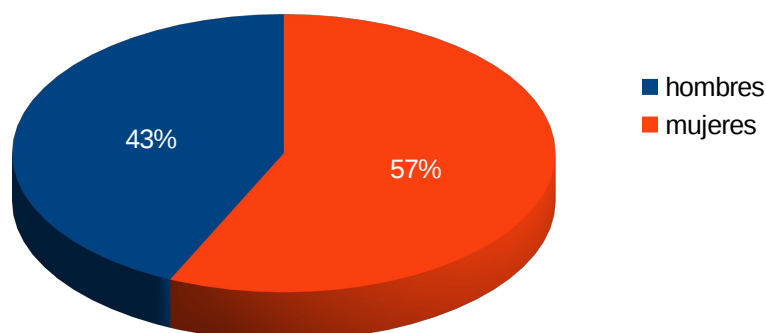
PERSONAS SOCIAS CENTROS DE CONVIVENCIA

Comparativa con población mayor total



SOCIOS CENTROS DE CONVIVENCIA

Distribución por sexos



2. SERVICIOS EN CENTROS DE CONVIVENCIA.

Estos servicios pretenden favorecer la relación entre las personas mayores, estimular la incorporación en otras actividades y favorecer una actitud activa.

Servicios diarios (espacios de convivencia)

La máxima afluencia de usuarios y usuarias en estas zonas de los Centros se ha contabilizado en 3428 personas diferentes que, simultáneamente, han hecho uso de estos servicios, por lo que podemos decir que el 96% de las plazas han sido ocupadas en algún momento puntual.

Servicio de comedor

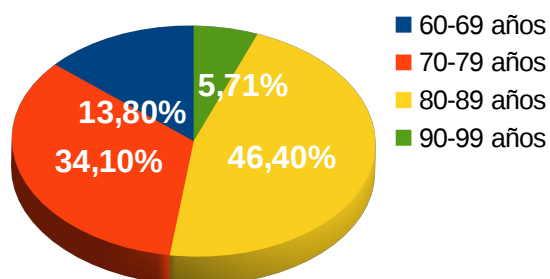
Este servicio se presta en 7 Centros y dispone de 48 plazas en cada uno, excepto Delicias que tiene 24, . El número de plazas disponibles cada día es de 312.

El número de usos en el 2017 asciende a 52.612, 9.852 más que el año anterior.

En cuanto al perfil de las personas usuarias, el 63,20% de los mismos fueron hombres y el 36,80% mujeres, destaca el grupo de edad comprendida entre los 80 y 89 años, que suponen el 46,14 % del total.

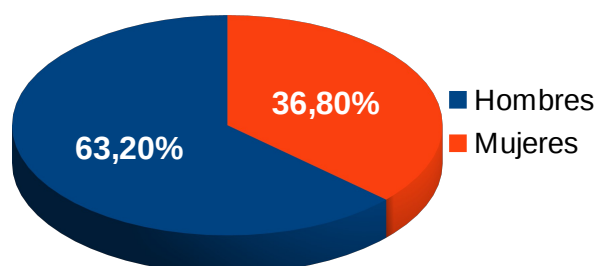
SERVICIO DE COMEDOR

Usuarios por grupos de edad



SERVICIO DE COMEDOR

Usuarios por sexos



Actividades de Centro Abierto

Desde los centros de Convivencia se organizan actividades de carácter general, destinadas a todos los socios que deseen participar y orientadas a favorecer la participación de los mayores, la divulgación e información de temas de interés para éstos así como la convivencia,

el ocio activo y las actividades culturales.

Estas actividades son de diversa tipología en función de los objetivos y características de las mismas, con diferentes tipos de actividades:

- Conferencias y actos culturales
- Cine
- Actividades divulgativas (consumo, seguridad...)
- Excursiones y viajes
- Actividades deportivas
- Visitas exposiciones y museos
- Teatro
- Actividades musicales...

Durante el 2017 se realizaron 791 actividades puntuales en las que participaron 66.907 usuarios y usuarias.

Nos Gusta Hablar

El proyecto pretende que personas de cualquier edad, pero principalmente personas mayores, dispongan de un espacio donde mantener una buena conversación.

Encontrarse de nuevo con las personas cara a cara, evitar el aislamiento y la soledad o promover un envejecimiento activo y saludable, son algunos de los objetivos del Plan de Ciudades Amigables con las Personas Mayores, que van a verse potenciados en este proyecto.

3.- PROYECTOS DE ENVEJECIMIENTO ACTIVO

Las actividades dirigidas a los mayores se encuadran en el Programa de Ciudades Amigables con las Personas Mayores, derivadas de las propuestas realizadas por los participantes en la investigación cualitativa llevada a cabo al inicio del mismo.

Se trabajan diferentes ejes de actuación, como la participación y el Reconocimiento Social, la promoción del ocio y el tiempo libre e o la información y las TIC's entre otros

Programa de Integración y Reconocimiento Social

Proyectos de actividades Intergeneracionales.

Los proyectos intergeneracionales, basados en el desarrollo de tareas entre personas mayores, jóvenes y/o niños, compartiendo intereses comunes, a través de juegos, deportes, bailes, teatro, música, manualidades..., contribuyen a poner en valor la aportación y participación social de la persona mayor, promoviendo una imagen positiva.

En este año 2017, se han realizado un total de 30 actividades y proyectos intergeneracionales por distrito en 15 de los centros de la Red Municipal.

Bodas de Oro

El 14 de febrero de 2017 tuvo lugar la duodécima edición del Homenaje Bodas de Oro de aquellas parejas empadronadas en Zaragoza que cumplieron los 50 años de convivencia en 2016. Un total de 217 parejas se inscribieron para el acto. Este acto se realiza anualmente

Día Internacional del Mayor

Se celebra cada año con un acto diferente basado en la participación y asistencia de las personas mayores. . Para esta celebración se realizan una serie de encuentros que sobre diferentes temas: bailes en línea, senderismo... que favorecen la relación y encuentro entre grupos de diferentes centros y la celebración del Día del Mayor.

Programa de Participación y Asociacionismo

Grupos de Actividad

Se promueve la creación de grupos de actividad, creados en torno a un centro de interés compartido por un grupo de usuarios.

En la actualidad existen 144 grupos de actividad en 26 centros de mayores que abarcan diferentes ámbitos de actuación: lúdico, cultural, deportivo, artístico... Existen por ejemplo, 15 grupos de senderismo, 13 grupos de rondalla, 10 de teatro...

Junto a la tarea de apoyo y seguimiento de los grupos desde los centros de mayores se programan otras actividades de red que tienen como objetivo la promoción de estos grupos, como es la muestra de teatro "**MAYORES CON TABLAS**".

Grupos de participación en barrios/distritos: "ParticipAcción"

Mediante la realización de sesiones grupales se pretende facilitar a las personas mayores la información sobre las diferentes vías de participación en el distrito: asociaciones, juntas de distrito, presupuestos participativos...., a la vez que motivar y animar a los mayores a incorporarse a las mismas

De esta forma el proyecto pretende facilitar tanto la incorporación de las personas mayores a estos espacios de participación, como a la creación de grupos y/o asociaciones de interés para el distrito

El curso comprende 9 sesiones teórico-prácticas y se realizan visitas a foros reales de Participación en el entorno de proximidad.

Talleres de la experiencia y Voluntariado

Este programa tiene como objetivos favorecer el desarrollo personal de las

personas mayores colaboradoras que imparten estos talleres, aumentando su autoestima y autonomía, transmitir conocimientos valiosos de unos a otros usuarios y complementar la oferta de actividades de los centros.

Voluntariado: son más de 500 personas las que participan en proyectos de voluntariado aportando su experiencia de vida. Participan en proyectos como los talleres de la experiencia, pero también en proyectos intergeneracionales, comercios amigables, rutas amigables, informática,

Programa de promoción del ocio y tiempo libre

Proyecto de cursos y talleres

El objetivo general de este programa es promover el envejecimiento activo de los mayores atendiendo a aspectos relacionados con lo físico, cognitivo, psicológico y social con el objeto de desarrollar habilidades y potenciar las capacidades existentes contribuyendo a la mejora de su autonomía personal en la vida diaria. El programa se divide en las siguientes temáticas:

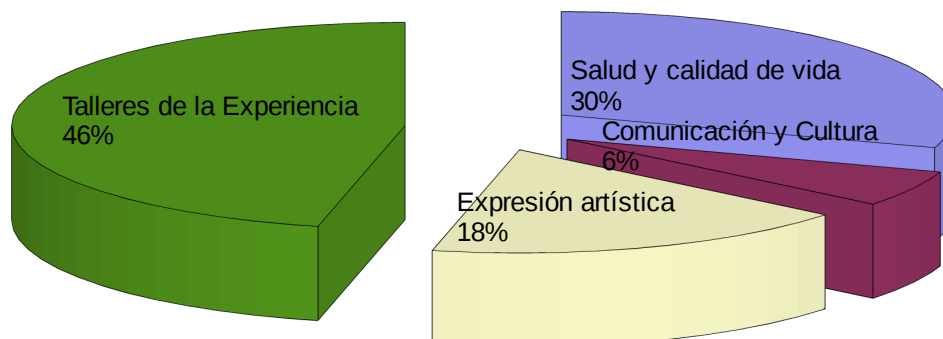
Área de Salud y Calidad de Vida, que incluye talleres para el mantenimiento y mejora de las capacidades cognitivas y psicosociales de los mayores y talleres dirigidos al mantenimiento de sus capacidades físicas: *Memoria y Actividad mental, Gimnasia de Mantenimiento, Psicomotricidad, etc...*

Área de Comunicación y Cultura, que incluye talleres como *Cultura básica y avanzada, Historia de Aragón, Teatro, Música, etc...*

Área de Plástica y Expresión Artística, que comprende todos aquellos talleres como *Introducción al Dibujo, Modelado, Esmaltes, Encuadernación, etc...*

POR AREAS		2016/17		2017/18	
		Talleres	Plazas	Talleres	Plazas
CURSO DE ENVEJECIMIENTO ACTIVO	COMUNICACIÓN Y CULTURA	52	1072	44	904
	EXPRESIÓN ARTÍSTICA	135	2131	137	2136
	SALUD Y CALIDAD DE VIDA	215	4989	233	5414
TALLERES DE LA EXPERIENCIA		339	5975	359	6325

TALLERES POR AREA



- Viajes

Además de las salidas y excursiones de un día que se realizan de forma habitual desde los diferentes centros, existe un catálogo de viajes que se ofertan a las personas mayores, con diferentes alternativas de contenido y duración

Programa de apoyo en el hogar

Prevención de Riesgos en el Hogar.

Pretende mejorar la seguridad en el hogar y favorecer comportamientos positivos orientados a prevenir riesgos en el hogar.

Para ello se elaboraron fichas de trabajo orientadas a facilitar consejos y medidas sencillas que hagan más seguros los domicilios de las personas mayores, que se trabajan con los grupos de personas mayores que participan en talleres

Proyecto de Igualdad

Pretende promover la igualdad de género, que afecta de manera directa a este colectivo igual que al resto de la sociedad, debido a la **vulnerabilidad** especial de las mujeres en este rango de edad, por la dependencia económica y con menos posibilidades de rehacer su vida.

En este proyecto, se realizan una serie de actuaciones con los delegados/as de igualdad de los Centros de Convivencia: sesiones de formación y debate, sobre diferentes temas (mujer y publicidad, violencia de género y maltrato, micromachismos, el juego y el juguete ...

Proyección de películas con debate, relacionadas con el tema de la igualdad

En 16 Centros de Convivencia se han instalado los **Espacios para la Igualdad**

Se realizan además sesiones de formación para técnicos municipales y monitores de talleres

Programa de accesibilidad y transporte

Recorre y descubre una ciudad segura y accesible: Proyecto Mobil.Edad

En el marco del proyecto europeo Mobil.Edad, coordinado por la Oficina de Participación Transparencia y Gobierno Abierto se realizan dos actuaciones orientadas a mejorar la accesibilidad para los mayores:

Se ha validado el portal de mayores de la web corporativa para adaptarlo a las necesidades de las personas mayores. Para ello se realizaron distintos grupos participativos de trabajo con diferentes niveles de conocimiento tecnológico

La segunda acción en el proyecto nace de la creación de **Rutas amigables**. El objetivo general de estas rutas es mejorar la movilidad y accesibilidad de la ciudad contando con la participación de grupos de personas mayores que serán quienes definan rutas amigables.

Red de Comercios Amigables con las Personas Mayores

Pretende mejorar la calidad y la atención de los comercios de proximidad respecto a las personas mayores.

Actualmente pertenecen a la Red más de 400 comercios que se comprometen a mejorar su servicio llevando a cabo pequeñas acciones de mejora y participando en sesiones de información para mejorar la atención y el servicio a los mayores.

El proyecto pretende mejorar la atención a los mayores, a la vez que apoyar en la medida de ellos posible al pequeño comercio

En 2017 se han realizado visitas de seguimiento a 24 comercios que ya habían cumplido un año en la red. De estos comercios 13 de ellos han realizado mejoras: en accesibilidad (colocación de rampa, timbre en la puerta...) y otras relativas a la comodidad: aumento del tamaño del etiquetado de precios, mayor luminosidad, música ambiental, ofertas especiales para mayores etc.).

Se realizan además acciones puntuales de comunicación como:

- **Días Mayores:** Con motivo de la celebración del Día del Mayor diferentes establecimientos ofrecieron a los mayores ventajas y descuentos en la compra durante una semana, difundándose la campaña en medios de comunicación local
- Difusión de la Red en los actos de homenaje a los voluntarios mayores.

- Campaña de Navidad, mediante acciones publicitarias en mupis y autobuses urbanos
- Acciones de difusión en prensa y publicidad
- Difusión en redes sociales
- Creación de zonas de información sobre comercios amigables en la Red de Centros

Programa de Información y TIC'S

Protocolo de información y puntos de información.

El grupo de trabajo 'Informayor' desarrolla los proyectos: *Protocolo de información* y *Puntos de Información para mayores*,

Los objetivos de estos dos proyectos son: adaptar los soportes de información a las necesidades de las personas mayores y facilitar el acceso de las mismas a la información de su interés.

Para cumplir estos objetivos se ha elaborado una *carpeta* gráfica (en papel), para responder a las preguntas más frecuentes de las personas mayores sobre: actividades, la Red de Centros y recursos y trámites más comunes: (tarjeta ciudadana, título de transporte gratuito, estacionamiento para personas discapacitadas, registro de parejas estables, bonificación en la tasa del agua, etc...)

Todos las conserjerías de los Centros de Convivencia con personal adscrito a la Oficina Técnica del Mayor cuentan con la *carpeta*.

Además, se colocaron vinilos o similares con la palabra "*Información*" en las Conserjerías de esos mismos Centros. Por otra parte se han ampliado el número de centros en los que se han habilitado puntos de información con ordenadores en las conserjerías, llegando hasta los 12 Centros que disponen de este servicio.

Más mayores en la red.

El Ayuntamiento de Zaragoza cuenta con 13 aulas de Informática en distintos centros de mayores.

Una parte fundamental del programa +Mayores en la Red son las personas mayores dinamizadoras de las aulas que de manera voluntaria motivan y enseñan a otras personas mayores a perder el miedo al ordenador y a conocer las principales utilidades para su vida diaria.

Se ha realizan talleres de preinicio impartidos por loa mayores que participan como dinamizadores del proyecto.

En los tiempos de uso libre del aula libre, estos dinamizadores, resuelven las dudas que tienen los socios y socias que acuden al aula de informática.

Igualmente se imparten cursos de manejo de un smartphone a los socios y socias de los centros de mayores

Las personas dinamizadoras recibieron formación de reciclaje sobre redes sociales.

Este año se ha puesto en marcha un **proyecto piloto** a través del cual se pretende complementar los contenidos teóricos impartidos en dos talleres: óleo en el centro de San José y aragoneses ilustres en el centro de mayores de Delicias y Terminillo, con contenido digital. En varias sesiones, los voluntarios enseñan a los alumnos y alumnas asistentes a estos talleres cómo encontrar información interesante sobre el tema del taller y cómo gestionarla.