

**Centros de
Convivencia
Municipales para
Personas Mayores**

Memoria 2015

INDICE

0.- PROMOCIÓN DEL ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y PREVENCIÓN DE LA DEPENDENCIA. *"Zaragoza Ciudad Amigable con las Personas Mayores"*

1.- LA RED DE CENTROS DE CONVIVENCIA

1.1.- Equipamientos: número de centros, distribución por distritos y uso de los mismos.

1.2.- Los socios de los Centros de Convivencia

2.- SERVICIOS ESTABLES EN CENTROS DE CONVIVENCIA

2.1.- Espacios de convivencia (zonas de estar, T.V., cafetería, tertulia, lectura...)

2.2.- Servicio de comedor

2.3.- Servicio de Información

2.4.- Aulas de Informática

2.5.- Asesoría Jurídica

3.- ACTIVIDADES DE OCIO Y TIEMPO LIBRE: CENTRO ABIERTO

4.- ZARAGOZA CIUDAD AMIGABLE CON LAS PERSONAS MAYORES: Programas de envejecimiento autónomo y saludable, y prevención de la dependencia.

4.1.- Programa de Integración y Reconocimiento Social

- 4.1.1.- Intergeneracionales de Ciudad
- 4.1.2.- Intergeneracionales por Distrito
- 4.1.3.- Bodas de Oro
- 4.2.-- Programa de Participación y Asociacionismo
 - 4.2.1.- Grupos de Actividad
 - 4.2.2.- Talleres de la experiencia
 - 4.2.3.- Participación y colaboración en Centros de Convivencia
 - 4.2.4 Grupos de participación en barrios/distritos
- 4.3.- Programa de promoción del Envejecimiento Activo
 - 4.3.1.- Talleres de envejecimiento activo.
 - 4.3.2.- Proyecto de Educación para la salud
 - 4.3.3.- Proyecto de viajes y excursiones
- 4.4.- Programa de apoyo en el hogar
 - 4.4.1.- Proyecto de servicios y asistencias en el hogar
- 4.5.- Programa Ciudad Accesible
 - 4.5.1.- Recorre y descubre una ciudad segura y accesible
 - 4.5.2 .- Red de Comercios Amigables con las Personas Mayores
- 4.6.- programa de vivienda accesible
 - 4.6.1.-Prevención de riesgos en el hogar
- 4.7.- Programa de accesibilidad de la información
 - 4.7.1 .- Protocolo de información y Puntos de Información
- 4.8.- programa de inserción en las TICs.
 - 4.8.1.- Proyecto +Mayores en la Red

5.- CUADRO RESUMEN DE DATOS

0 Promoción del envejecimiento activo y prevención de la Dependencia: Zaragoza Ciudad Amigable con las Personas Mayores.

El desarrollo de programas destinados a promover el envejecimiento activo, hace que la Red de Centros Municipales de Convivencia adquiera un papel cada vez más importante en el ámbito de la prevención de la dependencia. A esta realidad hay que unir el grado de envejecimiento de la población zaragozana y la consiguiente necesidad de atención en diferentes ámbitos.

El programa de envejecimiento activo, que se desarrolla en la Red de Centros de Convivencia, en el marco de la Red de Ciudades Amigables con las Personas Mayores, lleva a cabo numerosas actividades destinadas a favorecer la autonomía personal de los mayores, enmarcadas en el ámbito de la prevención primaria.

Las actividades y servicios incluidas en este programa, además de estar orientados a la estimulación de las capacidades cognitivas y/o motoras, por su metodología de trabajo grupal, contribuyen a la creación de nuevas relaciones sociales que pueden llegar a convertirse en una vía de apoyo personal, para muchos mayores que se ven inmersos en estados de soledad y duelo que hacen difícil su día a día.

Por ello las actividades y servicios enmarcados en este programa, son un recurso para el desarrollo de intervenciones de prevención primaria dirigidas a aquellas personas mayores que son autónomas en su vida diaria.

La ciudad de Zaragoza 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 global. El proyecto cuenta con la implicación de 287 ciudades en 33 países, cubriendo una población total de 113 millones de personas.

Los objetivos generales que pretende son generar procesos de participación comunitaria, y mejorar la calidad de vida de sus ciudadanos, así como aprovechar el potencial que

representan las personas mayores en la vida ciudadana.

Para iniciar el proyecto de Ciudades Amigables y poder formar parte de la Red se llevó a cabo un estudio de la evaluación externa de la ciudad de Zaragoza a través de una investigación cualitativa, basada en la participación de los mayores y cuyo análisis de la ciudad generó una serie de propuestas de mejora.

La implicación de Zaragoza en la Red compromete a que todas sus políticas y proyectos en torno a las personas mayores sigan los criterios y protocolos compartidos por las ciudades miembros. La experiencia pionera de Zaragoza ha conseguido que la Ciudad esté representada en el grupo de expertos que a nivel nacional asesora sobre el programa.

Todas las actividades dirigidas a los mayores derivadas de las propuestas realizadas por los participantes en la investigación cualitativa se agrupan en cuatro ejes de actuación:

- Participación y el Reconocimiento Social
- Promoción del ocio y el tiempo libre para un envejecimiento autónomo y saludable
- Accesibilidad y Transporte
- Información y las TIC's.

1 La Red de Centros de Convivencia

Los Centros Municipales de Convivencia son equipamientos destinados a promover el ocio y tiempo libre de las personas mayores, facilitando servicios y actividades para alcanzar los siguientes fines:

1. Ser espacio de encuentro para los Mayores, orientado a favorecer el desarrollo de relaciones sociales.
2. Favorecer la participación activa del Mayor en el ámbito municipal para su plena integración, impulsando la apertura del colectivo hacia su entorno personal y social y promoviendo su bienestar social.
3. Apoyar los procesos de auto-organización y fomento del asociacionismo entre las Personas Mayores.
4. Proporcionar medios e iniciativas orientadas a favorecer la ocupación positiva del ocio y tiempo libre de los Mayores.
5. Ofrecer servicios y actividades a los Mayores adecuados a sus necesidades e intereses, favoreciendo su papel activo en la sociedad y actuando en un ámbito preventivo tanto social como personal.

RED DE CENTROS DE CONVIVENCIA MUNICIPALES PARA PERSONAS MAYORES



 Zaragoza
AYUNTAMIENTO

6. Atender la demanda de los usuarios relacionadas con las actividades y servicios de los Centros y potenciar la existencia de nuevas demandas.

7. Proporcionar servicios personales a los usuarios que mejoren su calidad de vida.

Este año 2015 se ha seguido con la campaña de difusión “ **Ven a conocernos**” . En el material gráfico realizado se recogen los principales

servicios, recursos y actividades existentes en cada centro para promover un ocio participativo y saludable: Servicio de información y asesoramiento, Cafetería, Prensa y Lectura, Juegos de mesa, Actividades de Ocio y Tiempo libre (charlas, visitas culturales, excursiones...), Grupos de actividad: senderismo, rondalla, teatro..., Talleres para un Envejecimiento Activo, Asesoría jurídica, Comedores y Aulas de informática.

1.1. Equipamientos: número de centros, distribución por distritos y uso de los mismos.

La red de Centros de Convivencia, para uso de los mayores, cuenta con un total de 31 centros, 20 en distritos urbanos y 11 en barrios rurales. En cuanto al uso de los mismos, los Centros disponen de los siguientes tipos de espacios:



- **Espacios de convivencia:** son los espacios de cafetería, sala de lectura y TV y sala de juegos. El número total de aforo de estos espacios en toda la Red es de 3570 plazas. Estos servicios pretenden favorecer la relación entre los 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 los mayores del barrio.

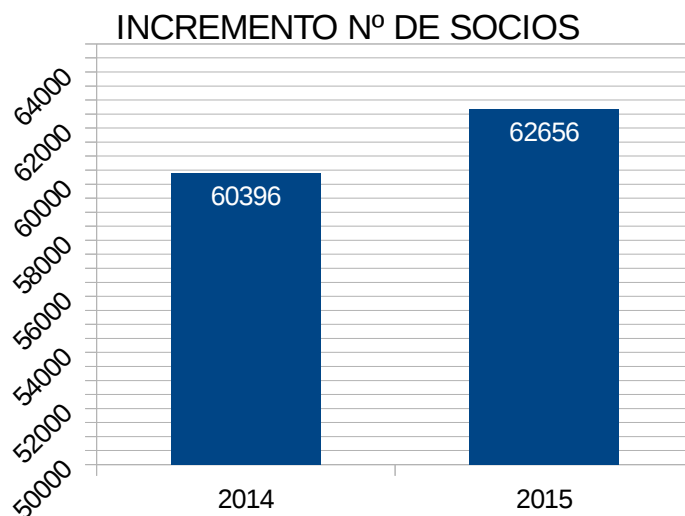
- **Espacios dedicados a desarrollar programas y actividades**, ya sean estables o puntuales. Son distintos espacios que podemos clasificar dependiendo del tipo de actividad a la que están destinados:
 - Aulas: destinadas a la impartición de diversos cursos, reuniones, asambleas, conferencias, etc...
 - Salas de dinámica: destinadas principalmente a los talleres de actividad física.
 - Talleres: se utilizan principalmente para impartir actividades de expresión plástica al contar con el equipamiento necesario (lavabos, caballetes, etc...)
 - Aulas de informática, destinadas tanto al uso libre de los usuarios como a la impartición de talleres de informática y nuevas tecnologías.
 - Espacios destinados a prestar el servicio de información a los usuarios.
 - Comedores de los Centros de Convivencia. Espacios destinados a prestar el servicio de comedor.
 - Salones de actos: espacios destinados a espectáculos, fiestas y diversos eventos dirigidos a un público amplio.

1.2 Los socios de los Centros de Convivencia

La inscripción de socios en los Centros de Convivencia es gratuita y está regulada por el reglamento de los Centros aprobado por el Pleno Municipal el 5 de febrero de 2010. Su artículo 31 establece que para ser socio de los Centros Municipales de Convivencia para Personas Mayores se requiere ser jubilado o pensionista, haber cumplido los 60 años y estar empadronado en Zaragoza.

El total de socios de la Red a 31 de diciembre de 2015 es de 62.656, lo que representa un incremento neto de 2.260 socios respecto al año anterior.

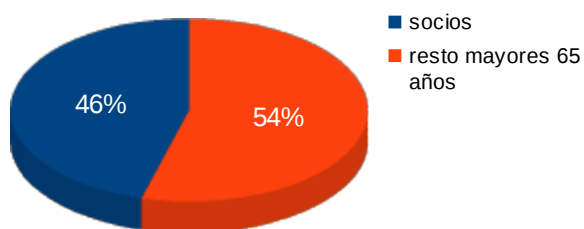
La gráfica muestra el incremento de socios con respecto al año anterior:



La gráfica circular y el cuadro inferior muestra la relación entre el número de socios de los Centros de Convivencia y el total de población mayor de 65 años empadronada en Zaragoza:

SOCIOS CENTROS DE CONVIVENCIA

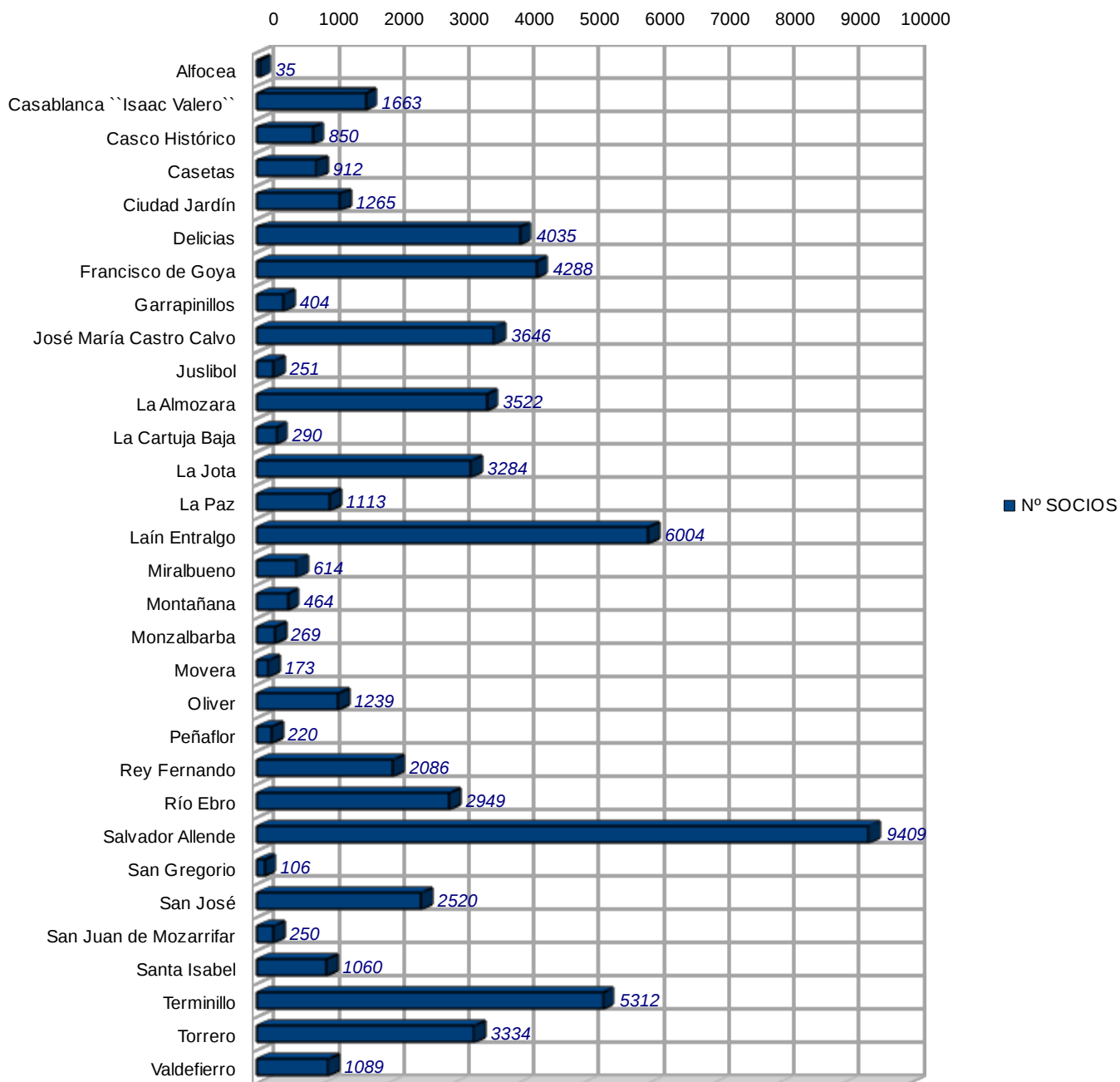
Comparativa con población mayor total



Población total > 65 años	Socios C.C.M	%
137.135	62.656	46,00%

La distribución de socios por centros, a 31 de diciembre de 2015, es el siguiente:

SOCIOS POR CENTROS



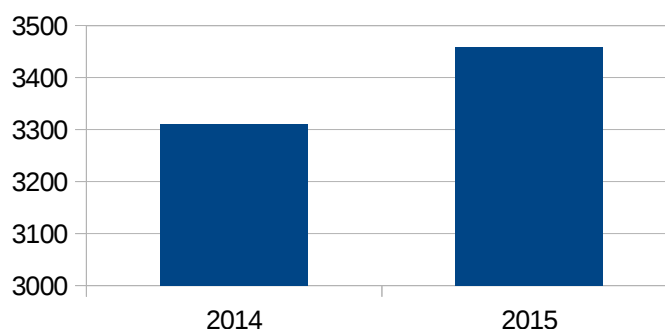
2 Servicios estables de los Centros de Convivencia

2.1 Servicios permanentes de cafetería, sala de lectura y TV y sala de juegos.

La máxima afluencia de usuarios a estas zonas de los Centros se ha contabilizado en 3458 personas diferentes que, simultáneamente, han hecho uso de estos servicios, por lo que podemos decir que el 97% de las plazas han sido ocupadas en algún momento puntual. Estos momentos de máxima afluencia suelen coincidir con horas de la tarde.

MAXIMA AFLUENCIA DE USUARIOS A SERVICIOS PERMANENTES (Cafetería, salas de lectura, TV y juegos)		
CENTRO	MAXIMA AFLUENCIA USUARIOS (Mañana)	MAXIMA AFLUENCIA DE USUARIOS (Tarde)
Casablanca	65	92
Casco Histórico	35	60
Casetas	12	36
Ciudad Jardín	53	76
Delicias	120	220
Francisco de Goya	127	222
Garrapinillos	15	80
Estación del Norte	87	102
Juslibol	25	25
La Almozara	113	202
La Cartuja Baja	17	20
La Jota	250	310
La Paz	100	115
Miralbueno	30	60
Montañana	SIN SERVICIO	67
Monzalbarba	SIN SERVICIO	12
Movera	SIN SERVICIO	76
Oliver	70	180
Pedro Laín Entralgo	210	269
Peñaflor	4	38
Rey Fernando	74	103
Río Ebro. Ed. J. Martí	85	95
Salvador Allende	208	376
San Gregorio	SIN SERVICIO	60
San José	197	192
S Juan de Mozarrifar	7	15
Santa Isabel	84	92
Terminillo	74	77
Torrero	89	117
Valdefierro	55	69
TOTALES	2206	3458

MAXIMA AFLUENCIA DE USUARIOS Cafetería, Salas de lectura, Tv y Juegos



2.2 Servicio de comedor

El servicio de comedor para mayores pretende proporcionar comidas equilibradas y adecuadas a sus necesidades nutricionales mejorando su calidad de vida y favoreciendo su permanencia en el entorno habitual.

El Ayuntamiento de Zaragoza dispone en estos momentos de 6 comedores que están ubicados en los siguientes centros :

- Rey Fernando
- La Jota
- Casco Histórico.
- La Almozara
- Pedro Laín Entralgo
- Delicias

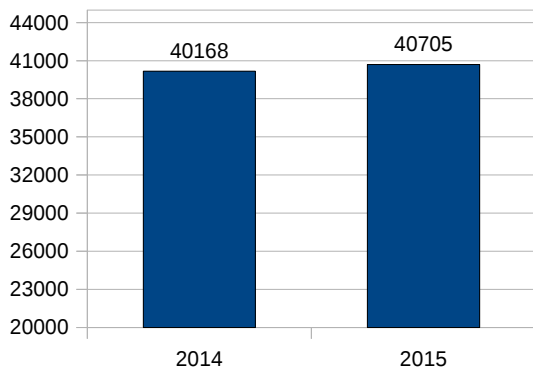
USOS DIARIOS DE COMEDOR	
La Jota	31,44
La Almozara	21,44
Casco Histórico	40,44
Lain Entralgo	41,16
Rey Fernando	27,14
Delicias	19,28
MEDIA POR COMEDOR	30,15
TOTAL COMIDAS SERVIDAS	40705

Cada Centro dispone de 48 plazas, excepto Delicias que tiene 24, si bien pueden ser ampliadas en momentos de mayor demanda. El número de plazas disponibles cada día es de 264.

El número de usos en el 2015 asciende a 40.705, 537 más que el año anterior.

En cuanto al perfil de los usuarios, el 65,88 % de los mismos fueron hombres y el 34,12

COMPARACIÓN USOS COMEDORES



% mujeres. Destaca el grupo de hombres de edad comprendida entre los 80 y 89 años, que suponen el 34,15 % del total de usuarios. Por otra parte, el porcentaje de usuarios viudos, divorciados y solteros supone un 50,76% del total.

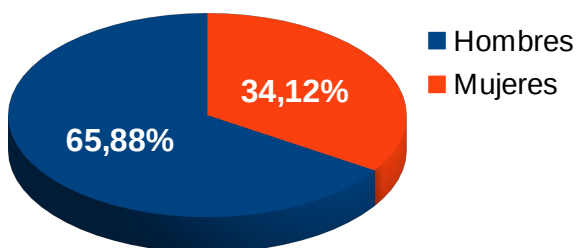
El precio de los comedores es de 3,5 € (IVA incluido) y lleva sin aumentarse desde el año

2008 en que se inauguró el primer comedor en el Centro de Mayores de La Jota.

Como novedad el año 2015 se atendió a la demanda de los propios usuarios al aumentar el período de reserva de comedor hasta un máximo de cinco días.

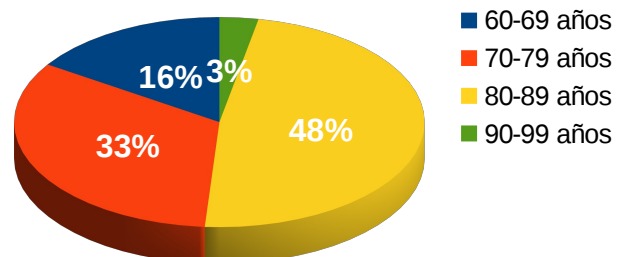
SERVICIO DE COMEDOR

Usuarios por sexos

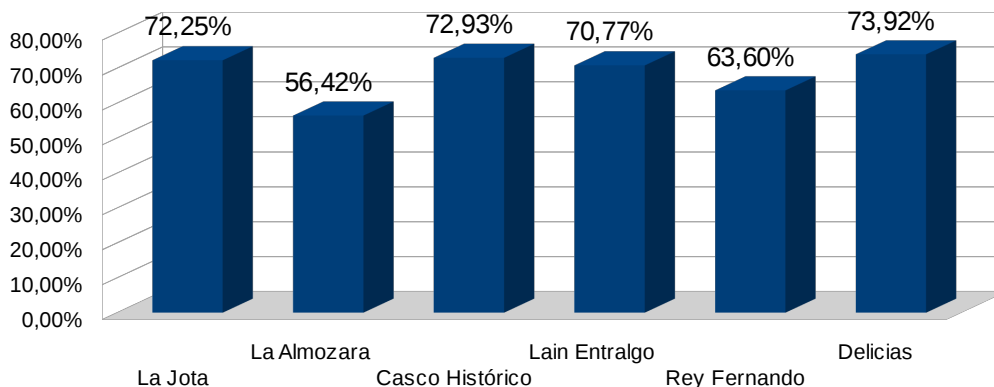


SERVICIO DE COMEDOR

Usuarios por grupos de edad



OCUPACION COMEDORES (%)



2.4.- Servicio de información

El servicio de información de los Centros de Convivencia se ofrece tanto telefónica como presencialmente.

Con este servicio se pretende resolver las dudas de los usuarios y de la población en general sobre los servicios y actividades que el Ayuntamiento de Zaragoza ofrece a las personas mayores de la ciudad, así como cualquier otro tipo de información del interés de los mayores.

Las Conserjerías de los Centros son la puerta de entrada de este servicio que se complementa con la labor de las Unidades Técnicas.

Los datos recogidos corresponden a la media diaria de todas las consultas atendidas durante el año tanto presencial como telefónicamente.

CENTRO	USOS DEL SERVICIO DE INFORMACION (Diario)
Casablanca	15,4
Casco Histórico	2,08
Casetas	20
Ciudad Jardín	12,94
Delicias	54,32
Francisco de Goya	48,73
Garrapinillos	0,57
Estación del Norte	10,34
Juslibol	0,34
La Almozara	10,09
La Cartuja Baja	1,2
La Jota	11,57
La Paz	5,87
Miralbueno	1,71
Montañana	2,69
Monzalbarba	2
Movera	0,7
Oliver	12,14
Pedro Laín Entralgo	10,83
Peñaflor	0,12
Rey Fernando	37,84
Río Ebro. Ed. J. Martí	9,68
Salvador Allende	15,16
San Gregorio	2
San José	4,4
S Juan de Mozarrifar	0
Santa Isabel	2,49
Terminillo	13,29
Torrero	1,41
Valdefierro	5,66
TOTAL	315,57

2.4.- Aulas de Informática

La Red de Centros de Convivencia dispone de 13 aulas de informática en los siguientes Centros: Casablanca, Casco Histórico, José María Castro y Calvo (Estación del Norte), La Almozara, La Jota, La Paz, Miralbueno, Oliver, Pedro Laín Entralgo, Salvador Allende, San

José, Santa Isabel, Terminillo.

El número total de puestos disponibles en las aulas es de 139

La existencia de estas aulas hace posible, además de su uso libre en cualquier momento del día, el programa de introducción a la informática "+ Mayores en la Red", con más de 21.000 usos.

- **2.5.- Asesoría Jurídica**

Con fecha 24 de mayo de 2013 se aprobó la suscripción de un convenio de colaboración con la Fundación Paraíso, que se renovó el 27 de febrero de 2015, cuya finalidad es la prestación de un servicio de Asesoría Jurídica para los socios de la Red de Centros de Convivencia.

Este servicio tiene como finalidad la orientación jurídica a personas mayores en aspectos de importancia para su vida diaria, relacionados con pensiones, vivienda, custodia de familiares, trámites de carácter legal, herencias, etc., en los campos del Derecho Civil, Familia y Sucesiones y Contratos (arrendamientos y compraventas), Laboral, Seguridad Social, Fiscal y Penal.

Dicha orientación jurídica es individualizada y está encaminada a recomendar la actuación a seguir y los organismos o entidades competentes para el tratamiento de la cuestión planteada.

Además, se informa a los usuarios sobre la forma y trámites necesarios para obtener asistencia jurídica gratuita.

Este servicio se desarrolla los jueves en el Centro de Mayores Pedro Laín Entralgo, previa petición de cita en el 976 726 056. El servicio se presta mediante atención presencial a socios de la red por parte de profesionales de este ámbito de 17:00 a 19:00 horas, y atención telefónica de 19:00 a 20:00 horas. El número de usuarios atendidos por este servicio gratuito durante 2015 ha sido de 232.

Se realizó una encuesta telefónica entre un total de 78 usuarios del servicio de la que se obtienen los siguientes resultados:

TOTAL DE ENCUESTAS	78
CREE QUE EL TIEMPO DEDICADO HA SIDO SUFICIENTE	88,52%
LE HA SIDO UTIL EL ASESORAMIENTO RECIBIDO	73,18%
VALORE LA ATENCION RECIBIDA (BUENA)	97,40%
FUE SUFICIENTE LA ASESORIA RECIBIDA PARA SOLUCIONAR EL PROBLEMA (SI)	71,49%

En cuanto a los asuntos tratados, el 85% de las consultas versaron sobre cuestiones hereditarias (como otorgar testamento, discrepancias respecto a la aceptación de la herencia, derecho que como herederos les corresponde, etc.) y sobre arrendamientos urbanos y propiedad horizontal. En el grupo (15% restante) de "otros asuntos" suele haber consultas acerca de la prestación por jubilación, de derecho matrimonial (divorcios, pensiones de alimentos), etc...

3 Programas y actividades de ocio y tiempo libre. Centro Abierto.

Como actividades de Centro Abierto entendemos todas aquellas abiertas a la participación de todos los socios, habitualmente programadas por el técnico municipal del centro y en la mayoría de las ocasiones realizadas en las dependencias del propio centro.

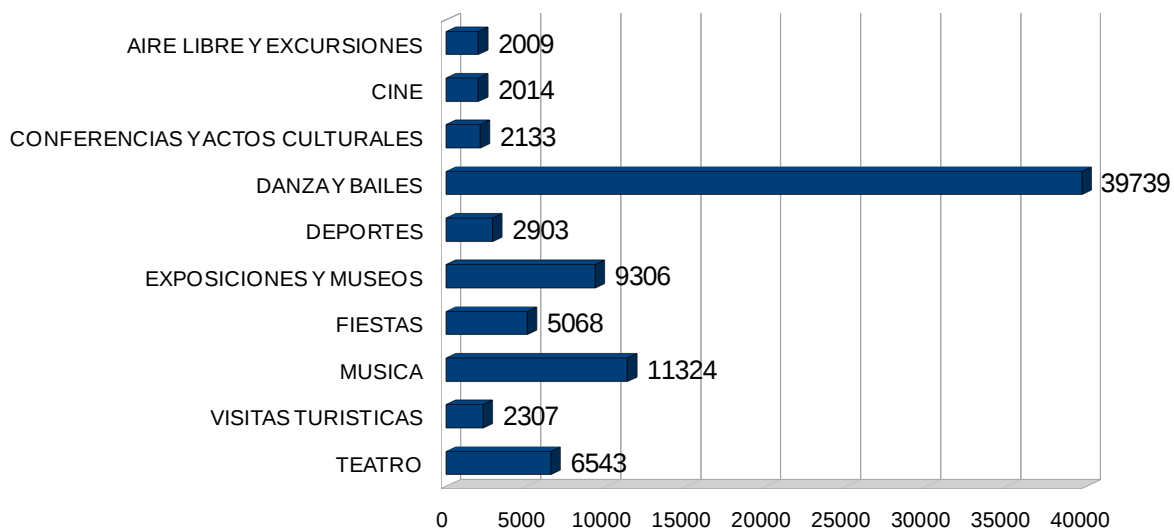
Los tipos de actividad realizadas son:

- Actividades de animación: fiestas, celebraciones, festivales, actuaciones de música y teatro, bailes, torneos.
- Actividades culturales y divulgativas: charlas, conferencias, presentaciones, ciclos de cine, exposiciones.
- Actividades de apertura del centro hacia el exterior: excursiones, visitas culturales, visitas guiadas.

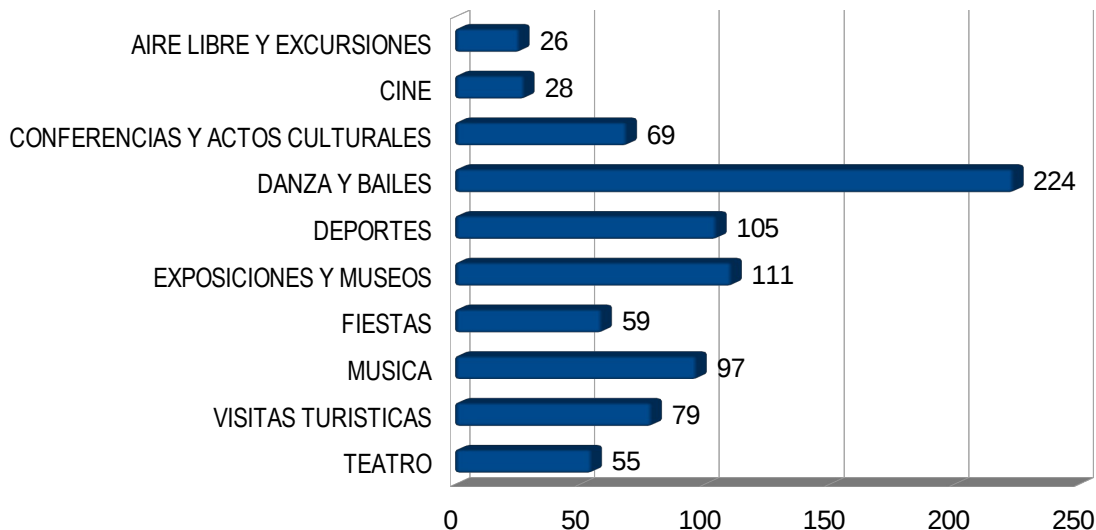
Durante el 2015 se realizaron 1185 actividades puntuales en las que participaron 98.061 usuarios, siendo el Centro de Mayores Pedro Laín Entralgo y el Centro Salvador Allende los centros que tuvieron una mayor oferta para los mayores de la ciudad.

Las relacionadas con temas de **danza y bailes** han sido las **más numerosas**, tanto en número de actividades programadas como en número de participantes. Los siguientes gráficos muestran los tipos de actividades de centro abierto más numerosos:

CENTRO ABIERTO - Nº PARTICIPANTES



Nº DE ACTIVIDADES DE CENTRO ABIERTO



En junio se programó una serie de espectáculos coincidiendo con las celebraciones de fin de curso en los centros, con una programación variada que incluía humor, magia, baile y música. En diciembre se repitió la experiencia, con motivo de las celebraciones de Navidad, bajo el nombre **"El Mayor Espectáculo..."**, difundándose la programación en toda la Red de Centros mediante publicidad gráfica.



En cada uno de los ciclos se realizaron 16 actuaciones de música, magia, humor, baile....

Como actividad de Red, se ha proseguido con la **programación de cine**, con el objetivo de difundir aquellas obras cinematográficas que nos aporten una mirada profunda, desprovista de tópicos, sobre las personas mayores. Entre febrero y mayo se hicieron cuatro sesiones en los centros Santa Isabel, Torrero, Valdefierro y Delicias. Asistieron un total de 600 espectadores. Entre junio y julio se realizaron otras tres sesiones en los

centros de Montañana, La Jota y San Juan, para un total de 250 espectadores. En noviembre se hicieron otras dos sesiones en los Centros de Goya y Rey Fernando para un total de 252 espectadores.

4 ZARAGOZA CIUDAD AMIGABLE CON LAS PERSONAS MAYORES: Programas de envejecimiento autónomo y saludable, y prevención de la dependencia.

4.1.- Programa de Integración y Reconocimiento Social

4.1.1.- Intergeneracionales de Ciudad



1. CANAS Y CANICAS

Canas y Canicas da nombre a este programa intergeneracional donde personas mayores de la ciudad, de forma voluntaria, refuerzan el hábito de estudio a menores de distintos Centros Educativos, y distintas procedencias, suponiendo la experiencia un valor añadido de acercamiento entre diferentes culturas. Al mismo tiempo conviven con personas mayores que les transmiten experiencias, habilidades y conocimientos a los que muchos de ellos no tienen acceso por carecer de familia extensa en la ciudad.

Mayores y niños comparten experiencias en horario de 17 a 18,30 horas en los espacios municipales del Centro de Mayores Terminillo en el barrio de Delicias, lunes y miércoles en el grupo de pequeños, y los lunes el grupo de mayores. La duración de las sesiones es de una hora y media, dedicando los últimos 30 minutos al juego.

El número de niños participantes ha sido de 17 de 1º, 2º y 3º de primaria aunque con asistencia de una manera continuada por parte de 10 niños. De 5º y 6º de primaria han sido 5 niños y 295 usos.

El perfil de las personas mayores voluntarias es el siguiente: 7 mujeres y 3 hombres con una media de edad de 64,7 años y diversos grados de formación (4 licenciaturas, 1 ciclo de grado superior, 1 ciclo de grado medio, 2 certificados de escolaridad,...)

En esta edición se incorporó el taller "Cosiendo Lazos", en el que una voluntaria mayor enseñaba a coser a los padres de los niños para favorecer el contacto entre los padres y los mayores. De este modo permanecen en el Centro de Mayores esperando a que acaben los pequeños aprovechando para realizar una actividad que puede ser de su interés. El taller se ha realizado un día a la semana. Se contó con la participación de 11 padres, con la asistencia de forma continuada de 3. El total de usos fue 58



Como actividades especiales se realizaron una **fiesta de fin de año** con taller de títeres y participación en la colocación de adornos de navidad en el Parque Delicias y unas **Jornadas de Juegos con la colaboración de la Fundación Birabolos** los días 3 y 4 de marzo y 22 de abril. La **clausura y fiesta de fin de curso** tuvo lugar el día 28 de mayo con 32 participantes, entre los que estaban los padres, los niños y las personas mayores voluntarias.

2. HABIL.E.DADES. "Grupos de edad para la integración socio-laboral"



Es un proyecto promovido por el Ayuntamiento de Zaragoza que pretende impulsar la integración Socio-laboral de jóvenes con discapacidad mediante su convivencia con personas mayores y favoreciendo el intercambio de experiencias y conocimientos.

Va dirigido a jóvenes con discapacidad del Grupo de Terapia Ocupacional de la E.M.J. "El Pinar" y a personas mayores, usuarias de los Centros de Convivencia del Ayuntamiento de Zaragoza.

Entre sus objetivos destacan:

- Facilitar la incorporación al mundo laboral de los jóvenes del proyecto.
- Impulsar las relaciones Intergeneracionales como instrumento para adquirir habilidades sociales y relacionales.
- Fomentar la transmisión e intercambio de experiencias laborales y personales entre mayores y jóvenes.
- Promover la participación social de los mayores.



En el año 2015 se incluyen dos grupos de este programa:

Curso 2014-15. Comienzo: Octubre del 2.014; finaliza: Mayo del 2.015

Curso 2015-16. Comienzo: Octubre del 2.015; previsto finalizar: Mayo del 2.016

En el programa **han participado**:

Curso 2.014-15: 11 personas mayores (5 hombres y 6 de mujeres), con una edad media de 70 años y actividades laborales anteriores como: maestra, amas de casa, empresarios, electricistas o funcionarios. De las 11 personas participantes, 5 ya participaron en el curso pasado 2.013-14.

Curso 2.015-16: 10 personas mayores (5 hombres y 5 mujeres), con una edad media de 70 años y actividades laborales anteriores como: amas de casa, empresarios, oficios varios. Las 10 personas participantes, ya habían participado el curso anterior en el programa.

Participan los miércoles, en horario de 9 a 14 horas con el grupo de Terapia Ocupacional Habil.e.dades de la Escuela.

Durante el año 2015 **se ha intervenido** en los siguientes Centros Municipales:

CENTRO	TAREAS REALIZADAS
C.C.M Estación del Norte	Plantar plantas de interior en jardineras.
C.C.M La Jota	Recogida de hojas, limpieza de malas hierbas, plantar plantas de temporada.
C.C.M Movera	Podar hiedra.
C.C.M. Valdefierro	Arreglo de jardineras, plantas plantas, trasplantar, poner carteles.
C.C.M Laín Entralgo	Poda de setos, limpieza de hojas, limpieza de malas hierbas, plantar plantas de temporada.
C.C.M. Montañana	Trasplantar plantas de interior. Plantar plantas de exterior en macetas y jardineras.

4.1.2.- Intergeneracionales por Distrito

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. Siendo una de las actividades más demandadas por los mayores, muchas de estas acciones tienen un ámbito territorial basado en la cercanía del distrito, coordinando actuaciones con Casas de Juventud, Centros Escolares, etc...

Recogemos en el siguiente listado los proyectos de este tipo que tuvieron lugar en 2015 en la Red de Centros de Convivencia:

Peñaflor

- Actividad de juegos tradicionales entre el Centro de Mayores y el Colegio Florencio Jardiel. Jornada para compartir juegos de patio de recreo de toda la vida.
Usos: 75.



- Huerto Escolar. Han colaborado 4 mayores del barrio en la actividad escolar del huerto y 35 niños del Colegio Florencio Jardiel. Se enseña a los niños y niñas como llevar a cabo un huerto en el colegio: preparación del terreno, plantación, mantenimiento y recogida.

Valdefierro

- Danzaterapia intergeneracional. Los mayores junto con los niños de la clase de tercero han realizado una sesión conjunta de danzaterapia, donde el objetivo es dar a conocer las actividades que realizan los mayores y los beneficios del ejercicio físico.

Han asistido 75 niños y sesenta mayores

- IV Muestra Mudéjar: talleres para niños de cuenta cuentos, mandalas, títeres y bailes. 600 asistentes.
- Paseos en familia. De marzo a mayo y de octubre a diciembre el grupo de "Andarines" organiza salidas donde se invita a participar a niños, jóvenes y adultos. Han participado 455 personas, con 26 niños.
- Fiesta flamenca intergeneracional: el grupo de mayores de sevillanas y el grupo infantil (4 y 5 años) de sevillanas del colegio Jerónimo Blancas realizaron una jornada conjunta de baile y canto. Participaron 100 niños y 30 mayores.
- Concurso: "Como quiero una ciudad amiga para los mayores". Con el colegio Santa Magdalena Sofía. Concurso de redacciones donde los niños explican como debería ser una ciudad amiga con los mayores. Participaron en total 180 niños y 32 mayores.



Rey Fernando

- "Ajedrez para todos" jornada intergeneracional en el que se desarrolla un taller para dar los primeros pasos en la práctica del ajedrez. Usuarios:13. Usos: 58.

La Jota

- “Mira lo que hacemos los mayores”. Exhibiciones en el colegio Don Bosco de diferentes actividades que realizan los mayores en el centro de Convivencia, como yoga, tai-chi, baile en línea, etc... Participaron 75 niños y 50 mayores.

Salvador Allende

- Cuentacuentos. Los mayores cuentan cuentos a grupos de niños en la biblioteca Ricardo Magdalena. Participaron 4 mayores y hasta 600 niños.
- Reyes magos en el centro de mayores: 40 personas mayores y 25 de sus nietos pequeños participaron en esta actividad.
- Juegos tradicionales y Ajedrez gigante: con esta actividad se compartieron espacios de juegos entre mayores y niños. Participaron 60 niños y 40 personas mayores.

Lain Entralgo

- 1,2,3,4. Proyecto intergeneracional con el colegio Jean Piaget. Las actividades con las que se colabora son Petanca, Cuentacuentos, Huerto y Pintura. Total de voluntarios: 23
- Jornadas Intergeneracionales entre los Centros de Mayores Francisco de Goya y Lain Entralgo, Casa de Juventud de Casco Viejo y PIIE D. Pedro de Luna. Las actividades que comparten son bailes, batukada, taller de goma eva... finalizando con una coreografía conjunta de jóvenes y mayores. Participaron 94 mayores y 20 jóvenes, asistiendo 50 espectadores.

La Almozara

- “Guiñotada” en la Casa de Juventud

Oliver

- Fiesta de Otoño: en esta fiesta se colabora con las asociaciones vecinales del barrio. Los mayores disponen un espacio para jugar al ajedrez
Usos: 35

- Sensibilización con las personas mayores. Se trabaja con el proyecto de educación de calle Oliver y la cooperativa Bezindalla. Se realizan actividades en el Centro de Mayores con jóvenes de la PACOPANDILLA de apoyo a la Comunidad. Se realizan visitas guiadas al centro y talleres de pintura y encuadernación conjuntos. Usos: 50.

Delicias

- “Papel y Navidad”, actividad de papiroflexia entre mayores y niños. 17 niños y 16 mayores.
- “Genera Coral”, muestra de música coral a cargo de la coral del centro de mayores de Delicias y la del colegio Mariano Calvete. Participaron 30 niños, 26 mayores y 72 espectadores.

Estacion del Norte

- “Intergenera Coral” , muestra de música coral a cargo de la coral del Centro de Convivencia “José María Castro y Calvo” y la iglesia Altabás. 120 mayores y 35 niños.
- Bailes en línea en colaboración con el colegio Marie Curie. 200 participantes.
- Pepín Banzo Intergeneracional, en colaboración con la Junta de distrito. 180 participantes.

Montañana

- Huerto Colgante, en colaboración con la casa de Juventud. 5 mayores y 4 jóvenes.

La Paz

- Diviértete y aprende con los mayores del barrio. Talleres de modelismo, puzzles y danzaterapia con niños de 3º y 6º de primaria del colegio público Ramón Sainz de Varanda. 140 niños y 40 mayores.

En este año 2015, se han realizado un total de 27 actividades y proyectos intergeneracionales por distrito en 14 de los centros de la Red Municipal.

4.1.3.- Bodas de Oro

El 9 de Febrero de 2015 tuvo lugar la décima edición del Homenaje Bodas de Oro de aquellas parejas empadronadas en Zaragoza que cumplieron los 50 años de convivencia en 1964. Un total de 211 parejas se inscribieron para el acto.

Las actividades realizadas en esta ocasión fueron:

- Recepción en el hall del teatro Principal por parte del Alcalde, del Consejero de Acción Social y Deportes y de la Concejala Delegada de Acción Social y Mayor de las parejas homenajeadas y entrega de una figura conmemorativa.
- Actuación del grupo "Zarcillo" y de Paco Calonge, con un espectáculo de humor y canción.
- Fiesta de celebración en la Sala Mozart con actuación del grupo "Trazos", el grupo ganador de la edición de 2014 de "Nuestros Mayores Talentos" (Grupo de Sevillanas Olé Olé) y para cerrar el Teatro Lírico de Zaragoza presentando la Zarzuela "Gigantes y Cabezudos".

4.1.4.- Día Internacional del Mayor

El 14 de diciembre de 1990, la Asamblea General de las Naciones Unidas, designó el 1º de octubre Día Internacional de las Personas de Edad (Día del Mayor).

En 2015 se celebró este día en el Centro de Convivencia Rey Fernando para todos los mayores, con un acto con intervención de la Concejala Delegada de Educación e Inclusión, la lectura de un manifiesto sobre "*Zaragoza Ciudad Amigable con las Personas Mayores, Programa de Envejecimiento Activo*" y la actuación del grupo de variedades del Centro Francisco Goya, contando con la participación de casi 200 mayores.

4.2.- Programa de Participación y Asociacionismo

4.2.1.- Grupos de Actividad

Uno de los principales objetivos de los programas de mayores es la consecución del mayor nivel de autonomía posible para la organización de actividades y la creación de grupos y asociaciones.

Junto con el trabajo de apoyo y colaboración con asociaciones que se realiza desde cada centro y desde la propia delegación del Mayor, se promueve además la creación de grupos de actividad, creados en torno a un centro de interés compartido por un grupo de usuarios.



En la actualidad existen 147 grupos de actividad en 26 centros de mayores que abarcan diferentes ámbitos de actuación: lúdico, cultural, deportivo, artístico... Existen por ejemplo, 13 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**". Mayores con Tablas se programó como muestra de teatro de los grupos de los Centros de Convivencia con el objeto de dinamizar la participación, posibilitar la convivencia entre grupos y proyectar una imagen positiva de los mayores. Se realizó del **24 al 27 de marzo** en 4 centros distintos (CC. Teodoro Sanchez Punter, Sala Venecia, CC Salvador Allende y CM Lain Entralgo), participaron 14 grupos de teatro de 11 centros distintos. A la muestra asistieron **532 personas**.

4.2.2.- Talleres de la experiencia

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.

Son **336** los talleres con los que cuenta el programa, distribuidos por los 31 centros de la red, que generan un total de **5879** plazas. Se ha contado con más de 150 colaboradores entre los socios de los Centros de Convivencia para desarrollarlos, abarcando temáticas tan variadas como el bricolaje, los idiomas, labores textiles, pintura, baile y folclore, etc...

4.2.3.- Participación y colaboración en Centros de Convivencia

Uno de los objetivos de la actuación de los Centros Municipales es fomentar la participación social de las personas mayores. Por otra parte, en los centros se ha iniciado desde hace algunos años la inclusión de socios colaboradores en la realización de determinadas actividades. Esta colaboración se desarrolla desde un modelo de participación organizada. Para tal fin se creó este programa de Participación y Colaboración de socios en los Centros de Mayores, en el que se establecen los criterios, objetivos y perfiles de los colaboradores. Esto nos permite realzar la labor que ya vienen desarrollando los colaboradores actuales y ofrecer la oportunidad de participar a nuevos socios e iniciar nuevas actuaciones.

A partir de la puesta en marcha de este programa se ha creado una base de datos que recoge la información sobre más de **400** colaboradores que realizan sus tareas en los diversos programas del mayor, como son los Talleres de la Experiencia, Grupos de actividad, Habil.e.dades, Dinamización de aulas de informática, etc...

Durante el año 2015 se ha hecho una labor de difusión y reconocimiento de las tareas desempeñadas por los colaboradores mediante las siguientes acciones:

- **Gala homenaje a los colaboradores de los centros**

En el marco del programa de Participación y Colaboración en Centros, se reunió a los más de 400 colaboradores de los centros, y a sus acompañantes, en la Sala Mozart del Auditorio de Zaragoza, el día 25 de Noviembre, para rendirles un homenaje por la labor realizada en los centros favoreciendo el intercambio de experiencias y conocimientos adquiridos a lo largo de su vida profesional y personal.

Se ofreció un espectáculo musical y teatral a lo largo de la tarde y se proyectó un vídeo representativo de la labor realizada por las personas mayores en los centros de mayores.

Los mayores que fueron invitados a la fiesta colaboran proyectos impulsados que se desarrollan para personas mayores: dinamizadores de grupos de actividad, monitores de talleres de la experiencia, aulas de informática, Habil.e.dades, Canas y Canicas, etc...

Se invitó también a antiguos colaboradores y a los miembros de las Juntas de Representantes. En total **916** personas disfrutaron del acto.

- **Jornadas de Formación**

Con el objetivo de aprender técnicas y habilidades sociales con el fin de mejorar la participación como voluntarios/as y por supuesto conocer y compartir experiencias con otras personas mayores de la Red de Centros de Convivencia, se organizaron las Primeras Jornadas de Formación para los Colaboradores de los Centros de Convivencia, los días 21 y 22 de Diciembre, en los centros de Goya y Rey Fernando. Un total de **104** personas mayores se beneficiaron de esta acción formativa.

Las sesiones consistieron en una primera parte relacionada con las cuestiones esenciales sobre el programa de participación, dentro de los objetivos de la Red de Ciudades Amigables. En un segundo bloque se trataron todos aquellos temas relacionados con las técnicas de comunicación, habilidades sociales y dinámicas de grupos.

4.2.4 Grupos de participación en barrios/distritos: "ParticipAcción"

Con el fin de promover la participación directa de los mayores en su entorno, en 2015 finalizó la primera fase como prueba piloto del proyecto ParticipAcción, orientado a:

- Fomentar la participación social de los mayores basada en el conocimiento y la experiencia de vida.
- Favorecer el desarrollo de grupos de participación de los mayores en el tejido social, asociativo y vecinal de los barrios rurales y distritos de Zaragoza.

Se inició como proyecto piloto en tres barrios de la ciudad, de características diferentes, como son Valdefierro, San José y San Juan, se crearon tres grupos de trabajo a los que se les impartió unas sesiones de formación orientadas a trabajar los siguientes temas:

- Cohesión Grupal:
- Conocimiento y reconocimiento del barrio
- Elección de necesidades
- Redes Sociales: twitter, facebook

La finalidad última de este proyecto se orientó a conseguir la implicación de los mayores en entidades sociales y asociaciones del barrio, o bien a la creación de grupos y/o asociaciones constituidas por ellos mismos.

Los resultados obtenidos fueron los siguientes:

- Valdefierro: Constituidos como grupo colaboraron con la elaboración del Plan Integral de Valdefierro, realizando una encuesta para recopilar propuestas vecinales. Actualmente están a la espera del inicio del Plan para colaborar a través de la Junta de Distrito
- San Juan de Mozarrifar.- Tras el periodo de formación se constituyó un grupo que puso en marcha la Asociación de Vecinos del barrio, a la que actualmente se han incorporado otros vecinos
- San José.- El grupo participante de este barrio, creó un grupo para organizar actividades de ocio y cuidado de la plaza donde se ubica el Centro de Convivencia. Actualmente está inactivo.

4.3.- Programa de promoción del Envejecimiento Activo

4.3.1. Talleres de envejecimiento activo

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

En este apartado se incluyen los siguientes proyectos:

- **MemoriZAR**, incluido en los talleres del Área de Salud y Calidad de Vida. Su objetivo es Enseñar técnicas para el mantenimiento y/o mejora de la memoria y otras capacidades cognitivas.
- **Actividades físicas y deportivas**, también incluido en los talleres del Área de

Salud y Calidad de Vida. Su objetivo es Prevenir el deterioro físico de los mayores propio del proceso de envejecimiento.

- **Actividades culturales y de expresión artística**, que integrarían los talleres del área de Desarrollo y Expresión artística y del Área de Comunicación y Cultura. Su objetivo es, por un lado, promover el desarrollo ocupacional, partiendo del centro de interés del propio mayor, potenciando habilidades en el marco de la expresión artística que mejoran su independencia y autoestima. Por otro, favorecer la adquisición de conocimientos en el ámbito de la cultura que a su vez promuevan el desarrollo personal de los mayores mediante técnicas que fomenten su capacidad crítica y de análisis.

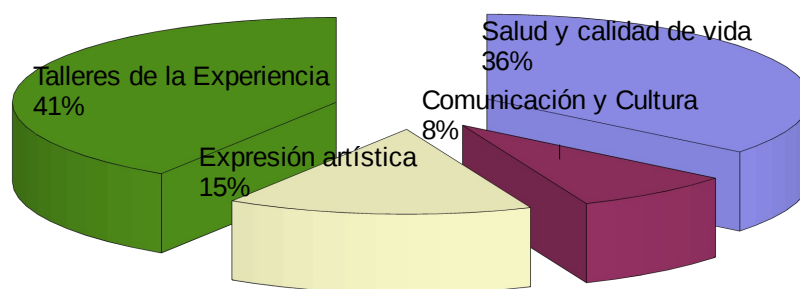
La oferta de talleres a los usuarios de los centros, se estructura en las siguientes áreas:

- **Área de Salud y Calidad de Vida**, 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**, incluye talleres como *Cultura básica y avanzada, Historia de Aragón, Teatro, Música, etc...*
- **Área de Plástica y Expresión Artística**, comprende todos aquellos talleres como *Introducción al Dibujo, Modelado, Esmaltes, Encuadernación, etc...*

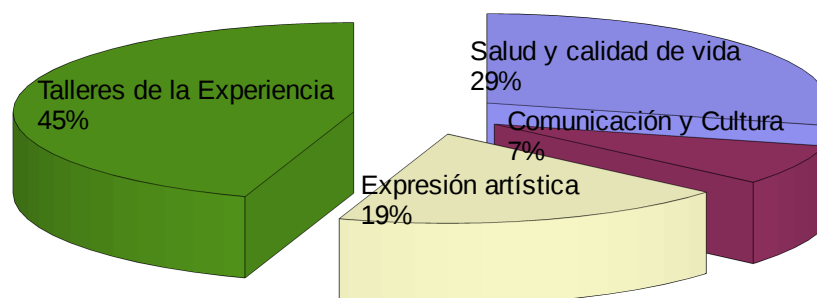
El cuadro y las gráficas de la siguiente página nos muestran la distribución del los talleres del programa por temáticas, separando aquellos, impartidos por los propios mayores, pertenecientes al programa de Talleres de la Experiencia. Las dos últimas gráficas, a su vez, nos muestran el incremento experimentado con respecto al curso anterior en número de plazas y número de talleres.

		2014/15		2015/16	
		Talleres	Plazas	Talleres	Plazas
CURSO DE ENVEJECIMIENTO ACTIVO	COMUNICA-CIÓN Y CULTURA	49	1023	54	1121
	EXPRESIÓN ARTÍSTICA	165	2681	139	2142
	SALUD Y CALIDAD DE VIDA	206	4772	213	4924
TALLERES DE LA EXPERIENCIA		302	5261	330	5722

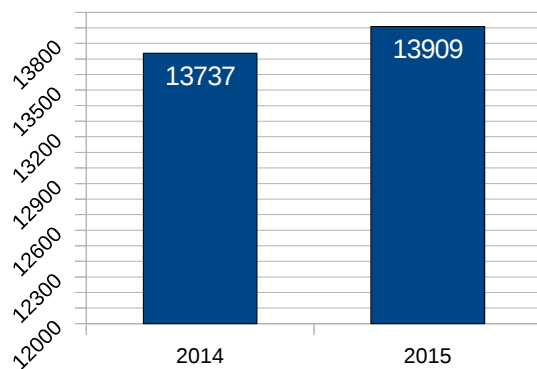
PLAZAS POR AREAS



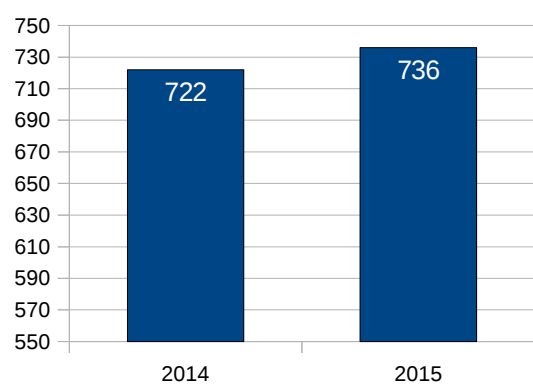
TALLERES POR AREA



TOTAL PLAZAS



TOTAL TALLERES



Para el curso 2015/16, el número de talleres ofertados se ha incrementado en 14 y el de plazas en 172.

El siguiente cuadro nos aporta los datos sobre el proceso de inscripción en el curso de talleres que finalizó en 2015:

Número de Solicitantes	10.029
Número de Solicitudes	19.153
Número de solicitantes con plaza (1 o más)	9258
Porcentaje de solicitantes que obtuvieron plaza	92,3%
Plazas ocupadas	13.001
Porcentaje de plazas ocupadas	93,47%

Además de la oferta anual de talleres, se realizan otras actividades de expresión artística y actividades físicas en la Red de Centros entre las que podemos destacar:

- **EL DESVÁN DE OLIVER.** Los talleres de restauración de muebles, se realizan todos ellos en el Centro de Convivencia de Oliver, pudiendo participar, como en el resto de talleres, todos los mayores de la Red de Centros. El 93% de los participantes pertenecen a otros distritos municipales.

Se pretende con ello la proyección de este Centro de Convivencia como referente en Restauración y Conservación de Muebles en la ciudad, promoviendo la asistencia de personas mayores de otros distritos de la ciudad y contribuyendo a mejorar el conocimiento y la relación con el barrio.

Como complemento de esta oferta de talleres de restauración de muebles, el Centro de



Convivencia de Oliver, organiza el proyecto "EL DESVAN DE OLIVER" **exposición temporal** de muebles restaurados y/o tapizados por los alumnos de talleres, trabajos de artesanía de la madera y **clases magistrales, demostraciones en vivo y talleres participativos**, todo ello integrado en el mismo espacio.

Este proyecto pretende transmitir el dinamismo del programa, ofertando un abanico de actividades variados en torno a un tema en común; la Restauración y la Artesanía de la Madera durante cuatro días.

PARQUES DE MAYORES



En distintos espacios de nuestra ciudad encontramos parques de mayores donde practicar ejercicio físico al aire libre. El uso frecuente de estos parques ayuda a mejorar su bienestar físico, mental y social.

En este proyecto las personas mayores participaban en una sesión práctica de ejercicio físico al aire libre utilizando los aparatos de los parques de mayores en la que recibían consejos sobre

Las sesiones gratuitas estaban dirigidas por un profesional y se llevaban a cabo en grupos de 20 personas.

Se determinaba previamente el nivel de dificultad al que debían inscribirse (básico y avanzado) que mejor se adaptase a su forma física, teniendo en cuenta su estado de salud y las patologías previas de cada uno.



Participando en estas sesiones, las personas mayores aprendieron algunos consejos saludables para mejorar su bienestar personal y una serie de ejercicios para que puedan realizar a diario en los diferentes aparatos de los parques de mayores distribuidos por la ciudad. Para ello se elaboró una GUÍA DE EJERCICIO FISICO EN PARQUES DE MAYORES " Realizar ejercicio nos ayuda a

mantener un buen estado de salud”

Las sesiones tuvieron una parte teórica y otra práctica, la Parte teórica, tuvo una duración en torno a 40 minutos y era el momento donde se entregaba la Guía de Ejercicio Físico con la que se trabaja en la sesión. Además, se les indicaban los beneficios que aporta a la salud el realizar ejercicio físico, concienciando a los participantes la parte positiva de mantenerse activos en la vejez. Se hacían unos recordatorios de los consejos primordiales antes de comenzar a realizar ejercicio: mantener ritmo constante, mantener una postura adecuada, conservar una buena hidratación, no sentir dolor... y por último, una explicación de cada uno a uno los aparatos que se iban a encontrar en los parques y como se debían de utilizar para el buen uso de los mismo.

Se llevaron a cabo un total de 38 sesiones en 5 semanas, del 13 de Abril al 11 de Mayo.

El paso por el programa ha supuesto para los participantes una experiencia positiva, valoran la utilidad de la actividad que les servirá de guía y orientación en su práctica diaria de ejercicio físico saludable.

Algunas de las aportaciones recibidas al finalizar las sesiones han sido:

- “Se tendría que hacer más a menudo..”
- “Se podría haber hecho antes..”
- “Extraordinario. Muy bueno y una buena la monitora..”.
- “Ha sido una gran ayuda para aprender a manejar los aparatos de los Parques..”
- “Hemos pasado un rato muy agradable..”

4.3.2.- Proyecto de Educación para la salud



Este proyecto está dirigido a facilitar a los mayores información y recursos para mantener hábitos de vida saludables.

Se han realizado 9 jornadas en sendas zonas (cada zona está constituida por varios centros), de un objetivo total de 15 zonas. Cada una de estas jornadas estaba compuesta por una conferencia sobre inteligencia emocional y dos talleres, uno acerca de la actividad física en mayores y otro sobre actividad mental. En los centros donde ha sido posible (5 de ellos), se ha añadido otra actividad que ha consistido en una charla por personal sanitario del centro de salud de referencia, acerca de alguna problemática común a buena parte de la población mayor (diabetes tipo 2, colesterol, gota,...)

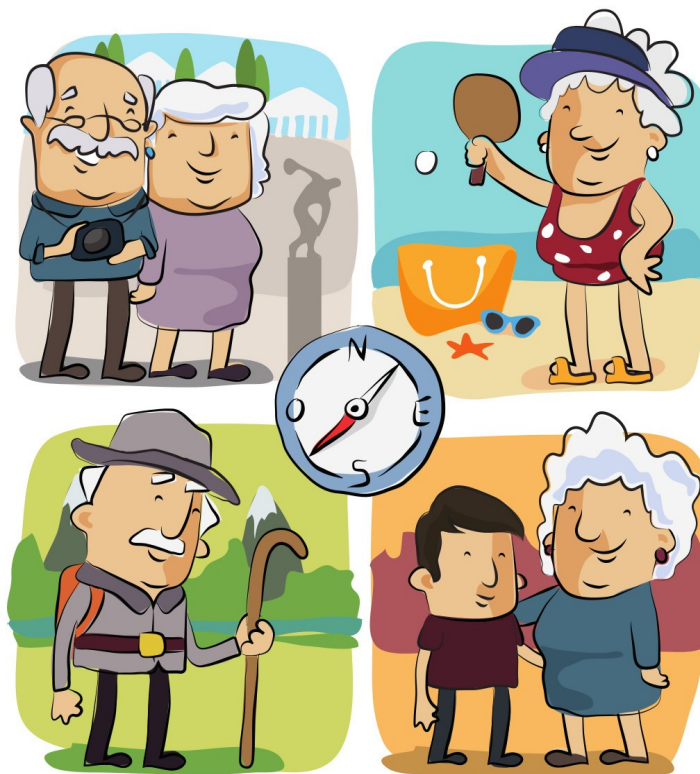
El número total de participantes ha llegado a los 500.

4.3.3.- Proyecto de viajes y excursiones

Durante el año 2013 se formó una Comisión dependiente del Consejo del Mayor para estudiar la posibilidad de organizar viajes desde los Centros de Convivencia del Ayuntamiento de Zaragoza. El objetivo era promocionar el ocio y la convivencia entre los mayores ,favoreciendo la autonomía y la vida activa. Además se sostuvo que esta actividad contribuía a mejorar la salud y la calidad de vida de la población mayor, permitiendo el contacto con el medio ambiente, el ejercicio físico y el conocimiento del medio natural y del patrimonio paisajístico y cultural. La Comisión decidió establecer un programa de viajes que cumplieran con todos estos objetivos, en el marco de la pertenencia de Zaragoza a la Red de Ciudades Amigables con las personas mayores de la OMS, que plantea como objetivo el

promocionar recursos, servicios y actividades que contribuyan a un envejecimiento autónomo y saludable. Para lograrlo se cuenta además, metodológicamente, con la participación y las demandas de los propios usuarios.

Para la ejecución de ese programa, durante el año 2014 la Oficina Técnica del Mayor elaboró el documento "Catálogo de Viajes de los Centros de Convivencia para Mayores" para que sirva de base a las empresas del mercado de agencias de viaje a la hora de realizar sus ofertas . En él se establece un catálogo cerrado de viajes y los requisitos necesarios para que sean admitidas las ofertas , además de los criterios de valoración de las mismas. El proceso de adjudicación concluyó con la admisión de hasta 44 ofertas diferentes que abarcan desde los viajes culturales por gran parte de la geografía nacional hasta aquellos centrados en la salud (balnearios, centros termales), incluyendo también destinos internacionales.



¿DÓNDE TE VAS DE VIAJE?

La Red de Centros de Convivencia te ofrece un programa de viajes para personas mayores con el objeto de promocionar el ocio y la vida activa.

Informáte a través de tu Junta de Representantes del Centro



El objetivo de este Catálogo es disponer de un número suficiente de ofertas, con el precio más ajustado posible para el usuario final (ya que el programa será

íntegramente financiado por los propios usuarios), que cumplan con los objetivos establecidos y se asegure un adecuado nivel de calidad y servicio en la actividad. Para tal fin se realizó también un protocolo para la organización de estos viajes desde los Centros de Convivencia.

A partir del año pasado 2015 pudieron empezar a realizarse los viajes, efectuándose un total de **10**. Se realizó en Septiembre una evaluación sobre los seis que se habían realizado hasta la fecha siendo los resultados satisfactorios. El nivel de satisfacción por parte de los usuarios encuestados fue de un **8,4** sobre 10.

4.4.- Programa de apoyo en el hogar

4.4.1.- Proyecto de servicios y asistencia en el hogar

Existen una serie de amenazas y peligros que atentan contra la seguridad de los mayores en sus propios domicilios así como en la calle, que se comenzaron a abordar desde el año 2014 en colaboración con la Policía Nacional y el Plan Mayor Seguridad del Ministerio del Interior. Este año 2015 el ciclo informativo se ha dirigido a informar a los mayores sobre timos y estafas más frecuentes con el objetivo de mejorar la seguridad y el bienestar de las personas mayores en su entorno habitual.

Se realizaron 5 charlas en Centros de Mayores que contaron con la asistencia de 231 personas mayores. EL 70,66% consideraron que este tipo de informaciones eran de gran utilidad para su vida diaria y al 100% les gustaría que se realizaran actividades similares a lo largo del año.

PLAN MAYOR SEGURIDAD QUE NO LE TIMEN



SESIÓN INFORMATIVA

23 NOVIEMBRE lunes

10 horas en C. MAYORES LA PAZ
12 horas en C. MAYORES LA JOTA

24 NOVIEMBRE martes

10 horas en C. MAYORES PEDRO LAIN ENTRALGO
12 horas en C. MAYORES ESTACIÓN DEL NORTE

9 DICIEMBRE miércoles

10 horas en C. MAYORES DELICIAS

Impartida por el Dpto. de Participación
Ciudadana de la Policía Nacional



4.5.- Programa Ciudad Accesible

4.5.1.- Recorre y descubre una ciudad segura y accesible

Con este proyecto se pretende mejorar la accesibilidad de la ciudad para las personas mayores. En el año 2014 se colaboró con el Instituto Tecnológico Aragonés en un proyecto europeo para el desarrollo de una aplicación para el móvil y un entorno web que facilite la movilidad urbana de las personas mayores de 65 años. Finalizada la participación en este proyecto europeo, en el año 2015, se inicia un proceso de colaboración con la Web municipal del Ayuntamiento de Zaragoza y la Universidad Autónoma de Madrid para desarrollar una app similar. A través de la participación de los ciudadanos y ciudadanas mayores se registrarán aquellas necesidades que consideren oportunas para hacer de su entorno un espacio seguro y accesible en relación a aseos públicos, baños, rebajes de aceras... Al mismo tiempo les permitirá obtener información sobre algunos puntos de interés como la ubicación de los parques de mayores distribuidos por la ciudad.

4.5.2 .- Red de Comercios Amigables con las Personas Mayores

El proyecto "Comercios Amigables de los Mayores" propone una serie de buenas prácticas a bajo coste o sin coste a los comerciantes de la ciudad, de modo que puedan atraer a los clientes de mayor edad. Se pretende de esta manera, mejorar la atención comercial a las personas mayores, a la vez que apoyar el comercio de proximidad.

Para ello se facilita un catálogo de medidas para adaptar su negocio a los mayores y junto



COMERCIO
AMIGABLE
CON LAS PERSONAS
MAYORES

con el compromiso de mejorar su amigabilidad facilitamos la inclusión en la “*Red de Comercios Amigables con las personas Mayores*” que se difunde en los Centros de Convivencia de la ciudad. Estos comercios están georeferenciados en la web municipal.

Para llevar este proyecto adelante se cuenta con un equipo de 20 personas socias de nuestros centros de convivencia que visitan a los comercios que han mostrado su interés por pertenecer a la Red, informando y motivando a los comerciantes.

El 27 de octubre se presentó la Red de Comercios Amigables con las Personas Mayores, con la asistencia de la Concejala Delegada de Educación e Inclusión y la Coordinadora del Programa de Ciudades Amigables del IMSERSO, contando con la participación de personas mayores colaboradoras del proyecto y asociaciones de comerciantes.

Entre octubre y diciembre de 2015 se incorporaron a la Red 95 comercios de Zaragoza. Con el fin de apoyar a los comercios incorporados en la Red, se han realizado las siguientes acciones:

- Difusión de la Red en los Centros de Convivencia, con más de 70000 socios de la red de convivencia.
- Envío de carta informativa de la Red de Comercios Amigables a los nuevos socios de los Centros de Convivencia
- Espacio reservado en el portal de mayores en la web municipal. Este portal es visitado por más de 43.000 personas al año.
- Espacio en el tablón de anuncios de los centros de convivencia.
- Aulas de informática de los centros de mayores: acceso directo para el portal de mayores de la web municipal para que lo puedan consultar los más de 21.000 mayores que visitan las aulas anualmente
- Difusión en la web municipal y las redes sociales

4.6.- Programa de vivienda accesible

4.6.1.-Prevención de riesgos en el hogar

Un accidente doméstico puede motivar una disminución de la autonomía personal de los mayores en las actividades de la vida diaria. En muchas ocasiones, sencillos y pequeños cambios en el hogar o en las costumbres del día a día contribuyen a crear un hogar seguro.

Tras recibir formación por parte de Servicios de Teleasistencia S.T, el personal municipal impartió durante el año 2015 sesiones informativas a las personas mayores que están inscritas en los talleres impartidos por los monitores municipales de la Red de Centros de Convivencia. EL 95,05 % creen que esta información recibida es muy útil o bastante útil para su vida diaria y el 91% les gustaría recordar esta información anualmente.

Estas sesiones se han complementado con charlas en los centros de convivencia dirigidas a todos los socios y socias de la Red de Centros que estén interesados en conocer qué factores pueden aumentar el riesgo de accidentes o cómo hacer su vivienda más segura.

PRIMERO COMPROBAREMOS CUÁNTO RIESGO TENEMOS EN NUESTRO HOGAR

¿VIVE USTED EN UN HOGAR SEGURO? A continuación, presentamos los posibles riesgos que pueden encontrarse en su hogar, le invitamos a que los revise uno por uno y responda al test.

	SI	NO
SUELOS Suelos resbaladizos, muy encerados. Suelos irregulares. Baldosas sueltas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
PUEERTAS Y VENTANAS Muy estrechas. Pomos difíciles de agarrar o muy duros. Hojas de ventanas muy pesadas o grandes.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ILUMINACIÓN Zonas de iluminación deficientes. Interruptores muy altos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
PASILLOS Ausencia de asideros laterales o pasamanos. Presencia de alfombras. Exceso de muebles que entorpecen el paso.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
BAÑO Ausencia de asideros en lavabo, bañera e inodoro. Ausencia de antiderrizantes en bañera o ducha. Elementos de aseo difíciles de alcanzar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
COCINA Muebles de difícil acceso, muy altos o muy bajos. Enseres pesados o difíciles de transportar. Restos de comida o líquidos por el suelo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
DORMITORIO Alfombras a pie de cama. Camas excesivamente altas o bajas. Ropa de cama pesada. Mesillas inestables.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
SALÓN Cortinas demasiado largas. Cables u objetos en el suelo. Mesas con superficie de cristal.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Si hay muchas respuestas afirmativas su hogar **podría ser más seguro**.
Simplemente haciendo unos **pequeños cambios** se puede ganar mucho en seguridad.

SERVICIOS DE TELEASISTENCIA 'ST'

4.7.- Programa de accesibilidad de la información

4.7.1.- Protocolo de información y Puntos de Información

El grupo de trabajo 'Informayor' desarrolla los proyectos *Protocolo de información y Puntos de Información para mayores*, derivados de las propuestas establecidas a partir de la incorporación de Zaragoza a la Red de Ciudades Amigables de la OMS

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 habilitaron puntos de información con ordenadores en conserjerías de 7 Centros.

4.8.- Programa de inserción en las TICs.

4.8.1.- Proyecto +Mayores en la Red

Uno de los objetivos de este programa es acercar las Tecnologías de la Información y Comunicación a las personas mayores con el fin de disminuir la llamada brecha digital. Para ello el Ayuntamiento de Zaragoza cuenta con 13 aulas de Informática en los Centros de Convivencia donde acuden a diario a realizar consultas por Internet o a poner en práctica sus habilidades informáticas al mismo tiempo que comparten experiencias y conocimientos con otros usuarios y usuarias.



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 otros mayores a perder el miedo al ordenador y a conocer las principales utilidades para su vida diaria. Estos mayores han realizado **27 talleres** de inicio "**Acércate a la informática y aplícala en tu vida diaria**" en 10 de los centros con aula de informática, del que se beneficiaron un total de **229 alumnos y alumnas**. En dichos talleres se entrega un **manual de Inicio a la Informática** a los alumnos y alumnas cuya revisión fue realizada

por el grupo de colaboradores para lograr un manual de uso sencillo y accesible. El número de **usos del aula libre** en las aulas de informática de la Red de Centros de Convivencia es **21.198**.

Las personas dinamizadoras recibieron **formación de reciclaje** sobre tres temas que ellos propusieron: Google avanzado, Redes Sociales y Open Office avanzado de 50 horas de duración cada uno.

5 Cuadro Resumen de Datos

Nº de Centros de Convivencia Municipales	31
Nº de socios de los centros	62.656
Nº total de plazas de oferta diaria zonas de estar	3.584
Nº de plazas diarias de comedor	264
Nº de comidas servidas al año	40.705
Nº de actividades de Centro Abierto	1.185
Nº de participantes Centro Abierto	98.061
Nº de talleres ofertados	736
Nº de plazas de taller	13.909
Nº de usos libres en las Aulas de Informática	21.128
Nº de grupos de actividades de mayores	147