

## ADMINISTRACIÓN LOCAL

Número 2467/19

### AYUNTAMIENTO DE ÁVILA

#### **A N U N C I O**

No habiendo sido presentada, durante el plazo concedido al efecto, alegación, reclamación u observación alguna contra el acuerdo del Pleno Corporativo de este Excmo. Ayuntamiento de fecha 30 de enero pasado, mediante el que se dispuso la aprobación inicial del III Plan Municipal de Mayores, y que fue publicado en el Boletín Oficial de la Provincia número 29, de fecha 12 de febrero del año en curso, y de conformidad con lo dispuesto en el artículo 49 de la Ley 7/1985, de 2 de abril, de Bases de Régimen Local, en su redacción dada mediante Ley 11/1999, de 21 de abril, y demás normativa concordante, procede entender elevado a definitivo el mencionado acuerdo y el citado Plan Municipal, cuyo texto íntegro se inserta a continuación, a los efectos legales procedentes.

Ávila, 13 de noviembre de 2019.

El Alcalde, *Jesús Manuel Sánchez Cabrera*.

## III Plan Municipal de Mayores de Ávila 2019-2024

Presentación

Queridos amigos:

SALUDA DEL ALCALDE:

### Índice

Presentación.

- 1.- Valoración del Segundo Plan Municipal de Mayores 2011-2018
  - 1.1. Memoria del II Plan Municipal 2011-18.
  - 1.2. Análisis de las necesidades de las personas mayores que participan en las actividades del II Plan Municipal de Mayores.
- 2.- Justificación del Tercer Plan Municipal de Mayores 2019-2024.
  - 2.1. Principales problemas detectados en la ciudad de Ávila y en el ámbito de las personas mayores (Análisis de la realidad efectuado por EDUSI).
  - 2.2. Justificación del III Plan Municipal.
- 3.- Marco Normativo
  - 3.1. Normativa Europea Comunitaria.
  - 3.2. Normativa Estatal.
  - 3.3. Normativa Autonómica.
- 4.- Características Psicosociales de las Personas Mayores.
- 5.- Análisis demográfico de las personas mayores.
- 6- Principios rectores del III Plan Municipal de Mayores.
- 7- Líneas de Intervención.
- 8.- Objetivos Generales.
- 9.- Temporalización.
- 10.- Áreas y Programas de Intervención.

- A. Área de Prevención y Vida Saludable.
  - 1.- Programa de Desarrollo Cognitivo y Estimulación Mental.
  - 2.- Programa de Ejercicio Físico y Salud.
  - 3.- Programa de Envejecimiento Satisfactorio y Positivo.
  
- B. Área de Bienestar Psicológico.
  - 1.- Programa de Atención Psicosocial.
  - 2.- Programa de Afrontamiento de los Cambios y los Duelos.
  - 3.- Programa de “Experiencias que dan vida”.
  - 4.- Programa de Bienestar Emocional.
  
- C. Área de Promoción Social Activa.
  - 1.- Programa de Ocio y Turismo Social.
  - 2.- Programa “Un Espacio Cultural”.
  - 3.- Programa de Promoción de la Participación.
  - 4.- Programa de Voluntariado para Mayores.
  
- D. Área de Apoyo en el Ámbito Familiar (Servicios Esenciales):
  - 1.- Servicio de Ayuda a Domicilio.
  - 2.- Servicio de Teleasistencia.
  - 3.- Servicio de Comedor.
  
- E. Área de Solidaridad Intergeneracional.
  - 1. Programa de Imagen Social.
  - 2. Programa de Acercamiento y Educación Intergeneracional.
  
- F. Área de Seguridad y Protección a las personas mayores.
  - 1. Programa de Seguridad y Protección al Mayor.
  - 2. Programa de Buenos Tratos a las Personas Mayores.
  - 3. Programa de Asesoramiento de Accesibilidad a la Vivienda.

- G. Área de Formación y Uso de las Tecnologías.
  - 1. Programa de Formación.
  - 2. Programa de Uso de las Tecnologías.
  
- H. Área de Espacios para Mayores.
  - 1. Espacio Integral de Ocio para las Personas Mayores “Jesús Jiménez Bustos”.
  - 2. Huertos y Jardines Urbanos.
  
- I. Área de Ciudades Amigables con las Personas Mayores.
  
- J. Área de Coordinación, Información y Sensibilización.

“La promoción de la autonomía personal, la atención integral, la atención personalizada, así como la prevención en la que las políticas sociales actúen preferentemente sobre las causas de los problemas sociales, considerando prioritarias las acciones preventivas”.

## 1. Valoración del Segundo Plan Municipal de Mayores 2011-2018.

En el año 2005 nació el primer Plan Municipal de Mayores (2005-2010) con el objetivo de aumentar la calidad de vida de los mayores del municipio de Ávila, favoreciendo un envejecimiento activo y satisfactorio y ofreciendo una serie de recursos que dieron respuesta a las necesidades contempladas en la población de dicha capital.

El II Plan Municipal de Mayores (2011-2018) continúa con estos objetivos incrementando el número de programas, actividades y actuaciones dirigidas a la población mayor de Ávila, dando cobertura a un alto número de usuarios.

A continuación presentamos las tablas que recogen las actuaciones concretas y el número de personas que se han beneficiado.

### 1.1. Memoria del Plan 2011-18.

AREA	PROGRAMA	ACTIVIDADES	TEMPORALIZACIÓN	
PREVENCIÓN Y VIDA SALUDABLE	DESARROLLO COGNITIVO Y ESTIMULACIÓN MENTAL	<u>Aulas de Estimulación Mental y Memoria y Aulas de Comunicación y lenguaje.-</u> Estimulación de diferentes áreas cerebrales en grupos con técnicas y estrategias que les ayuden a mejorar su memoria y autonomía personal	2011 – 2012 – 2013 – 2014 -2015 – 2016 - 2017 - 2018	4.021
		<u>- Colaboración con los hogares de la Gerencia de Servicios Sociales.-</u> impartiendo Aulas de Estimulación Mental y memoria en los Hogares Ávila 1 y 2	2011 – 2012 – 2013- 2014 – 2015 – 2016 – 2017 - 2018	504

PREVENCIÓN Y VIDA SALUDABLE	EJERCICIO FÍSICO Y SALUD	- <u>Movilidad y Autonomía</u> .- a través de ejercicios sencillos guiados por un especialista se promueve el autocuidado físico de los mayores y se potencia su autonomía personal	2011 – 2012 – 2013 – 2014 – 2015 – 2016 – .2017 - 2018	955
		- <u>Circuitos Biosaludables</u> .- Actividades de ejercicio físico realizadas en los parques durante los meses de verano	2011 – 2012 – 2013 – 2014- 2015 – 2016 – 2017 - 2018	6.502
		- <u>Termalismo Social</u> .- Actuaciones que facilitan a las personas mayores la mejora de su salud y bienestar a través de las aguas minero-medicinales de los balneario.	2011 – 2012 – 2013 – 2014 – 2015 – 2016- 2017 - 2018	353
PREVENCIÓN Y VIDA SALUDABLE	ENVEJECIMIENTO SATISFACTORIO Y POSITIVO	<u>Curso de Educación Vial para Mayores</u> .- formación en Educación Vial para informar y sensibilizar a los mayores de la necesidad de evitar los riesgos de accidentes en la vía pública	2015	15
		Jornada de Inteligencia Emocional	2016	45
		Conferencia sobre Beneficios de la Estimulación Cerebral	2016	80
		Charla; “La enfermedad celiaca. La dieta sin gluten”	2016	135
		Charlas de Seguridad del patrimonio personal del Mayor	2017	315
		Charlas de Prevención sobre Educación Vial	2017	105
		Conferencia sobre el cuidado emocional “Te cuidas o te criticas”	2017	59
		Conferencia sobre alimentación	2017	80
		Charla sobre “Los cuidados del pie”	2017	33
		Charlas “Cuida tu salud”	2017	100

		Charla “Educación financiera” ADICAE	2017	25
		Charla “Alimenta tu cerebro”	2016	65
		Charla “Repercusión y secuelas de los accidentes de tráfico” ASPAYM	2017	38
		Charla “aprende a seducirte” Cruz Roja	2017	60
		Charla afectivo sexual.- Cruz Roja	2017	60
		Charla “Los miedos.- Cruz Roja	2017	53
		Charla “Personas mayores. Su seguridad nos preocupa”.- Policía Nacional	2018	56
		“Conocimientos de los recursos del Ayuntamiento”	2018	70
		Taller teórico práctico de igualdad de género”	2018	64
		“Prevención de caídas y accidentes”	2018	95
		Taller mindfulness, atención plena y relajación con sonido”	2018	100
		Taller “Conoce el transporte sanitario”	2018	15
		“Eficiencia energética y optimización de facturas de gas”	2018	25
		“Alimentación antioxidante”	2018	164
PROMOCION SOCIAL ACTIVA	OCIO CULTURA Y TURISMO SOCIAL	Viajes Turismo Social.- recorridos por otras ciudades para descansar y conocer diversidad cultural	2011 -2012 - 2013 - 2014 - 2015 - 2016 - 2017 -2018 2011	795
		Conferencias sobre Caprotti	2011	80
		Visita guiada al Palacio de Caprotti	2011	65
		Excursión cultural a Segovia	2011	65
		“Melodías estimulantes para	2011	65

	el cerebro	2013	53
	“Mayores de Cine”.- se ofrece la oportunidad de ir al cine con un descuento económico con el fin de acercar al colectivo de mayores abulenses al séptimo arte	2011- 2012 - 2013 - 2014 - 2015 - 2016	14.318
	<u>Expresión corporal y baile</u> .- cursos de expresión corporal y danza para estimular el cuerpo, la mente y las emociones a través del ritmo	2011- 2012 - 2013 - 2014 - 2015	404
	“Patrimonio Senior”.- Formación para posibles voluntarios en materia de cultura , arte e historia de la ciudad y de otras ciudades patrimonio de la humanidad, a través de charlas	2011 - 2012 -2013 - 2014 -2015 - 2016 - 2017	200
	<u>Los mayores enseñan la muralla a otros mayores</u> .- Alumnos del curso Patrimonio Senior explican la muralla y la ciudad a otros mayores abulenses	2011	148
	Visita a la Exposición de las Edades del Hombre V Centenario de Santa Teresa	2013	80
	Curso de cocina en navidad	2016 - 2017	30
	Payasos Abracadabra	2017	35
	Teatro del grupo del hogar Ávila 2	2017	46
	Cuentacuentos intergeneracional Belerofonte	2018	60
	Paseando y descubriendo la ciudad	2018	40
	Encuentro intercultural. “Una mirada , una palabra”	2018	9 p mayores y 9 inmigrantes
	Paseo temático. Fin de curso	2018	68



PROMOCION SOCIAL ACTIVA	PROMOCION A LA PARTICIPACION	Proyectos y Actividades del Consejo Municipal de Mayores.- Consejo Municipal en el que se promueve la participación ciudadana de los mayores en la ciudad a través de Asociaciones	2011 – 2012 -2013 – 2014 – 2015 – 2016- - 2017 – 2018	30 voluntarios en total	
		Proyecto Común de todas los Consejos Municipales.- Jornadas de Participación Ciudadana.- “Ven, conoce y participarás”	2016		
		Proyecto Común de todas los Consejos Municipales.- “Intolerancias? Cero problema”	2017		
		Voluntariado: Aulas de Memoria			
		Frivolite	2011 – 2012 – 2013 – 2014 – 2015	30 voluntarios En total	
		- Relatos	2013 – 2014 – 2015		
		- Informática	2013 – 2014 – 2015-2016		
		- Uso del móvil	2013 – 2014 – 2015-2016		
		- Teatro	2015 – 2016		
		- Cultura iberoamericana	2015		
		- Ingles	2016		
		- Ajedrez	2016		
		- Cultura general	2015 – 2016		
		- charlas salud	2013 – 2014 – 2015-2016 – 2017 – 2018		
- Patronaje y confección	2015 – 2016 – 2017-2018				
- Punto	2017 -2018				

<p>APOYO EN EL AMBITO FAMILIAR</p>	<p>PRESTACIONES BASICAS</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Patchwork</li> <li>- Dibujo artístico</li> <li>- Manualidades</li> <li>- Ortografía</li> <li>- Francés</li> <li>- Maquillaje</li> <li>- Centros de flores-</li> <li>club de lectura</li> <li>Video fórum</li> <li>Relajación con cuencos</li> </ul> <p><u>Ayuda a domicilio.-</u> Prestación destinada a facilitar el desarrollo o mantenimiento de la autonomía personal, mediante la adecuada intervención y apoyo de tipo personal, socioeducativo, domestico y/o social</p> <p><u>Teleasistencia .-</u> prestación de un servicio a través de la línea telefónica , permite que las personas que tienen una autonomía limitada obtengan una respuesta adecuada a la necesidad presentada</p> <p><u>Comedor a domicilio.-</u> programa que presta un servicio de comedor a personas que tienen dificultades en la adquisición y elaboración de los alimentos</p>	<p>2015 - 2016 - 2017- 2018</p> <p>2015</p> <p>2016</p> <p>2015 - 2016 - 2017 - 2018</p> <p>2016 - 2017 -2018</p> <p>2016</p> <p>2017 -2018</p> <p>2017 - 2018</p> <p>2017 - 2018</p> <p>2011- 2012- 2013-2014 - 2015 - 2016 - 2017</p> <p>2011- 2012- 2013-2014 - 2015 - 2016 - 2017</p> <p>2011- 2012- 2013-2014 - 2015 - 2016 - 2017</p>	<p>4172 usuario s</p> <p>2100 usuario s</p> <p>945 usuario s</p>
<p>SOLIDARIDAD INTERGENERACION AL Y EXPERIENCIA UNIVERSITARIA</p>	<p>CONOCE Y CONVIVE</p>	<p>Jornada Intergeneracional "Muévete, disfruta y vive"</p> <p>ABUESPA . "El rol de los abuelos"</p>	<p>2012</p> <p>2015</p>	<p>178 Mayore s y 7 niños</p> <p>160</p>

		Actividad intergeneracional abuel@s – niet@s	2018	35
SOLIDARIDAD INTERGENERACIONAL Y EXPERIENCIA UNIVERSITARIA	APRENDIZAJE COMPARTIDO E INTERUNIVERSITARIO	Convenio con la universidad de Salamanca de <u>alojamientos compartidos</u> para que jóvenes estudiantes compartan residencia y experiencias con una persona mayor  Convenio con la Universidad de Salamanca sobre <u>prácticas de estudiantes con mayores</u>  Voluntariado de estudiante en taller de informática	2011 – 2013 – 2014 – 2015 – 2016 – 2017 – 2018  2011 – 2012  2012	1 estudiante y 15 mayores
APOYO AL MAYOR	APOYO Y ASESORAMIENTO PSICOLOGICO AL MAYOR	Gabinete de asesoramiento psicológico	2012 – 2013 – 2014 – 2015 – 2016 – 2017 – 2018	65
APOYO AL MAYOR	ASESORAMIENTO JURIDICO AL MAYOR	Gabinete de asesoramiento jurídico	2012 – 2013 – 2014 – 2015 – 2016 – 2017 – 2018	26
APOYO AL MAYOR	AUTOAYUDA	Programa de Personas que viven solas  “Habilidades para la vida diaria.- Chapuzas en el hogar”  Habilidades para la vida diaria.- Entre pucheros”	2011  2011-2012-2013 – 2014 – 2015 – 2016 -2017  2011-2012-2013 – 2014 – 2015 – 2016 -2017	85 mujeres mayores  105 hombres mayores
APOYO AL MAYOR	ASESORAMIENTO Y ACCESIBILIDAD A LA VIVIENDA	Consultas sobre cómo hacer más accesible el hogar	2012 – 2013 – 2014 – 2015 – 2016 – 2017 - 2018	
FORMACIÓN Y NUEVAS TECNOLOGÍAS	NUEVAS TECNOLOGÍAS PARA MAYORES	Cursos de Iniciación a la Informática	2011-2012-2013 – 2014 – 2015 –	210

		Cursos de Internet	2016 -2017 - 2018	210
		Curso de utilización práctica de internet	2011-2012- 2013 - 2014 - 2015 - 2016 -2017 - 2018	60
		Curso de uso del móvil	2012 - 2015 -2016	43
		Curso Redes Sociales	2012 - 2014 - 2015 - 2016	60
		Curso de Smartphone	2014 - 2015 -2016	135
			2015 - 2016 -2017 - 2018	
CREACION DE ESPACIOS PARA MAYORES	ESPACIO INTEGRAL PARA MAYORES "JESUS JIMENZ BUSTOS"	Sala de ocio y juegos Biblioteca Sala de ordenadores	2011 - 2012 - 2013 - 2014-2015 - 2016 -2017 - 2018	
		Actividades:		52
		Frivolité		80
		Cursos de Preiniciación a la Informática.		10
		Cursos ocio en la red		59
		Cursos correo electrónico		48
		Taller de relatos		83
		Club de Costura "Coser y charlar"		10
		Talleres de Maquillaje		
		Taller de Teatro		54
		Taller de Cultura General		
		Taller de Ingles, francés y alemán		39
				12
		Taller de otras culturas		8
		Taller de ajedrez y damas		30
		Taller de uso del móvil		42
		Taller de manualidades		10

		Taller de Patchwork		63
		Taller de Punto		18
		Taller de Patronaje		7
		Taller de Geografía		3
		Taller de Dibujo artístico		112
		Charlas de Salud		18
		Taller de ortografía		44
		Taller de costura		3
		Taller de alfombras		10
		Taller intergeneracional de costura		niños y 2 personas voluntarias mayores
		Taller de centros florales		28
		Taller de relajación con cuencos tibetanos		55
		Club de lectura	2018	40
		Taller video forum		13
		Semana Cultural		285
CREACION DE ESPACIOS PARA MAYORES	HUERTOS URBANOS PARA MAYORES	Curso de Huertos Urbanos para Mayores	2014 – 2015 – 2016 – 2017 - 2018	59
		Huertos individuales para mayores	2017 – 2018	4
COORDINACIÓN, INFORMACIÓN Y SENSIBILIZACION	COORDINACION	Colaboración directa con diversas instituciones públicas y/o privadas Con: - Asociaciones de Personas Mayores - Hogares de la Junta de Castilla y León - Universidad de Salamanca - Colegios y Bibliotecas - Trabajadores Sociales - Área de Patrimonio - Área de Medio ambiente - Policía Local - Servicio de Tráfico		

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Consejos Sociales</li> <li>- Cruz Roja</li> <li>- Area de igualdad</li> <li>- OMAE</li> <li>- Area de Accesibilidad</li> <li>- EPAP</li> </ul>		
COORDINACIÓN, INFORMACIÓN Y SENSIBILIZACION	INFORMACION Y SENSIBILIZACION	<p>Técnicos del Plan Municipal de mayores colaboran con asociaciones y entidades impartiendo charlas y compartiendo materiales de propia elaboración</p> <p><u>Presentación del II Plan Municipal de Mayores</u></p> <p><u>Conferencia sobre actividades Municipales para personas Mayores en la Universidad de la Experiencia</u></p> <p>Ponencia en el IX encuentro nacional de gestores de patrimonio mundial “Patrimonio Mundial: beneficios sociales y desarrollo local” con la charla <u>“Programa de mayores de Avila : el Patrimonio y la memoria”</u> en Getxo</p> <p><u>Charla informativa sobre actividades Municipales para personas Mayores en Centro Salud Estacion</u></p> <p><u>Charla “Como vivir tras la muerte de un ser querido”</u> en AAVV San Nicolás</p> <p>Colaboración con el Ayto. de Baeza (Jaén).- <u>Material Aulas de Memoria</u></p> <p>Colaboración con el Ayto. de Navalperal de Pinares.- <u>Material Aulas de Memoria</u></p> <p>Colaboración con Nesplora.- <u>“Evaluación Neuropsicológica basada en la realidad virtual”</u></p>	<p>2011</p> <p>2015</p> <p>2016</p> <p>2016</p> <p>2016</p> <p>2016</p> <p>2017</p> <p>2017</p> <p>2017</p>	<p>350 personas</p> <p>50 miembros de la asociación</p> <p>80 gestores de Patrimonio de toda España</p> <p>25 Médicos y personal sanitario del Centro de Salud</p> <p>45 personas</p> <p>200 mayores realizar on la prueba</p>

		Colaboración con Cruz Roja.- “ <u>Buenos tratos a las Personas Mayores</u> ”	2017	30 participantes
		Colaboración con el área de Igualdad del Ayto. de Avila .- “Mantén a raya el estrés”. Taller de mindfulness con cuencos tibetanos	2018	80 participantes en las Jornadas

## 1.2 Análisis de las necesidades de las personas mayores que participan en las actividades del II Plan Municipal de Mayores.

El Plan Municipal de Mayores parte de la escucha activa al propio mayor; es por ello que, con el fin de atender a las necesidades y propuestas de los mayores, se realizó una encuesta en la que se dio respuesta a estas preguntas:

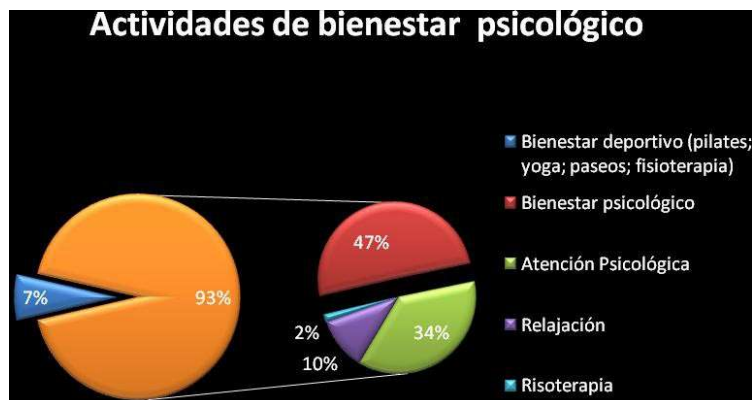
- ¿En qué actividades del Plan Municipal de Mayores participa y dónde las realiza?
- ¿Cómo valora del 1 al 10 la actividad o actividades en las que participa y por qué?
- ¿Qué necesidades personales están atendidas con estas actividades y cuáles no?
- ¿Qué servicios, proyectos y actividades añadiría o considera que serían beneficiosas para usted?

La encuesta se pasó a 228 personas mayores de nuestra ciudad que acuden a las actividades programadas en el Plan. Los resultados mostraron un alto grado de satisfacción con los programas de los que son beneficiarios. En cuanto a los proyectos, actividades y servicios que sugirieron, mostramos a continuación un gráfico representativo de los porcentajes:



El gráfico representativo de las necesidades de los mayores indica la alta demanda generalizada de actividades de bienestar psicológico (59% de los encuestados). Debido a la vulnerabilidad que aparece con la edad (déficits a nivel sensorial, motriz, cognitivo,...) y a los cambios característicos de esta etapa del ciclo vital (enfrentamiento de enfermedades, duelos, jubilación, nido vacío, soledad...), se hacen más patentes alteraciones psicológicas como la ansiedad, depresión, duelos no resueltos... que requieren de intervención integral y especializada. Otras demandas que aparecen en el gráfico son realizar salidas culturales y excursiones (14%), más formación en el manejo de las TICs (11%), mayor número de actividades culturales (10%) y cine y teatro (6%). Ahondando en el dato más relevante de la encuesta, la necesidad de un mayor número de programas o acciones que promuevan el bienestar psicológico; se analizan las peticiones y demandas de manera pormenorizada.





En este gráfico se diferencian dos demandas relacionadas con el bienestar psicológico: el 7% de los encuestados reclaman actividades de tipo deportivo o físico como yoga, pilates, paseos saludables o fisioterapia; mientras que la gran mayoría (93%) identifica el bienestar psicológico con servicios, acciones o programas que den respuesta al ámbito emocional:

El 47% de los encuestados demanda la necesidad de un servicio de atención psicológica, en la que se den respuestas individualizadas a necesidades particulares de tipo emocional. Reclaman ayuda o intervención para hacer frente a problemas que aparecen en esta fase de la vida: cómo superar la pérdida de un ser querido, la emancipación de los hijos, la jubilación, la soledad, afrontar una enfermedad propia o de un familiar, manejar conflictos familiares, cómo crecer a través de la adversidad, afrontar los cambios derivados del propio proceso de envejecimiento, de qué modo hacer frente a la tarea del cuidado de un familiar y a las emociones que de ese rol se deriva, cómo la ansiedad, el síndrome de burnout, el cansancio físico y psíquico, la depresión, el aislamiento y pérdida de relaciones sociales...

Y el 10% de los encuestados manifiesta la necesidad de dar respuesta a emociones como la ansiedad, angustia, insomnio, hipertensión, dolores y tensión muscular, dolor de cabeza... con programas que aborden, desde un punto de vista psicológico, técnicas y herramientas basadas en la respiración, relajación y conexión con el cuerpo.

## 2. Justificación del Tercer Plan Municipal de Mayores 2019-2024.

### 2.1. Principales problemas detectados en la ciudad de Ávila y en el ámbito de las personas mayores (Análisis de la realidad efectuado por EDUSI: empresa de prestación de servicios de asistencia técnica a entidades locales).

- En nuestra ciudad se observa una inversión de la pirámide poblacional con una alta tasa de envejecimiento (40% de mayores de 55 años y 19% de mayores de 56 años -datos del censo del 2017).
- Este aumento de población envejecida muestra un amplio abanico de posibilidades de envejecimiento. Las necesidades detectadas en población mayor cercana a los 55-60 años no son las mismas que las descritas por la población de la década de los 80 años. Se debe tener en cuenta la heterogeneidad percibida.
- La zona centro de Ávila (casco antiguo) está despoblada debido a la ampliación de la ciudad basada en una movilidad residencial hacia la periferia. También tiene una alta proporción de población envejecida (20,53% en su recinto amurallado y 30,55% en el sector extramuros).
- Se observa un déficit y escasez de infraestructura municipal en la zona centro para la realización de las actividades del Plan Municipal de Mayores.
- Existe una alta tasa de población madura próxima a la edad de la jubilación (60-64 años) en la zona de Santo Tomás y en el barrio de la Universidad; junto con una escasez de infraestructura municipal que de cobertura a las necesidades de esta población mayor.
- Debido a la orografía de la ciudad existe una dificultad de accesibilidad y comunicación entre las distintas zonas de Ávila, imposibilitando el acceso de los mayores a actividades realizadas en otra zona de la ciudad. La población mayor solicita la presencia de actividades en la proximidad de su hogar.
- La baja frecuencia del autobús urbano en los barrios anexionados imposibilita su participación en las actividades dirigidas a los mayores en nuestra ciudad.

- Existe un alto número de viviendas no adaptadas para personas con discapacidad como escaleras de acceso al portal, ausencia de ascensores..., que incrementa el aislamiento de este sector poblacional en su hogar y situaciones de soledad.
- La deficiente comunicación por transporte público con el resto de las ciudades reduce la movilidad de la población abulense, en concreto del colectivo de mayores con un estilo de envejecimiento activo, mermando su movilidad, su vida cultural y de ocio.
- Se constata la presencia de la “brecha digital” en la población mayor y la ansiedad que genera en ellos el contacto con las tecnologías.
- Se observa distancia intergeneracional suscitada por escasos espacios en la ciudad que fomenten la participación de grupos poblacionales de diversas edades.
- El “efecto fuga” que tiene lugar tanto en la población activa que no encuentra oportunidades laborales en nuestra ciudad y emigra a otras zonas del territorio nacional e internacional, cómo los estudiantes que acceden a los estudios universitarios en otras ciudades por escasez de oportunidades formativas, provoca un incremento del envejecimiento poblacional, mayores tasas de soledad en la población mayor (1.488 personas solas registradas en el censo del año 2010) y desatención de cuidados a los familiares envejecidos.
- Este mismo efecto y la escasez de medidas de conciliación entre la vida familiar y laboral hace que los mayores sean figuras de apoyo esencial en las familias siendo cuidadores habituales de los nietos.
- El colectivo de mayores es uno de los principales soportes económicos de otras generaciones (hijos y nietos) debido a la alta tasa de desempleo de nuestra ciudad, mermando su capacidad adquisitiva.
- La presencia de mujeres en este colectivo de edad es significativamente mayor que los hombres.
- Cada vez aumenta el número de personas mayores que viven solas, siendo de nuevo, un amplio porcentaje de mujeres frente a hombre.

## 2.2 Justificación del III Plan Municipal de Mayores.

Los Servicios Sociales del Municipio de Ávila, a través de este III Plan continuarán garantizando una atención integral mediante:

- La mejora en la coordinación institucional y de comunicación con los colectivos, de forma que consigamos eficacia y fluidez en las actuaciones programadas.
- El acercamiento e impulso de todos los recursos sociales a las personas mayores (servicio de ayuda a domicilio; servicio de teleasistencia; acceso a centros de día; estancias temporales; ingresos en centros residenciales; gestión de prestaciones económicas destinadas a la atención de necesidades básicas de subsistencias en situaciones de urgencia social (prótesis dentales, lentes oftalmológicas o gafas, audífonos...); información y orientación sobre exenciones o subvenciones... etc.
- La detección de otras problemáticas de las personas mayores que requieran de intervención social, a través de la valoración de la dependencia.
- El impulso en la implicación y colaboración de los ciudadanos mayores en los órganos y procesos participativos.
- La creación y potenciación de otras redes de apoyo que faciliten al mayor una mejora de las relaciones personales y sociales.
- La organización de actividades socioculturales, de ocio- tiempo libre y físicas, que impliquen activamente a las personas mayores y que contribuyan a la mejora de su bienestar físico, psíquico y social.
- La mejora en la adquisición de conocimientos, habilidades y actitudes para el desarrollo de su personalidad y el desempeño de su desenvolvimiento social.
- La ampliación y profundización de la formación en el uso de las tecnologías al servicio del mayor.
- La creación de nuevos programas y actuaciones, para uso y beneficio del mayor en el entorno comunitario, que fomenten el envejecimiento activo.
- Dar prioridad a la salud emocional a través del Programa de Atención Psicosocial que permita informar y orientar al mayor acerca de determinadas problemáticas y necesidades de carácter psico-socio- afectivo para la búsqueda de alternativas y soluciones.

### 3. Marco Normativo

#### 3.1. Normativa Europea Comunitaria:

- La Directiva 2006/123 / CE del Parlamento Europeo y del Consejo de Europa, de 12 de diciembre de 2006.
- Resolución 46/91 de la Asamblea General de las Naciones Unidas por la que se aprueban los Principios de las Naciones Unidas a favor de las personas mayores de edad.
- La II Asamblea Mundial sobre Envejecimiento de las Naciones Unidas celebrada en Madrid en abril de 2002, en la que se plantearon las grandes líneas de futuro sociales y políticas en torno al envejecimiento de la población y la necesidad de coordinar esfuerzos y recursos.
- Carta de los Derechos Fundamentales de la Unión Europea, de 7 de diciembre de 2000.

#### 3.2. Normativa Estatal:

- La Constitución Española de 1978:
  - En su Título Preliminar, artículo 9.2, declara que corresponde a los poderes públicos promover las condiciones para que la libertad y la igualdad del individuo y de los grupos en que se integran sean reales y efectivas; remover los obstáculos que impidan o dificulten su plenitud y facilitar la participación de todos los ciudadanos en la vida política, económica, cultural y social.
  - En su Título I, artículo 10.1, expresa que la dignidad de la persona, los derechos inviolables que le son inherentes, el libre desarrollo de la personalidad, el respeto a la ley y a los derechos de los demás, son fundamentos del orden político y de la paz social.

- En su Título I, artículo 14, declara la igualdad de los españoles ante la ley sin discriminación por razón de nacimiento, raza, sexo, religión, opinión o circunstancia personal o social.
- En su Título I, artículo 41, expone cómo los poderes públicos mantendrán un régimen público de Seguridad Social para todos los ciudadanos, que garantice la asistencia y prestaciones sociales suficientes ante situaciones de necesidad.
- En su Título I, artículo 50, declara que los poderes públicos garantizarán la suficiencia económica de los ciudadanos durante la tercera edad y atenderán su bienestar social mediante un sistema de servicios sociales que estarán dirigidos a resolver los problemas específicos que esta población tiene en materia de salud, vivienda, cultura y ocio.
- La Ley 7/ 1985 de 2 de Abril, Reguladora de Bases de Régimen Local establece en sus artículos 25 y 26 en los términos de la legislación del Estado y de las Comunidades Autónomas que los municipios ejercerán competencias en materia de prestaciones de servicios sociales.
- Ley Estatal 39/2006 de 14 de diciembre, de Promoción de la Autonomía Personal y Atención a las Personas en situación de dependencia en la que se reconoce “la autonomía como capacidad de controlar, afrontar y tomar, por propia iniciativa, decisiones personales acerca de cómo vivir de acuerdo con las normas y preferencias propias, así como de desarrollar las actividades básicas de la vida diaria. La ley admite que la atención a este colectivo de población se convierte, *“en un reto ineludible para los poderes públicos, que requiere una respuesta firme, sostenida y adaptada al actual modelo de nuestra sociedad”*.
- El Real Decreto 2171/1994, de 4 de noviembre, por el que se crea y regula el Consejo Estatal de Personas Mayores, modificado por Real Decreto 428/1998, de 12 de marzo de 1999.
- El Real Decreto 117/2005, de 4 de febrero, por el que se establece la regulación del Consejo Estatal de las Personas Mayores.

- **Normativa Autonómica:**

- El Estatuto de Autonomía de Castilla y León ha asumido las competencias en materia de Asistencia Social, Servicios Sociales, desarrollo Comunitario, así como la promoción y atención a los diferentes sectores de la población incidiendo en la prevención y atención a los mayores.
  - La Ley 18/1988 de 28 de diciembre de 1988 de Acción Social y Servicios Sociales, configuró el Sistema de Acción Social que regula los servicios de la tercera edad. Esta ley con más de dos décadas de vigencia ha conseguido estructurar racionalmente los servicios sociales con la intensa participación de los ciudadanos y de la iniciativa social.
  - El Decreto 13 /1990 de 25 de enero hizo efectiva su implantación regulando el Sistema de Acción Social de Castilla y León, dotando de coherencia al sistema concretando las funciones de los CEAS, regulando los Equipos de Acción Social y potenciando la coordinación y colaboración de las entidades públicas y privadas
  - La Ley 5/2003 de Atención y Protección a las Personas Mayores, en Castilla y León destinada a prestar una atención integral y continuada a las personas mayores promoviendo su desarrollo personal y social, fomentando su participación y su integración social; establece un marco diferenciador de los tipos de intervención marcando diferentes intensidades de actuación en función de las distintas necesidades.
  - La Ley 8/2006 de 10 de octubre del Voluntariado de Castilla y León cuyo objeto es promover, fomentar y ordenar la participación solidaria de los ciudadanos.
  - La Ley 16/ 2010 de 20 de diciembre de Servicios Sociales de Castilla y León que considera esencial en el desarrollo del proceso de unificación del sistema, los centro de Acción Social (CEAS) dependientes de las entidades locales, siendo la puerta de acceso a los ciudadanos a los Servicios Sociales.

#### 4. Características Psicosociales de las Personas Mayores

Para realizar una intervención social que fomente un envejecimiento activo hay que tener en cuenta y ahondar en las características o condiciones vitales que afectan a la población a la que se destine el Plan, con el fin de atender puntualmente a las necesidades que existen en la actualidad y de adaptarse a las nuevas demandas que puedan surgir.

He aquí algunas características significativas a considerar:

1. El envejecimiento es un proceso dinámico. Engloba un amplio sector de edad que tiende a incrementarse en el futuro y está íntimamente relacionado con grupos de edad próximos a la jubilación.
2. Es un grupo de edad heterogénea que presenta múltiples diferencias individuales y distintos modos de envejecer que han de tenerse en cuenta a la hora de diseñar un plan de actuación que alcance los objetivos y respuestas planteados.
3. La persona mayor se interrelaciona con otras generaciones produciéndose un intercambio mutuo de experiencias, vivencias, conocimientos...
4. Al aumentar la esperanza media de vida y la calidad de la misma, cada vez son más los años que quedan y las posibilidades y recursos para conseguir una mayor autorealización personal.
5. Según diversas investigaciones, las personas con discapacidades constituyen también una parte de la población que envejece, y va en aumento. Sin embargo, debido a los avances médicos y la mejora de la calidad de vida, la discapacidad aparece en edades más tardías. Siendo las enfermedades crónicas más frecuentes las cardiovasculares, la diabetes, el cáncer, enfermedades músculo-esqueléticas, alteraciones sensoriales y enfermedades mentales (depresión y demencia). Todo ello dificultará la ejecución de actividades de la vida diaria y su autonomía.
6. El nivel cultural en la actualidad en Ávila capital se presta a una doble lectura: es relativamente más bajo que el de otros grupos de edad y sin embargo, es un déficit



que gracias al incremento de la participación en actividades de tipo cultural y formativo, tiende a modificarse con celeridad.

7. En cuanto a las formas de convivencia de los mayores abulenses, en la actualidad una elevada proporción (8 de cada 10) personas residen de forma autónoma (en su propio hogar), o bien solos o en compañía de su cónyuge u otras personas. Las personas mayores que viven solas se encuentran en clara expansión. Envejecer en solitario entraña en ocasiones una serie de características psico-sociales (sentimientos de soledad, inseguridad, incertidumbre, superación del duelo...) a las que hay que dar respuesta.

8. Las relaciones sociales y familiares han experimentado importantes cambios en los últimos años y se prevé que se sigan produciendo en un futuro inmediato implicando la búsqueda de nuevos apoyos externos. Sin embargo, la familia sigue siendo la unidad fundamental de la sociedad y sirve de vínculo entre las generaciones mediante el intercambio emocional y sociocultural. En la sociedad actual, emerge el papel indispensable del abuelo/a cuidador/a de nietos (56 %) como soporte clave en la conciliación de la vida familiar y laboral de las nuevas generaciones.

9. Un rasgo estructural que define al envejecimiento es que las edades avanzadas se componen de más personas de sexo femenino que masculino. Esta discrepancia cuantitativa unida a las circunstancias personales, familiares y sociales de este sector de población hace que el proceso de envejecimiento según el género sea diferencial. Las actuaciones a seguir merecen contemplar este dato específico.

10. La adultez y la vejez es una etapa del desarrollo caracterizada por grandes cambios vitales y en todas las áreas de funcionamiento (O.M.S, 2006). Estos cambios: pérdida de seres queridos, afrontamiento de la soledad, nido vacío, enfermedades, jubilación, aceptación del proceso de envejecimiento y los cambios cognitivos, sensoriales, físicos, sociales...; son fuente de estrés y de trastornos de tipo emocional. La población mayor es el sector de edad más vulnerable a alteraciones de tipo psicológico y emocional. Las actuaciones contempladas en este III Plan Municipal deben priorizar este aspecto.

## 5. Análisis socio-demográfico de la Población Mayor.

### - A nivel mundial-

Actualmente estamos viviendo a nivel mundial un proceso de envejecimiento de la población, que afecta generalmente a las regiones más industrializadas: Norteamérica, Europa y Japón.

### - A nivel nacional-

Desde el año 2000, España es un país envejecido siendo el aumento de la esperanza de vida y la disminución de la tasa de natalidad los principales causantes de esta realidad. Según los estudios realizados para el Pacto de Toledo, de la “proyección de la población de España a corto plazo 2010-2020”, la población mayor de 64 años aumentará en 1,3 millones entre 2010 y 2020 alcanzando casi el 20% de la población total. (Estos datos deben de tenerse en cuenta para el desarrollo de cualquier política social, al igual que el paralelo crecimiento de personas mayores de 80 años). El Instituto Nacional de Estadística muestra una tendencia imparable: España ha vuelto a registrar un máximo histórico de envejecimiento, del 118%; contabilizándose 116 mayores de 64 años por cada 100 menores de 1.

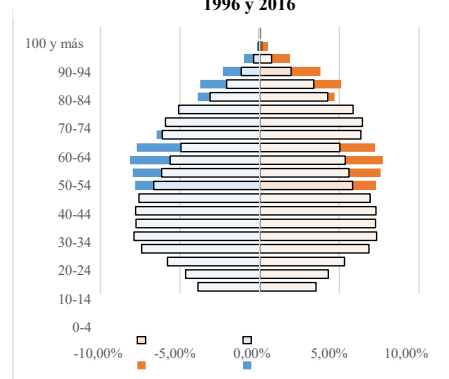
### - A nivel autonómico-

En Castilla y León, según datos del I.N.E de 2016, la población total es de 2.447.519 habitantes. Siendo la tasa de envejecimiento superior que en resto de España, con una tasa del 190%: 190 mayores de 64 años por cada 100 menores de 16 años. Centrándonos en su población se observan dos rasgos principales: el descenso de la población y el envejecimiento de la misma,

siendo comparativamente estas características más elevadas que en otras comunidades españolas.

En el siguiente gráfico se realiza una comparativa entre la pirámide poblacional de 1996 y de 2016. Se observa en el año 1996 un dilatado número de personas en franjas de entre 15 y 35 años y una angosta cifra a partir de los 60; mientras que la de 2016 muestra un perfil diferente, una evidente reducción de

Pirámides de población de Castilla y León,  
1996 y 2016



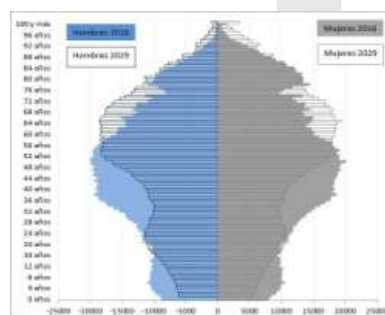
las generaciones más jóvenes y un palpable número en las de más edad.

El grupo de personas que ha superado los 65 años asciende a 598.328 personas lo que representa un 24,4% de la población total de la comunidad, superando en casi 7 puntos porcentuales la cifra relativa de población mayor en España. Las diferencias según el sexo aumentan enormemente con la edad de nuestra Comunidad, con un 21,7% de hombres mayores de 65 años, frente al 27,1% de mujeres. Entre las personas octogenarias esta tendencia se agudiza, siendo la presencia femenina de un 11,4% frente un 7,2% de hombres.

Población según edad y sexo

	Población Total			Porcentajes (%)		
	Ambos sexos	Hombres	Mujeres	Ambos sexos	Hombres	Mujeres
<b>Población Total</b>	2.447.519	1.206.775	1.240.744	100	100	100
<b>De 55 a 64 años</b>	335.302	171.182	164.120	13,7	14,2	13,2
<b>De 65 y más años</b>	598.328	262.029	336.299	24,4	21,7	27,1
<b>De 80 y más años</b>	228.483	86.530	141.953	9,3	7,2	11,4

Pirámides de población de Castilla y León, 1996 y 2016



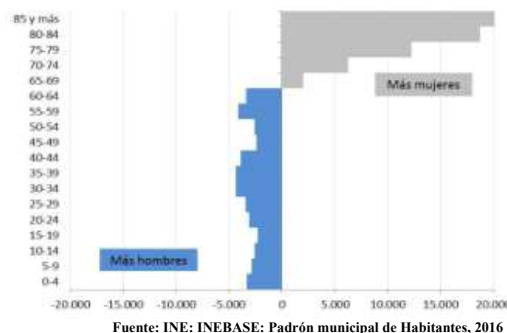
El proceso de envejecimiento en Castilla y León es más acusado que el experimentado en el contexto español y europeo; situándose en estos momentos como la tercera Comunidad más envejecida de España, por detrás de Asturias y Galicia. Y se prevé que a corto/medio plazo, la población de Castilla y León siga envejeciendo a un ritmo más elevado que el del

conjunto del país. De mantenerse la evolución demográfica observada, las proyecciones de población auguran que en 2029, la población mayor será de 708.582 personas. La sociedad futura será envejecida ya que tres de cada diez personas serán mayores de 65 años.

Rasgos característicos de la población de Castilla y León.

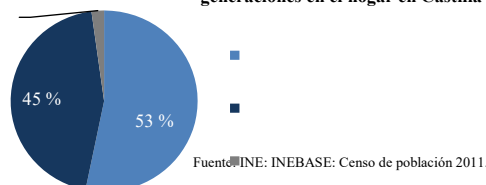
- La población femenina es superior a la masculina. Una característica que hemos tenido en cuenta en el diseño del III Plan Municipal de Mayores y las acciones dirigidas a las personas mayores y en proceso de envejecimiento, es que el sexo predominante en estas edades es el femenino. A partir de los 65 años el porcentaje de mujeres va en aumento debido a la elevada mortalidad masculina y el aumento de la esperanza de vida con mayor incidencia en las mujeres. En 2016, se contabilizaron 55.423 más mujeres que hombres de 80 y más años.

Diferencia entre la población de hombres y mujeres según edad de Castilla y León



- El estado civil predominante entre las personas mayores de 65 años es el de casado/a (61,3%). Casi tres de cada diez personas se declaran viudas y un 9,3% solteras. Existen grandes diferencias entre los diferentes grupos de edad y los sexos siendo en las mujeres octogenarias la viudedad el estado civil más común. Una conclusión importante sobre la situación del estado civil es que, en la mayoría de los casos, los hombres serán atendidos por sus parejas cuando la salud les falle mientras que las mujeres tendrán que recurrir a sus descendientes, hijas mayoritariamente, y a otros familiares.

Distribución de los hogares en los que reside una persona de 65 y más años según el número de generaciones en el hogar en Castilla y León



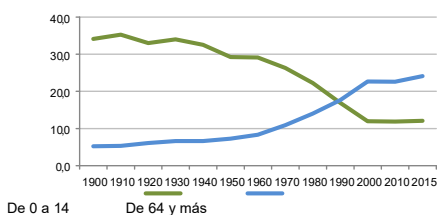
- El nivel educativo es un dato prioritario a atender a la hora de diseñar el Plan Municipal de Mayores y acciones encaminadas a la promoción del envejecimiento activo. El estudio estadístico de la Junta de Castilla y León “Mujer en cifras” recoge el siguiente cuadro desglosándolo por sexo. En él podemos apreciar que el número de mujeres analfabetas (14.553) es superior al de los hombres (8.071); incrementándose en edades avanzadas (el 1,37% de mujeres frente al 0,78% de hombres). Las proyecciones futuras indican que aunque actualmente la mayor parte de la población mayor de 65 años tiene estudios primarios, la tendencia es que en años futuros, las personas con estudios superiores aumentará considerablemente.

**Población de 16 años y más, por sexo y nivel de formación alcanzado en Castilla y León**

Nivel de formación alcanzado (%)	Castilla y León	Hombres	Mujeres
Analfabetos	1,08	0,78	1,37
Estudios primarios incompletos	5,13	4,73	5,51
Educación primaria	19,26	17,5	20,96
Primera etapa de educación secundaria y similar	28,81	32,2	25,53
Segunda etapa de educación secundaria	19,76	20,8	18,75
Educación superior	25,96	23,99	27,88
<b>Total suma porcentajes</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>
<b>Total Personas</b>	<b>2.095.958</b>	<b>1.033.010</b>	<b>1.062.948</b>

FUENTE: D.G. Presupuestos y Estadística Junta de Castilla y León. Datos INE, explotación microdatos "EPA". Año 2015.

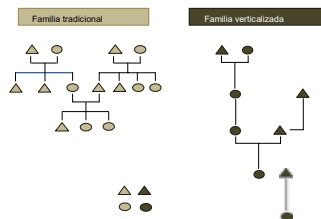
- Ha tenido lugar una inversión de la pirámide demográfica y es un punto de inflexión en la historia demográfica siendo el porcentaje de población infantil superado por la población de 65 y más años. Esta característica ha de ser tenida en cuenta para el diseño de acciones sociales en el ámbito de envejecimiento.



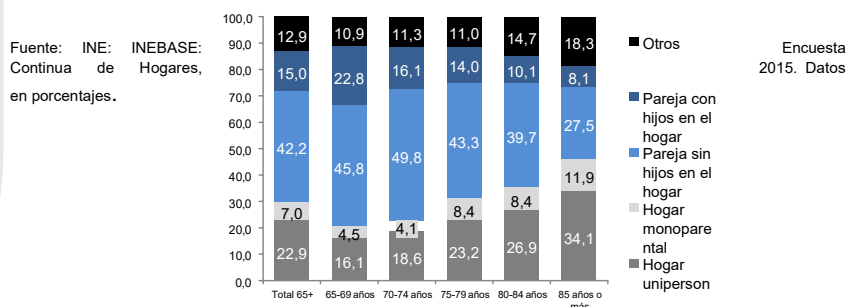
**Evolución de la población por grupos de edad Castilla y León**

Fuente: INE: INEBASE: Series Históricas de la Población, 1900-2015. INEBASE: (1900-2001: Cifras de población. Resúmenes provinciales de población según sexo y edad desde 00 hasta 2001. 2010: Revisión del Padrón Municipal de Habitantes a 1 de enero de 2010. 2010-2049: INE: INEBASE: Proyecciones de población a largo plazo. 2009-2049.

- Se ha producido un cambio en las estructuras familiares debido al aumento de la longevidad permitiendo una mayor coexistencia de generaciones en una misma familia. Es habitual que una familia contenga tres e incluso cuatro generaciones (bisabuelos/as, abuelos/as, padres, hijos/as y nietos/as). Esta mayor coexistencia de varias generaciones no supone una mayor convivencia, pero sí una posibilidad mayor de que se produzcan transferencias de apoyos y atenciones. Aparece el rol del abuelo cuidador siendo un pilar fundamental de sustento económico de la familia.
- Las formas de convivencia según el ciclo evolutivo también marcará las directrices en la elaboración de este Plan Municipal. El itinerario más frecuente del hogar familiar comienza con una estructura de convivencia entre padres e hijos durante la edad adulta y se transforma en un nido vacío con las emancipaciones de los hijos; después se produce el fallecimiento de uno de los cónyuges, dando paso a una etapa de soledad. Por último, se puede producir la reagrupación en el hogar de los hijos o hacia el hogar de los hijos, la institucionalización o la desaparición del hogar. Estos intensos cambios pueden mermar la salud psicoemocional del mayor.



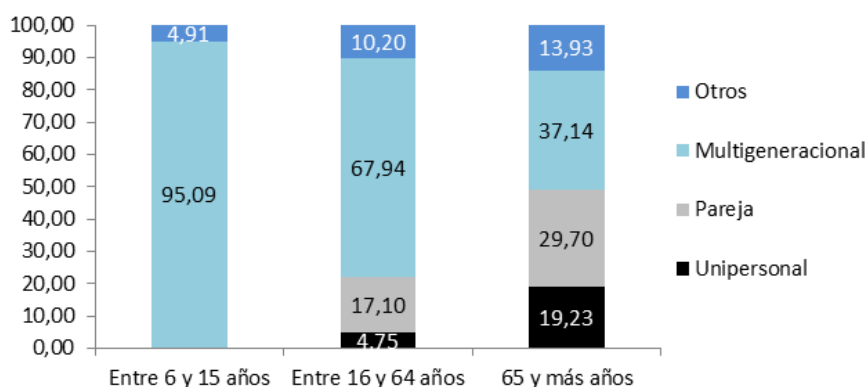
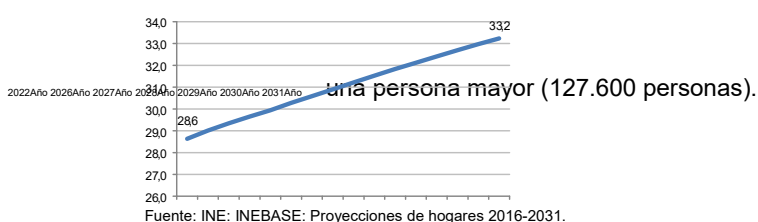
Formas de convivencia según edad



El aumento de la soledad producido por el incremento de los hogares unipersonales es una tendencia predominante. El Instituto Nacional de Estadística (INE) en sus proyecciones para los próximos quince años prevé que el número de hogares unipersonales va a seguir aumentando

superando en 2031 los 5,5 millones en España. Las estimaciones en Castilla y León auguran que dentro de 15 años el porcentaje de población que vivirá en soledad será del 33,2%. La influencia psicológica y emocional de este dato demográfico en los mayores será algo que tendrá que ser tenido en cuenta en la planificación de acciones del Plan.

### Proyecciones de hogares unipersonales en Castilla y León



Tasa de envejecimiento por provincias en Castilla y León, 2015  
Fuente: Elaboración propia a partir de la revisión del Padrón Municipal 2015.

#### - A nivel local-

En Ávila los datos demográficos de las personas mayores de 55 y 65 años son los siguientes:

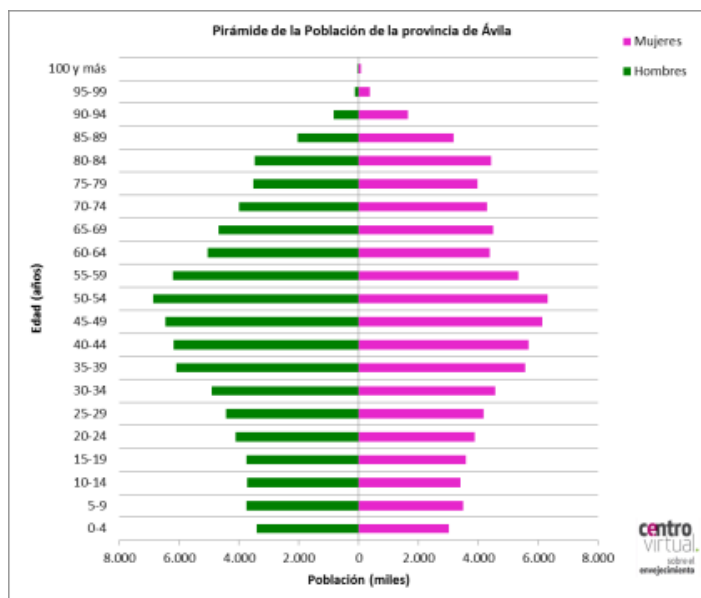
- Según el censo de 2007 había 18.182 mayores de 55 años y 9.005 mayores de 65.
- En el censo de 2017 son 23.300 mayores de 55 años y 11.031 mayores de 65 años.

Tabla sobre la Estimación de la población actual de Ávila (2014)

	Ambos sexos	Hombres	Mujeres
Ávila			
60 a 64 años	9 452	5 009	4 443
65 a 69 años	9 188	4 673	4 515
70 a 74 años	7 913	3 766	4 147
75 a 79 años	8 299	3 878	4 421
80 a 84 años	7 844	3 388	4 456
85 a 89 años	5 251	2 065	3 186
90 a 94 años	2 346	759	1 587
95 a 99 años	539	132	407
100 y más	85	21	64

Fuente: Instituto Nacional de Estadística

Pirámide de la población de la provincia de Ávila



Fuente: Instituto Nacional de Estadística



En diez años se ha producido un incremento del 28% en la población de personas mayores. Esta tasa de crecimiento, predicen los datos demográficos, continuará al alza.

Tabla de Esperanza de vida según el género.

Ávila	Ambos sexos	Hombres	Mujeres
2014	83.18	80.63	86.00
2013	83.02	80.10	86.27
2012	83.33	80.74	86.15
2011	82.75	80.65	84.98
2010	82.29	79.18	85.74
2009	83.00	80.43	85.77
2008	82.05	79.77	84.47

Fuente: Instituto Nacional de Estadística

La esperanza media de vida es mayor en el género femenino; este dato debe ser tenido en cuenta a la hora de diseñar acciones sociales.

Tabla de Índice de envejecimiento\*

	2015	2014	2013	2012	2011
Ávila	184.97	181.88	179.30	179.44	177.86

\*Número de personas mayores (de 65 años y más) por cada 100 niños y jóvenes (menores de 15 años).

Fuente: Instituto Nacional de Estadística.

El número de personas mayores en Ávila tiende a incrementarse en años futuros. La población mayor de nuestra ciudad cobra un peso relevante frente a otros grupos de edad.

Tabla de proyección de la población (2014-2029).

Ávila	Ambos sexos	Hombres	Mujeres
2014	167 344	84 470	82 874
2017	163 249	82 265	80 984
2020	159 593	80 356	79 237
2023	156 362	78 713	77 649
2026	153 542	77 303	76 239
2029	151 098	76 088	75 010

Notas: Los cálculos se han realizado para la población residente. Fuente: **Instituto Nacional de Estadística**

El aumento de la esperanza de vida conlleva un incremento de las tasas de mayores dependientes. Las políticas sociales contempladas en el Plan deberán dar respuesta a esta población y a sus familiares.

Tabla de Tasa de dependencia de la población mayor de 64 años en Ávila.

	2015	2014	2013	2012	2011
Ávila	40.26	39.59	38.93	38.72	38.55

Fuente: **Instituto Nacional de Estadística**

## 6. Principios Rectores del III Plan Municipal de Mayores.

Los principios rectores de este III Plan Municipal de Mayores serán:

- LA ATENCIÓN INTEGRAL CENTRADA EN LA PERSONA es el eje central de la intervención a los mayores usuarios. Este enfoque tiene su base en la integralidad y la centralidad de la persona.
- LA PLANIFICACIÓN ESTRATÉGICA que permita obtener la flexibilidad necesaria para adecuar los servicios a la evolución de las problemáticas y necesidades de las personas mayores.
- LA PRIORIDAD en las políticas públicas de las personas mayores y del proceso de envejecimiento.
- LA DEFENSA y protección de los derechos y libertades de la población mayor.
- LA PROMOCIÓN del envejecimiento activo mostrando a la sociedad una imagen positiva y realista de este sector de edad.
- LA PROMOCION del buen trato de la persona mayor.
- LA CALIDAD de los servicios para la población mayor basándose en los principios de eficiencia y eficacia.
- LA ADAPTACIÓN de los servicios y actuaciones a las necesidades de los mayores mediante una planificación flexible.
- LA PARTICIPACIÓN de los mayores en el diseño de las políticas sociales, facilitando su presencia en diferentes órganos representativos de la sociedad.
- LA PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN del envejecimiento activo y la autonomía personal, será la línea de acción prioritaria en cada una de las actuaciones y programas.
- LA ATENCIÓN INTEGRAL basada en una intervención multidisciplinar y plural, en un abordaje bio-psico-social del envejecimiento.
- LA FAMILIA y promoción de la permanencia del mayor en su hogar fomentando el cuidado, solidaridad y respeto del mayor.
- LA EQUIDAD y lucha contra la discriminación por edad, género, contexto económico o lugar de procedencia, raza, etnia, religión u orientación sexual e identidad de género.
- LA ACCESIBILIDAD al entorno y a los servicios promocionado la

igualdad entre los mayores.

- LA AMIGABILIDAD de Ávila con los mayores participando en la Red Mundial de Ciudades Amigables.
- LA TRANSVERSALIDAD en las políticas públicas desde una coordinación entre las diferentes áreas de gestión municipal promoviendo una visión integrada, global y sistémica de las personas mayores.

## 7. Líneas de Intervención para las Personas Mayores:

Por todo lo expuesto en los puntos anteriores, los Servicios Sociales del Excmo. Ayuntamiento de Ávila, contemplan al sector de la población mayor como uno de sus principales destinatarios planificando actividades encaminadas a potenciar la calidad de vida de estas personas teniendo en cuenta las siguientes líneas de intervención:

1. Los avances en la investigación sobre el envejecimiento y disciplinas relacionadas con el campo de la intervención social, así como la atención gerontológica nos darán las pautas para nuevos planteamientos en la intervención con las personas mayores.
2. Según las características del colectivo de mayores, será necesario adaptar los recursos, programas y servicios a las necesidades grupales e individuales de cada usuario posibilitando la *“atención integral centrada en la persona”*.
3. La doble consideración del envejecimiento normal y del patológico requiere que haya programas específicos dirigidos, no solo a paliar las problemáticas sino también a favorecer la autorrealización personal.
4. La atención a las personas mayores implica la responsabilidad pública de facilitar aquellos medios que promuevan una adecuada calidad de vida psicosocial facilitando los servicios que les permitan mantenerse el mayor tiempo posible con autonomía.

5. La familia continúa siendo el núcleo fundamental de protección y atención a todos sus miembros, a la que se le facilitaran los apoyos precisos para que continúen desarrollando esta labor.
6. Se garantizará los derechos, el trato digno y la eliminación de los estereotipos, promoviendo la sensibilización de la sociedad hacia los mayores, así como la participación en la vida comunitaria.

## 8. Objetivos Generales del III Plan Municipal de Mayores.

- Sensibilizar a la sociedad abulense de las necesidades de las personas mayores, mostrando una imagen realista y positiva del envejecimiento, promoviendo la cohesión social.
- Alcanzar una auténtica personalización, coordinada y continuada, con un acompañamiento profesional que diseñe, coordine y evalúe planes personalizados de intervención que promuevan el bienestar y autonomía de los mayores.
- Apoyar a las personas mayores para que afronten de forma positiva los cambios psicosociales y se adapten a los nuevos retos que la vida les va presentando, facilitando su participación activa.
- Potenciar la salud física, psíquica y cognitiva de los mayores optimizando su calidad de vida.
- Ofrecer una atención integral a las necesidades que las personas mayores presenten en el ámbito psicosocial desarrollando su máximo bienestar emocional.
- Posibilitar la permanencia de los mayores dentro de su ámbito cotidiano en el contexto sociofamiliar.
- Potenciar la autonomía de los mayores ofreciéndoles medios para su mantenimiento y desarrollo, a través de un abanico de recursos y servicios municipales que respondan a las

expectativas individuales y colectivas.

- Fortalecer las redes de apoyo, afianzando el compromiso social de nuestra ciudad en la atención a los mayores, en especial en situaciones de dependencia.
- Crear una Ciudad Amigable con las personas mayores promoviendo la existencia de un entorno adaptado y sin barreras, potenciando medidas que favorezcan su máxima integración y autonomía.
- Procurar la mejora de la comunicación con los barrios anexionados a través del Programa de Ciudades Amigables y la colaboración entre concejalías, para que la población pueda beneficiarse y acceder a los servicios y medidas pro-envejecimiento activo prestados por el Ayuntamiento.
- Fomentar el ocio y la participación de los mayores como modo de promoción del envejecimiento activo.
- Difundir el Programa de Acercamiento Intergeneracional de la Universidad de Salamanca.
- Proteger los derechos del mayor con el fin de evitar situaciones de abuso y maltrato, potenciando la cultura del buen trato a los mayores.
- Potenciar y publicitar la figura del Defensor del Mayor.
- Promocionar el voluntariado entre personas mayores como medio de realización personal y de transmisión de conocimientos y experiencia, desarrollando actividades que supongan su integración y sean un medio de expresión del potencial del mayor.
- Conseguir de forma efectiva que se den procesos de generatividad, considerándose clave para alcanzar el bienestar.

## 9. Temporalización

El III Plan Municipal de Mayores, tendrá una duración de cinco años, que se extenderá durante el 2019-2024.

## 10. Áreas y Programas de Intervención: Descripción

- A. Área de Prevención y Vida Saludable.
  - 1.- Programa de Desarrollo Cognitivo y Estimulación Mental.
  - 2.- Programa de Ejercicio Físico y Salud.
  - 3.- Programa de Envejecimiento Satisfactorio y Positivo.
  
- B. Área de Bienestar Psicológico.
  - 1.- Programa de Atención Psicosocial.
  - 2.- Programa de Afrontamiento de los Cambios y los Duelos.
  - 3.- Programa de “Experiencias que dan vida”.
  - 4.- Programa de Bienestar Emocional.
  
- C. Área de Promoción Social Activa.
  - 1.- Programa de Ocio y Turismo Social.
  - 2.- Programa “Un Espacio Cultural”.
  - 3.- Programa de Promoción de la Participación.
  - 4.- Programa de Voluntariado para Mayores.
  
- D. Área de Apoyo en el Ámbito Familiar (Servicios Esenciales):
  - 1.- Servicio de Ayuda a Domicilio.
  - 2.- Servicio de Teleasistencia.
  - 3.- Servicio de Comedor.
  
- E. Área de Solidaridad Intergeneracional.
  - 1.- Programa de Imagen Social.
  - 2.- Programa de Acercamiento y Educación Intergeneracional.

- F. Área de Seguridad y Protección a las personas mayores.
  - 1. Programa de Seguridad y Protección al Mayor.
  - 2. Programa de Buenos Tratos a las Personas Mayores.
  - 3. Programa de Asesoramiento de Accesibilidad a la Vivienda.
  
- G. Área de Formación y Uso de las Tecnologías.
  - 1. Programa de Formación.
  - 2. Programa de Uso de las Tecnologías.
  
- H. Área de Espacios para Mayores.
  - 1. Espacio Integral de Ocio para las Personas Mayores “Jesús Jiménez Bustos”.
  - 2. Huertos y Jardines Urbanos.
  
- I. Área de Ciudades Amigables con las Personas Mayores.
  
- J. Área de Coordinación, Información y Sensibilización.

**A. AREA DE PREVENCIÓN Y VIDA SALUDABLE:**

La calidad de vida de los mayores se ve influida de manera especial por los hábitos y comportamientos saludables. De esta forma, la autorresponsabilidad en la realización de estas conductas, permite a los mayores ser parte activa en el mantenimiento de un estado físico y psíquico óptimo el mayor tiempo posible. Las distintas actuaciones promocionadas por el III Plan Municipal de Mayores tienen la capacidad potencial de mejorar la salud física, psíquica y cognitiva de los mayores de nuestra ciudad optimizando su calidad de vida.

**a. PROGRAMA DE DESARROLLO COGNITIVO Y ESTIMULACIÓN MENTAL.**

Promover un envejecimiento activo implica según la Asamblea Mundial del Envejecimiento, la necesidad de establecer de forma organizada programas y acciones para desarrollar las funciones cognitivas y mentales. La estimulación cognitiva y propiciar situaciones de aprendizaje proporciona efectos protectores



y estrategias compensatorias que ayudan a mitigar el declive cognitivo en el envejecimiento. De esta forma se afianza la autonomía de las personas mayores durante más tiempo, incrementando una vida más satisfactoria no sólo en el aspecto físico sino también en el cognitivo, psíquico y en el social.

**b. PROGRAMA DE EJERCICIO FÍSICO Y SALUD.**

El Plan Regional asigna a las Corporaciones Locales «*el desarrollo de programas de Ejercicio Físico regular adaptado a las personas mayores*». Por ello desde el Departamento de Servicios Sociales, se vienen desarrollando actividades físicas de forma permanente que están incidiendo de una manera global en la mejora de una vida plena y activa de los mayores de Ávila.

**c. PROGRAMA DE ENVEJECIMIENTO SATISFACTORIO Y POSITIVO.**

En la calidad de vida de las personas mayores inciden los hábitos y comportamientos saludables. Con este programa se pretende proporcionar a los mayores información, medios, oportunidades de desarrollo y recursos que les permiten actuar de cara a modificar o adquirir determinados hábitos para ayudarles a afrontar con éxito esta etapa de la vida entendiéndola como un ciclo más de crecimiento personal.

**B. AREA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO :**

**1. PROGRAMA DE ATENCIÓN PSICOSOCIAL.**

Los trastornos relacionados con el estado de ánimo y la ansiedad son un problema de primera magnitud en la población mayor de 65 años según la Sociedad Española de Geriatria y Gerontología (SEGG) y la Sociedad Española de Geropsiquiatria y Psicogeriatria (SEGP). El III Plan Municipal de Mayores propone actuaciones en este ámbito con el fin de prevenir y abordar de forma adecuada los trastornos del ánimo en la población mayor para mejorar su calidad de vida dando herramientas para aprender a gestionar emocionalmente las situaciones diarias. Con este programa se pretende ofrecer

atención integral a las necesidades que las personas mayores manifiesten en el ámbito psicosocial con el fin de promover el desarrollo de estrategias y competencias que les permitan mayor bienestar psicoemocional.

## **2. PROGRAMA DE CRECIMIENTO PSICOLOGICO A PARTIR DE LOS CAMBIOS Y DUELOS.**

Es en esta etapa del ciclo vital donde tienen lugar los mayores cambios en la vida (jubilación, nido vacío, afrontamiento de las enfermedades, duelos, soledad...); siendo el momento de máxima vulnerabilidad en las personas (pérdida de facultades físicas, sensoriales, cognitivas, sociales...).

Es por ello que se hace indispensable tomar conciencia que nada es permanente y todo está en un continuo proceso de cambio. El conocimiento del proceso del duelo y el aprendizaje y entrenamiento en estrategias psicológicas puede ser de gran ayuda para los mayores que lo están viviendo.

## **3. PROGRAMA “EXPERIENCIAS QUE DAN VIDA”**

La presencia de mayores que ofrecen su tiempo y cuidados a un familiar (madre o padre, hijo enfermo, cónyuge...) es una realidad que precisa el apoyo, la información e intervención psicoemocional de profesionales especializados en este ámbito. Cuando el cuidador no se cuida a sí mismo puede caer, en lo que se llamaría en términos psicológicos, “el paciente oculto”. Ofrecer el cuidado y apoyo adecuado al familiar enfermo provoca en la mayoría de los casos un fuerte impacto emocional que precisa atención; del mismo modo, que el cuidado a familiares con patologías cerebrales requiere de unas herramientas específicas. Este Programa pretende dar apoyo psicológico a los mayores que se encuentran dentro de esta “*experiencia de dar vida*”.

#### 4. PROGRAMA DE BIENESTAR EMOCIONAL.

Promover el bienestar y la salud emocional en esta etapa de la vida es uno de los principales objetivos de III Plan Municipal de Mayores. Queda presente en la literatura científica cómo las variables psicológicas son claves para la promoción del envejecimiento activo. Con el fin de que las personas mayores desarrollen estilos de vida independientes y saludables, se pone en funcionamiento este programa que prioriza la resiliencia y la superación de uno mismo, para vivir con la máxima plenitud.

#### C. **ÁREA DE PROMOCIÓN SOCIAL ACTIVA.**

##### 1. PROGRAMA DE OCIO Y TURISMO PARA MAYORES.

La vida de las personas mayores está definida, entre otras características, por la mayor disponibilidad de Tiempo Libre. Practicar el ocio creativo se relaciona directamente con el bienestar físico y psíquico, así como con la satisfacción personal, la autoestima, las relaciones sociales y la calidad de vida; por tanto, participar en actividades de ocio puede funcionar como medida preventiva de problemas que derivarían de la pérdida de motivaciones vitales, del aislamiento y de la autoexclusión.

##### 2. PROGRAMA “UN ESPACIO CULTURAL”

La programación de ocio está vinculada con la cultura, entendida como proceso por el que, a través de actividades formativas, participativas, lúdicas... se ayuda a aumentar la autonomía y competencia de la persona mayor en diferentes planos de su vida diaria y en distintos niveles de relación interpersonal.

### 3. PROGRAMA DE PROMOCIÓN DE LA PARTICIPACIÓN.

La participación juega un poder relevante a la hora de mejorar las redes sociales de los ciudadanos y es además un factor de cohesión social, que puede funcionar también como prevención de problemáticas como el aislamiento y la falta de expectativas y de ilusión por el futuro. El incremento del movimiento participativo facilita que las personas mayores sean socialmente activas, tanto a nivel individual como de colectivo.

### 4. PROGRAMA DE VOLUNTARIADO DE MAYORES.

Existen investigaciones que constatan la fuerte relación entre voluntariado y satisfacción en la vida. Otros estudios demuestran que el adecuado empleo del ocio en las personas mayores influye de manera notoria en su percepción de salud y satisfacción vital. Aunando ambas conclusiones, el III Plan Municipal de Mayores, incorpora el papel del voluntario mayor impulsando ventajas en todos los sectores: la sociedad, las propias acciones del Plan, los mayores beneficiarios de las actividades y el propio voluntario.

#### D. ÁREA DE APOYO EN EL ÁMBITO FAMILIAR.

##### Servicios Esenciales:

#### 1. SERVICIO DE AYUDA A DOMICILIO.

Se hace necesario que los mayores mantengan a lo largo de su vida la máxima autonomía posible, permaneciendo en su entorno socioafectivo con Programas que favorezcan y mejoren sus habilidades, así como posibiliten la prevención de situaciones de deterioro mejorando su calidad de vida. Para ello el Servicio de Ayuda a domicilio y aquellos complementarios a este son necesarios en la sociedad actual donde la persona mayor cada vez es más longeva, tiene mejor calidad de vida y con los apoyos necesarios puede

permanecer el mayor tiempo en su domicilio. Se trata de un servicio que presta en el domicilio del beneficiario, al que acude periódicamente un profesional, para apoyarle en tareas domésticas y en el mantenimiento de su autonomía personal.

## 2. **SERVICIO DE TELEASISTENCIA.**

En muchas ocasiones las personas mayores en situación de riesgo, debido a su falta de autonomía y/o falta de apoyo sociofamiliar, permanecen gran parte del día solos, haciéndose imprescindible contar con un recurso de comunicación continua e inmediata, que palie de forma urgente una situación crítica sobrevenida. El Servicio de Teleasistencia Domiciliaria promueve la autonomía personal y atiende la dependencia, a través del sistema telefónico que posibilita la asistencia, en casos de riesgo o emergencia durante las 24 horas del día, a personas que, por su edad, discapacidad, aislamiento social o alto nivel de dependencia puedan continuar viviendo en su domicilio, con mayor seguridad y atención.

## 3. **SERVICIO DE COMEDOR.**

Es un servicio complementario al de Ayuda a Domicilio. Muchas personas mayores beneficiarias de ayuda a domicilio, debido a sus limitaciones funcionales no pueden salir con frecuencia de sus domicilios, careciendo de apoyo sociofamiliar necesario para la preparación de alimentos; esto deriva en graves carencias de alimentación sana y equilibrada, así como riesgo de padecer accidentes domésticos. Este servicio tiene como objeto suministrar alimentación en el domicilio los 365 días al año posibilitando su permanencia en el entorno el mayor tiempo posible.

E. **ÁREA DE SOLIDARIDAD INTERGENERACIONAL**

En las últimas décadas se hace patente un cambio en la composición familiar y las relaciones intergeneracionales como consecuencia de los nuevos roles surgidos en la familia y en la sociedad: la incorporación de la mujer a la vida laboral, el papel desempeñado por los abuelos en la crianza y educación de los nietos...y diversas situaciones económicas y sociales. Además, se prevé que en pocas décadas la proporción de personas mayores respecto al resto de la población se duplique. El III Plan Municipal realizará actuaciones potenciando el rol de la persona mayor como socialmente valioso por su participación en diferentes ámbitos de utilidad comunitaria.

**1. PROGRAMA DE IMAGEN SOCIAL:**

El acceso paulatino que han experimentado las personas mayores a posiciones de relevancia social, la importancia demográfica y económica de este sector en los países industrializados, el importante giro que en la participación han experimentado los propios mayores, junto a los esfuerzos que desde hace tiempo se vienen realizando para promover actitudes solidarias, han dado lugar a un cambio en la percepción negativa que se tenía de la persona mayor proporcionando una imagen cada vez más positiva y cercana a su realidad. Por ello se deben promover actitudes solidarias basadas en una información adecuada sobre el envejecimiento.

**2. PROGRAMA DE ACERCAMIENTO Y EDUCACIÓN INTERGENERACIONAL:**

La rapidez con la que el mundo cambia origina nuevas y complejas formas de interacción entre las personas. Conocer los cambios intergeneracionales que tienen lugar en la sociedad actual, adquirir información sobre las características cerebrales y cómo estas repercuten en el comportamiento de las personas según la edad promueve una mejora de la comunicación entre generaciones favoreciendo la empatía y la comprensión. Dotar a los mayores de estas herramientas será el fin primordial de este Programa de Acercamiento y Educación Intergeneracional.

**F. ÁREA DE SEGURIDAD Y PROTECCIÓN A LAS PERSONAS MAYORES.**

El III Plan Municipal de Mayores promueve actuaciones señaladas en el Plan Regional Sectorial de Atención a personas mayores en relación a la protección de sus derechos con el fin de que no sean objeto de abusos o maltrato. Es una de sus máximas prioridades promover el conocimiento de este problema y la vulnerabilidad que ofrece este colectivo, la sensibilización a la población y la actuación ante la detección de posibles casos. Para conseguir los mismos fines preventivos se fomentará el Buen Trato a las personas mayores en todas las actividades del Plan, con propuestas y actuaciones destinadas a este objetivo.

**1. PROGRAMA DE PROTECCIÓN AL MAYOR.**

Dando respuesta a la necesidad de que las personas mayores tengan un reconocimiento de sus derechos ciudadanos, en general, y de determinados derechos específicos, por su edad; este Programa ofrece información y atención individualizada en todo lo relativo a la defensa de los derechos de los mayores abulenses. También promociona la Figura del Defensor del Mayor.

**2. PROGRAMA DE BUENOS TRATOS A LAS PERSONAS MAYORES.**

Teniendo en cuenta las características psicosociales que hacen que el mayor sea vulnerable a ser víctima de malos tratos, este Programa pretende transmitir, impulsar y estimular un espíritu de convivencia y tolerancia entre todas las edades. Se fomentará una cultura de Buen Trato entre los miembros de la sociedad y actuaciones ante la detección de posibles casos. La programación del III Plan Municipal de Mayores se basa en el modelo de “*atención integral centrada en la persona*” que sitúa su foco en las capacidades y habilidades de las personas en su proceso de envejecimiento.

### 3. PROGRAMA DE ASESORAMIENTO DE ACCESIBILIDAD A LA VIVIENDA.

Este Programa parte de la necesidad del mayor, que o de manera temporal o de manera permanente, ve alterada su autonomía y movilidad requiriendo un entorno accesible y adecuado a sus nuevas características.

#### G. ÁREA DE FORMACIÓN Y USO DE LAS TECNOLOGÍAS.

El envejecimiento es un proceso complejo y multidimensional, por ello es necesario la actualización técnica y científica para mejorar la calidad de los programas y servicios destinados a los mayores, así como la formación del propio mayor, su familia u otros sectores poblacionales relacionados con el mismo, motivando el mayor conocimiento de su realidad y los recursos existentes en el entorno.

##### 1. PROGRAMA DE FORMACIÓN.

Este Programa fomenta un envejecimiento satisfactorio y positivo respondiendo a la necesidad de adquisición de conocimientos que el ser humano tiene en todas las etapas del ciclo vital. Se ofrecen actuaciones y talleres teóricos prácticos de carácter formativo, informativo, cultural y lúdico.

##### 2. PROGRAMA DE USO DE LAS TECNOLOGÍAS.

Teniendo en cuenta el avance tecnológico, producido por nuestra sociedad y atendiendo a la propuesta de la Unión Europea de crear sistemas y servicios para todos los ciudadanos, tanto para jóvenes como de edad avanzada, sería necesario fomentar las relaciones intergeneracionales con actuaciones conjuntas en el campo de las nuevas tecnologías de la información. Dotar de herramientas y conocimientos a los mayores acerca de las nuevas tecnologías les protege de la vulnerabilidad y favorece su acercamiento a otros sectores de edad.



## H. AREA DE ESPACIOS PARA MAYORES

La población abulense se caracteriza por un aumento del sector de personas mayores de 65 años (10.614 personas) y atendiendo al futuro pronóstico de longevidad, un importante segmento de dicha población demanda espacios comunitarios cercanos a su residencia habitual para facilitar la integración al entorno y el fomento de las relaciones sociales evitando el sentimiento de aislamiento y soledad.

### 1. ESPACIO INTEGRAL DE OCIO PARA LAS PERSONAS MAYORES:

El Centro Integral de Ocio “Jesús Jiménez Bustos” fomenta el desarrollo integral y la autonomía de las personas mayores y da cobertura a sus necesidades diarias de convivencia y de ocio y tiempo libre, para ello se realizan actividades, talleres teórico-prácticos y conferencias destinadas a estos fines.

### 2. HUERTOS Y JARDINES URBANOS.

Los mayores abulenses se caracterizan por su pasado enraizado a las tareas del campo. La conservación y mantenimiento de los huertos y jardines urbanos crean lazos intergeneracionales y un tejido de nuevas relaciones que nos vincula con la naturaleza y el medio ambiente.

**I. ÁREA DE CIUDADES AMIGABLES CON LAS PERSONAS MAYORES.**

Debido al alto porcentaje de población mayor en Ávila, el Ayuntamiento debe adaptarse a esta nueva realidad, creando un entorno que promueva el envejecimiento de las personas mayores de forma activa y saludable, partiendo de un concepto del envejecimiento como una oportunidad y un proceso dinámico, continuo y complejo. En este contexto surge la Red de Ciudades y Comunidades Amigables con las Personas Mayores, que da protagonismo a los ciudadanos de edad, reconociendo la heterogeneidad de sus necesidades y creando las condiciones para que se sientan cómodas en el municipio, con el mayor nivel de autonomía posible. Las claves de este proyecto son la participación y la heterogeneidad.

**J. ÁREA DE COORDINACIÓN, INFORMACIÓN Y SENSIBILIZACIÓN.**

Para una correcta divulgación de las actuaciones que el III Plan Municipal de Personas Mayores de Ávila pretende realizar, es necesario que la información de las mismas llegue a los mayores, organismos y colectivos que trabajan con ellos a través de unos medios sencillos, claros y precisos. Por otro lado, es también necesaria una toma de contacto con el resto de las instituciones promoviendo y participando de un trabajo conjunto que haga más eficaz la actuación.

## 10. Programación y desarrollo del III Plan Municipal de Mayores

### A. ÁREA DE PREVENCIÓN Y VIDA SALUDABLE

#### Programa 1.

##### Desarrollo Cognitivo y Estimulación Mental.

El Programa de Desarrollo Cognitivo y de Estimulación Mental consiste en un conjunto de actividades programadas y diseñadas para el mantenimiento y mejora de los procesos cognitivos básicos- memoria, atención, lenguaje, razonamiento, percepción, praxis y cálculo-. Los participantes se enfrentan a tareas que requieren esfuerzo, concentración y actividad intelectual potenciando su plasticidad neuronal. El Programa, sus actividades y ejercicios de estimulación han sido desarrollados y fundamentados según la literatura científica.

#### Objetivos:

1. Generar un conjunto de actividades programadas diseñadas para el mantenimiento y mejora de los procesos cognitivos básicos que orienten a crear en los mayores, hábitos y conductas que mantengan su Entrenamiento Mental.
2. Facilitar los recursos necesarios para que se amplíe la Estimulación Cognitiva a edades anteriores como prevención del deterioro de las funciones mentales básicas.
3. Fomentar la participación en el Programa a personas con lesiones cerebrales provocadas por accidente cerebro-vascular, esclerosis múltiple... que cursan con alteraciones cerebrales y un envejecimiento cognitivo prematuro y dar respuesta a sus necesidades de rehabilitación y estimulación mental.
4. Sensibilizar y difundir el conocimiento del funcionamiento del cerebro y del envejecimiento neuronal y cómo la estimulación cognitiva es un elemento indispensable para mantener y optimizar las funciones mentales hasta edades avanzadas.

Actuaciones:

1. Difusión del programa en distintos ámbitos de la ciudad para que puedan beneficiarse el mayor número de abulenses.
2. Programa de Desarrollo cognitivo: dando continuidad a las Aulas de Estimulación Mental y Memoria y a los grupos de Comunicación y Lenguaje.
3. Reforzar el entrenamiento de las sesiones con los contenidos, materiales y metodología necesaria. Diseño y elaboración del material de estimulación cognitiva en el desarrollo de las sesiones y del de entrenamiento en casa.
4. Evaluación continua de las funciones cognitivas de los mayores antes y después del entrenamiento con el fin de conocer su evolución tras la estimulación y la eficacia del Programa en el mantenimiento y optimización de sus funciones cerebrales. La evaluación tendrá carácter anual.
5. Comunicación y coordinación con los servicios básicos de Bienestar Social y el Equipo de Promoción de la Autonomía Personal (EPAP), incorporando a los nuevos usuarios derivados por estos servicios al Programa de Desarrollo Cognitivo, facilitando su integración y rehabilitación, promocionando su autonomía personal.
6. Aula Abierta de Memoria: creación de un espacio en el Centro “Jesús Jiménez Bustos”, en el que los mayores usuarios del programa de Desarrollo Cognitivo asistan libremente, y sin control de asistencia, a trabajar la mente con ejercicios de estimulación facilitados por los técnicos del programa.

Programa 2.

Ejercicio Físico y Salud.

Objetivos:

1. Promover hábitos y estilos de vida que potencien la salud de las personas mayores de más edad que no tienen posibilidad de realizar otro tipo de actividad física.
2. Fomentar la responsabilidad en el autocuidado y la necesidad básica del ejercicio físico diario como fuente de salud.
3. Concienciar de la importancia del ejercicio físico como prevención del deterioro físico y mental.

Actuaciones:

1. Continuación e incorporación de actividades diarias de ejercicio físico regular y adaptado a las personas mayores, según grupos de edad y características diferentes.
2. Programa de Movilidad y Autonomía: dando continuidad a esta actividad, en que un profesional especializado en población mayor, ofrece actividad física adaptada, trabajando la coordinación, equilibrio, agilidad...
3. Potenciación e incremento de pequeños grupos que no tengan posibilidad de realizar otro tipo de ejercicio físico.
4. Difusión de las mismas al mayor número de mayores de la ciudad.
5. Actividades Deportivas al Aire Libre: dando continuidad a las actividades que potencian la actividad física en los meses de verano, utilizando los recursos existentes en los parques públicos de Ávila.
6. Marcha nórdica: incorporación de nuevas formas de ejercicio físico adaptado a los mayores como la "*marcha nórdica*" (reconocida por el ICAA como actividad recomendada en el envejecimiento).

Programa 3

Envejecimiento Satisfactorio y Positivo.

Objetivos:

1. Promover hábitos y estilos de vida saludable, fomentando el autocuidado.
2. Desarrollar programas de actividades encaminadas a mejorar las competencias de las personas mayores, para una mayor integración activa en su entorno social.

Actuaciones:

1. Rincón de la Salud: continuación del programa de formación continuo sobre autocuidado y salud basada en la educación de hábitos alimenticios saludables, impulso de hábitos higiénicos, prevención de caídas, enfermedades y consumo responsable de medicamentos.

2. Formación a través de charlas, conferencias y otras acciones específicas con temáticas de interés y promoción de la salud para los mayores.
3. Campañas y actuaciones sobre la importancia de la prevención y los hábitos saludables como medio de conseguir un envejecimiento satisfactorio y activo.

#### B. ÁREA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO.

##### Programa 1.

##### Programa de Atención Psicosocial.

##### Objetivos:

1. Ofrecer atención personalizada e integral en el ámbito psicosocial a las demandas planteadas por las personas mayores.
2. Facilitar información, asesoramiento y orientación psicológica ante problemas asociados al proceso de envejecimiento: depresión, ansiedad, jubilación, afrontamiento de la enfermedad y duelo...

##### Actuaciones:

1. Programa de Servicio de Atención Psicosocial para las personas mayores ofreciendo una atención psicológica y especializada.
2. Coordinación con Servicios Sociales Básicos para la detección y derivación de personas demandantes del servicio.
3. Divulgación del Servicio de Atención Psicosocial a la población abulense (ubicado en el Centro Jesús Jiménez Bustos) y creación de un número de teléfono para orientación y apoyo psicológico.
4. Entrevistas diagnósticas e intervenciones especializadas a los problemas y demandas psicosociales de manera personalizada.
5. Asesoramiento, formación y apoyo a los mayores con el fin de promover el desarrollo de habilidades y competencias psicológicas que faciliten normalizar su situación personal.

### Programa 2.

Programa de Crecimiento Psicológico a partir de los Cambios y los Duelos.

#### Objetivos:

1. Dar respuesta a las necesidades detectadas en los mayores de carácter psicológico relacionadas con los cambios consecuentes de la edad (sentimientos de soledad, adaptación a situaciones de viudedad, afrontamiento del duelo y de enfermedades, ansiedad, tristeza, soledad, frustración...)
2. Promover acciones a nivel individual y grupal facilitando el crecimiento psicológico a través del propio proceso de envejecimiento y duelo.

#### Actuaciones:

1. Programa de Atención Psicosocial: ofreciendo respuesta individualizada y especializada a problemas emocionales derivados de la adaptación a los cambios que conlleva el propio proceso de envejecimiento y las pérdidas o duelos.
2. Conferencias, charlas de carácter teórico-práctico u otras acciones encaminadas a proporcionar recursos personales para afrontar situaciones derivadas de la adaptación a los cambios relacionados con el proceso de envejecimiento.

### Programa 3.

Programa “Experiencias que dan vida”.

#### Objetivos:

1. Ofrecer asesoramiento, apoyo e intervención psicológica a las personas mayores que cuidan a familiares: madre o padre, hijos dependientes, cónyuge...
2. Procurar intervención psicológica personalizada a problemas emocionales derivados de la experiencia del cuidado: síndrome de burnout, el cuadro de “desgaste por empatía o fatiga por compasión”...
3. Facilitar información y asesoramiento específico en situaciones especiales de cuidado como familiares con patologías cerebrales: accidentes

cerebro-vasculares, daño cerebral adquirido, enfermedad de Alzheimer u otras demencias...

Actuaciones:

1. Programa de Atención Psicosocial: atención psicológica a las demandas individualizadas de tipo emocional y social de los mayores cuidadores ofreciendo herramientas para reconocer las propias necesidades como algo fundamental para cuidar a los otros. Facilitar el afrontamiento y manejo de emociones de frustración, enfado, ira, tristeza, desesperanza, culpa..., prestar ayuda y asesoramiento en toma de decisiones y en el manejo de situaciones difíciles, ofrecer crecimiento y desarrollo personal a través de la enfermedad y el duelo, desarrollar redes de autocuidado y apoyo social.

2. Grupos de autoayuda: espacios dirigidos por el técnico psicólogo en el que personas mayores cuidadoras puedan expresar sus emociones y dudas, aprendiendo y mostrando a los demás sus propias estrategias de afrontamiento.

Programa 4.

Programa de Bienestar Emocional.

Objetivos:

1. Promover desde la psicología positiva la salud emocional y el bienestar potenciando las fortalezas y las capacidades del mayor en la etapa del envejecimiento.

2. Priorizar la prevención de desórdenes psicológicos y emocionales mediante el entrenamiento en técnicas y estrategias que permitan desarrollar emociones positivas como la felicidad, la alegría, la gratitud, la sabiduría o la resiliencia.

Actuaciones:

1. Conferencias, charlas y acciones formativas teórico-prácticas: ofreciendo de manera grupal, herramientas psicoemocionales y estrategias para vivir el día a día con plenitud: relajación y respiración, técnicas de aceptación, conexión con el presente, pensamiento positivo...



2. Facilitar a las personas mayores técnicas que permitan mejorar sus competencias personales y/o sociales y sus habilidades con el fin de conseguir mayor autoestima y desarrollo emocional.

### C. ÁREA DE PROMOCIÓN SOCIAL ACTIVA

#### Programa 1:

Ocio y Turismo para Mayores.

#### Objetivos:

1. Promover entre los mayores la participación en actividades de ocio activo y creativo como medio de desarrollo personal e interacción social.
2. Motivar a los mayores hacia la participación en actividades culturales como vía de desarrollo personal.
3. Adaptar la oferta de ocio a las nuevas demandas y necesidades de las personas mayores.

#### Actuaciones:

1. Programación de turismo social y cultural.
2. Rutas culturales programadas: desde distintos Programas facilitar las salidas culturales por nuestra ciudad y fuera de ella.

#### Programa 2:

Un Espacio Cultural.

#### Objetivos:

1. Promover entre los mayores la participación en actividades culturales como medio de desarrollo personal e interacción social.
2. Ofrecer un espacio destinado a la realización de actividades culturales destinadas a las personas mayores.
3. Atender a las necesidades culturales de los mayores abulenses y dar respuesta a la mismas creando actividades variadas de enriquecimiento cultural.

Actuaciones:

1. Programa de “Espacio literario”: promoviendo la lectura como medio de enriquecimiento cultural en el envejecimiento, a través de las Actividades de “Club de Lectura”, “Literatura e Imagen” y “Escucha y Siente”.
2. Programa de “Desarrollo cultural”: actividades de “Cultura General” y de “Ortografía”.
3. Programa de “Espacio gastronómico”: en el que la cocina y la enología sean consideradas como patrimonio cultural de la ciudad y del mayor.
4. Blog o espacio virtual: en el que los mayores trasmitan su bagaje y conocimientos fomentando la recuperación de tradiciones y costumbres.

Programa 3.

Promoción de la Participación.

Objetivos:

1. Dotar a los mayores de los conocimientos y oportunidades de expresión de sus inquietudes.
2. Favorecer la capacidad de decidir para beneficio de su colectivo.
3. Potenciar la presencia de los mayores en los órganos normativos de la ciudad.
4. Fomentar el voluntariado entre los mayores como medio de expresión de sus conocimientos y habilidades.

Actuaciones:

1. Consejo Municipal de Mayores.
2. Difusión de información entre los mayores de Ávila sobre las actuaciones del Consejo Municipal de Mayores.
3. Patrimonio Seniors: fomentar la participación y formación de grupos de mayores “patrimonio seniors” para que se impliquen en la difusión del conocimiento de la ciudad.
4. Blog del Mayor: promover la participación de los mayores en el Blog como medio de expresión de sus conocimientos, habilidades e intereses.

#### Programa 4.

##### Programa de Voluntariado del Mayor.

#### Objetivos:

1. Promover en el Centro Integral de Mayores “Jesús Jiménez Bustos” la participación y cooperación de mayores voluntarios ofreciendo una red de actividades que dinamicen a este colectivo.
2. Fomentar el voluntariado entre los mayores como medio de expresión de sus conocimientos y habilidades, así como de su autoestima.
3. Promover la solidaridad y el acto voluntario de dar y entregar sabiduría, conocimientos y habilidades entre los mayores.

#### Actuaciones:

1. Espacio “Centro Jesús Jiménez Bustos” cómo lugar de referencia para el sector de los mayores fomentando el voluntariado.
2. Motivación y captación de personas mayores activas mostrando los beneficios que su labor proporcionará a la sociedad y a ellos mismos.
3. Planificación y organización de actividades y programas que proyecten la participación activa del voluntario mayor.
4. Formación de grupos de mayores beneficiarios de este recurso estableciendo los mecanismos que faciliten su funcionamiento.
5. Atención de cualquier necesidad o problema que surja de la práctica diaria de las labores de voluntariado.

#### D. ÁREA DE APOYO EN EL ÁMBITO FAMILIAR (Servicios Esenciales).

##### Programa 1.1

##### Servicio de Ayuda a Domicilio.

#### Objetivos:

1. Prestar atención a personas o familias con limitaciones en su autonomía personal o con dificultades familiares.
2. Prestar apoyo a las personas de edad avanzada o con discapacidad

para mantenerse en su entorno habitual.

3. Apoyar a grupos familiares con excesivas cargas, conflictos relacionales, situaciones sociales inestables y/o con problemas derivados de trastornos psíquicos o enfermedades físicas de gravedad.
4. Evitar o retrasar, mientras no resulte necesario, el ingreso en un centro residencial.

Actuaciones:

1. Atenciones de carácter personal:

- Higiene, aseo y vestido.
- Ayuda a la movilidad dentro del domicilio.
- Seguimiento de la medicación y alimentación.
- Ayuda en la ingesta de alimentos.
- Compañía y atenciones en el domicilio.

2. Atenciones de carácter doméstico:

- Limpieza y orden del domicilio, del mobiliario y enseres de uso diario.
- Lavado y planchado de ropa.
- Realización de compras.
- Adquisición y preparación de alimentos.
- Manejo de aparatos electrodomésticos y sistemas de calefacción.

3. Relación con el entorno:

- Acompañamientos y realización, en su caso, de gestiones fuera del hogar.
- Ayuda a la movilidad externa que garantice su integración en el entorno habitual.
- Apoyo dirigido a facilitar la participación en actividades comunitarias y de relación familiar o social.

4. Otros:
  - Apoyar el descanso familiar ofreciendo atención a la persona que necesite esta prestación.
  - Atención psicosocial en situaciones de conflicto convivencial y desestructuración familiar.
  - Apoyo socioeducativo para estimular la autonomía e independencia.
  - Apoyo a las relaciones intrafamiliares.
5. Controlar listas de espera así como el tiempo de resolución de las solicitudes.

#### Programa 1.2

##### Servicio de Teleasistencia.

#### Objetivos:

1. Prestar a las personas mayores de 65 años y personas con discapacidad un recurso tecnológico que evite y palie situaciones de riesgo.
2. Dar respuesta, mediante el uso de tecnologías de la comunicación, a situaciones de emergencia, inseguridad, soledad y aislamiento.

#### Actuaciones:

1. Apoyo inmediato a través de la línea telefónica.
2. Movilización de recursos ante situaciones de emergencia sanitaria, doméstica o social.
3. Seguimiento permanente desde del Centro de Atención mediante llamadas periódicas.

#### Programa 1.3.

##### Servicio de Comedor.

#### Objetivos:

1. Prestar el servicio de comedor a personas o unidades familiares con dificultades en la adquisición y elaboración de la alimentación diaria.

Actuaciones:

2. Elaborar menús y comidas.
  1. Suministrar la comida a las personas beneficiarias.
  2. Elaborar y suministrar dietas especiales en los supuestos en que sea requerido.

#### E. ÁREA DE SOLIDARIDAD INTERGENERACIONAL.

##### Programa 1

De Imagen Social.

Objetivos:

1. Realizar y apoyar iniciativas que contribuyan a mejorar la percepción de las personas mayores en nuestra ciudad incidiendo en la heterogeneidad de este colectivo.
2. Promover actitudes positivas ante el envejecimiento de la población, en todos los sectores de edad, especialmente entre los jóvenes y los niños.
3. Potenciar el desarrollo de actitudes y conductas solidarias y de mutua ayuda entre los mayores y otros grupos de edad.

Actuaciones:

1. Semana del Mayor: semana cultural promocionando acciones que den respuesta a las necesidades de información y ocio de este colectivo.
2. Ciclo de Microteatro del Mayor: actuaciones variadas de teatro con el fin de romper estereotipos y ofrecer una visión realista de este grupo de edad a otros sectores poblacionales.
3. Blog del Mayor: lugar de referencia del mayor en la web que de visibilidad a las habilidades y conocimientos de este grupo de edad a la población.

##### Programa 2

Programa de Acercamiento y educación intergeneracional.

Objetivos:

1. Conocer los cambios intergeneracionales presentes en la sociedad actual.
2. Transmitir conocimientos acerca de las características y diferencias cerebrales de las personas según su edad (niñez, adolescencia, adultez y envejecimiento) y género, y su repercusión en los comportamientos diarios.
3. Favorecer la empatía, comprensión y comunicación entre generaciones.
4. Divulgar y promocionar el Programa de Acercamiento Intergeneracional.

Actuaciones:

1. Formación en forma de charlas o encuentros en los que se facilitarán conocimientos neuropsicológicos sobre las características cerebrales de los distintos grupos de edad que favorezcan la comunicación y convivencia familiar.
2. Evaluación y adquisición de información sobre la experiencia y nivel de satisfacción entre los mayores asistentes.

## F. ÁREA DE SEGURIDAD Y PROTECCIÓN A LAS PERSONAS MAYORES

Programa 1:

Programa de Protección al Mayor.

Objetivos:

1. Contribuir a que los mayores abulenses conozcan mejor sus derechos y estén asesorados jurídicamente.
2. Proteger a los mayores de situaciones de vulnerabilidad.

Actuaciones:

1. Programa de Asesoramiento Jurídico: continuación del programa que proporciona a las personas mayores asesoramiento sobre sus derechos y recursos en problemas de tipo jurídico.
2. Figura del Defensor/a del Mayor: Establecer canales de comunicación con la asociaciones y sociedad civil para transmitir las funciones del Defensor/a

del Mayor. Esta figura estará en comunicación y coordinación con los demás profesionales, con el objetivo de que actúe con autonomía, que goce de respaldo e inmunidad en el ejercicio de sus funciones por los demás organismos, siempre en el beneficio de la persona mayor.

#### Programa 2.

Buenos Tratos a personas mayores.

##### Objetivos:

1. Posibilitar y contemplar el Buen Trato a las personas mayores en todas y cada una de las actuaciones del Plan de Mayores.
2. Fomentar una cultura del Buen Trato a los mayores entre todos los miembros de la sociedad a través de actuaciones de tipo educativo y preventivo.
3. Crear una imagen nueva y positiva del envejecimiento con el fin de deshacer estereotipos negativos.
4. Conocer y difundir formas de actuación ante la detección de posibles malos tratos al mayor.

##### Actuaciones:

1. Planificación del III Plan Municipal de Mayores favoreciendo los buenos tratos en cada programa y actuación introduciendo medidas de defensa de los derechos a los mayores.
2. Colaboración en aquellos foros en los que se difunda la defensa de los derechos de los mayores.
3. Facilitación de información sobre recursos para la defensa y protección de los derechos.
4. Coordinación y actuación con el departamento de "Participación Ciudadana" de la Policía Nacional, con el fin de difundir los problemas que afectan a los mayores en materia de seguridad y su prevención.
5. Realización de actuaciones de educación vial como medio preventivo de accidentes.

#### Programa 3.

Programa de Asesoramiento de Accesibilidad a la vivienda.



Objetivos:

1. Proporcionar a los mayores asesoramientos para la adaptación de su vivienda.
2. Gestionar las intervenciones específicas necesarias o las derivaciones a otros programas o entidades.

Actuaciones:

1. Información y asesoramiento en todo lo referente a la Accesibilidad del hogar del mayor.
2. Seguimiento y evaluación del Programa.

## G. ÁREA DE FORMACIÓN Y USO DE LAS TECNOLOGÍAS

### Programa 1

#### Formación.

Objetivos:

1. Posibilitar el acceso de los mayores a fuentes de aprendizaje creando contextos de participación.
2. Favorecer el rol activo de las personas mayores fomentando su capacidad creadora y de aprendizaje.
3. Potenciar la generatividad en el envejecimiento creando la posibilidad de que el mayor sea a la vez mentor y alumno implicándose en procesos de formación.
4. Reducir la llamada "brecha generacional" fomentando el aprendizaje de idiomas con el fin de favorecer un acercamiento entre jóvenes y mayores.

Actuaciones:

1. Detección de las necesidades de formación de los mayores abulenses.
2. Diseño de programas y actuaciones donde los técnicos del Plan de Mayores seamos un puente o canalizadores entre los aprendizajes y los mayores.

3. Cursos de idiomas para mayores.
4. Cursos de fomento de la vida autónoma.
5. Cursos de habilidades manuales y artesanales que aviven la creatividad del mayor: continuación de actividades realizadas en el Centro “Jesús Jiménez Bustos” (taller de confección y costura, de punto, de elaboración de patrones, de centros de flores, de elaboración de alfombras, confección de trajes regionales y bordado de zapatillas, manualidades...)

#### Programa 2

##### Uso de las Tecnologías.

##### Objetivos:

1. Formar y sensibilizar a las personas mayores sobre el uso de las Tecnologías como herramienta de trabajo y comunicación.
  - 4 Favorecer la participación activa de los mayores en la sociedad actual y su autorealización personal mediante el uso activo del ocio.

##### Actuaciones:

1. Continuación de la formación sobre utilización, a nivel básico, de las tecnologías para mayores (uso del ordenador, internet, redes sociales y manejo del smartphones).
2. Ampliar la formación sobre el uso de las tecnologías aportando conocimientos más avanzados (uso de las tablets, mantenimiento del sistema operativo, presentación en power points...).
3. Difusión de los cursos de uso de la tecnología y de los espacios disponibles donde los mayores puedan utilizar ordenadores.
4. Creación de un blog en el que los mayores sean los protagonistas.

#### H. ÁREA DE ESPACIOS PARA MAYORES.

##### Programa 1:

##### Espacio Integral para Mayores “Jesús Jiménez Bustos”

##### Objetivos:

1. Continuar difundiendo este espacio como lugar de encuentro, fomento de relaciones interpersonales y participación activa.
2. Dar cobertura a las necesidades personales, sociales y de ocio de los mayores para fomentar el desarrollo integral y su autonomía.
3. Posibilitar que el mayor conciba su tiempo libre cómo un desarrollo cultural, creativo y participativo.

Actuaciones:

1. Difusión de este espacio, sus servicios y actividades a toda la población abulense.
2. Información y asesoramiento a los nuevos usuarios del centro sobre los servicios y recursos existentes.
3. Detección de las necesidades del mayor en relación a su ocio y disfrute del tiempo libre.
4. Elaboración de proyectos y actividades que den cobertura a las necesidades de la población mayor abulense.
5. Atención a las especificidades del propio proceso de envejecimiento adaptando las actuaciones a los requerimientos personales e individuales del mayor.
6. Motivación a las personas mayores para que se mantengan activas, participativas, críticas, creativas, solidarias y útiles en el centro, participando cómo voluntarios y docentes de actividades o cómo receptoras de las mismas.

Programa 2:

Huertos y jardines urbanos para mayores.

Objetivos:

1. Dar una solución integradora a espacios abandonados sin uso actual para que los mayores puedan realizar actividades físicas y cognitivas en contacto con la naturaleza y el medio ambiente.
2. Potenciar el uso activo del ocio y tiempo libre recuperando usos y costumbres de la agricultura tradicional.
3. Crear espacios de biodiversidad que fomenten la participación ciudadana y el desarrollo sostenible.

Actuaciones:

1. Continuación del huerto comunitario y su taller de formación teórico-práctico.
2. Continuación con la difusión y adjudicación de los huertos gestionados individualmente.

#### E. ÁREA CIUDADES AMIGABLES

Objetivos:

1. Fomentar la participación de las personas mayores dándoles voz y analizando sus necesidades respecto a su ciudad y las de entidades y personas que tienen contacto directo con ellos.
2. Potenciar el envejecimiento activo creando entornos y servicios que los promuevan en la ciudad de Ávila.
3. Formar parte de la Red Mundial de Ciudades Amigables fomentando la colaboración entre los distintos municipios.
4. Desarrollar políticas de carácter integral y transversal en ocho áreas de actuación mediante un Plan de Acción.
5. Facilitar la conexión entre el Ayuntamiento y la población mayor abulense.
6. Ofrecer respuestas de carácter local a las necesidades percibidas por las personas mayores en su ciudad.
7. Obtener el certificado de la Organización Mundial de la Salud (O.M.S) que reconozca a Ávila como “Ciudad Amigable con las Personas Mayores”.

Actuaciones:

La primera actuación a realizar es solicitar la adhesión a la Red Mundial de Ciudades y Comunidades Amigables de las personas mayores. Posteriormente se llevará a cabo el proyecto desarrollando las cuatro fases:

1. Fase 1. (Temporalización: años 1 y 2):
  - Creación de mecanismos para lograr la participación de las personas mayores en el ciclo de la Red a través de los Grupos Focales.
  - Diagnostico inicial de la “amigabilidad” y de la adaptación de la localidad a las personas mayores:

- Realizar un diagnóstico inicial general (análisis de sociodemográfico de datos poblacionales y estadísticos, extraídos del censo, relativo a las personas mayores de la ciudad de Ávila).
- Formar el mayor número de grupos focales (formados por personas mayores con la máxima heterogeneidad y proveedores de servicios y cuidadores de personas mayores).
- Diseñar un documento o formulario de preguntas a trabajar con cada grupo focal, basado en la adaptación del Protocolo de Vancouver, abordando las siguientes ocho áreas o temáticas:



- Analizar las respuestas de los grupos focales estableciendo un diagnóstico inicial de la “amigabilidad” y la adaptación de la localidad a las personas mayores.
  - Elaborar un Plan de Acción trienal para toda la ciudad, basado en el diagnóstico inicial y en las propuestas de las personas mayores.
  - Identificar los indicadores para el seguimiento y la evaluación de los progresos durante la elaboración y ejecución del Plan de Acción:
    - Evaluar los procesos y actuaciones realizadas para el cumplimiento de la Fase 1 del proyecto.

## 2 Fase 2. Implementación y seguimiento del Plan de Acción (Temporalización: años 3 a 5):

- Ejecución del Plan Local de Acción trienal diseñado en la Fase 1

(basado en el diagnóstico inicial y en la opinión de los ciudadanos).

- Realizar el seguimiento de la ejecución a través de los indicadores establecidos.
- Elaborar informes de la situación y progreso

3. Fase 3. Evaluación de los progresos y del impacto consecuente de la puesta en marcha de las medidas del Plan de Acción en la ciudad. (Temporalización: final del año 5):

- Realizar el informe de evaluación sobre los progresos realizados, conforme a los indicadores definidos en la Fase 1 en el diseño y planificación del Plan de Acción. Evaluación de las debilidades y fortalezas de los procesos y de las estructuras de coordinación.

4. Fase 4. Mejora continua (Temporalización: inicio del proceso de ciclos de 5 años):

- Realizar nuevas propuestas de actuación en el marco de un proceso de mejora continuada de la localidad.
- Elaboración de un nuevo Plan de Acción de hasta 5 años de duración con sus correspondientes indicadores.



## I. ÁREA DE COORDINACIÓN, INFORMACIÓN Y SENSIBILIZACIÓN.

### Programa 1

#### Coordinación.

#### Objetivos:

- Tomar contacto con otras instituciones y organismos que trabajen con mayores.

#### Actuaciones:

1. Coordinación con los trabajadores de otros servicios que estén en contacto con el colectivo.
2. Promover medidas que favorezcan la coordinación y encuentro entre las Asociaciones y colectivos de mayores.
3. Realización de gestiones por parte de la Concejalía de Bienestar Social para las dotaciones correspondientes.
4. Solicitud de información a otras entidades e instituciones sobre sus programas con mayores

### Programa 2

#### Información y Sensibilización.

#### Objetivos:

1. Dar a conocer a otros profesionales y servicios la necesidad de que los mayores realicen las actuaciones programadas.
2. Dar a conocer a los mayores las actividades existentes para su mejor realización personal.

#### Actuaciones:

1. Información a las Asociaciones de Vecinos y de Mayores que realizan actividades con este colectivo.
2. Realización de medios publicitarios que informen de las actividades a la población.
3. Información a otros profesionales y servicios sobre las actuaciones.

**11. Recursos Municipales para la población de los mayores en la ciudad de Ávila.**

**Excmo. Ayuntamiento de Ávila.**  
Plaza del Mercado Chico, 1.  
05001. ÁVILA.  
Tel: 920-35-00-00

**Servicios Sociales Municipales.**  
**Atención Social.**  
Avda. de la Inmaculada, 19-21.  
05005. ÁVILA.  
Tel: 920-35-00-00/ Ext: 200

**Centro de Acción Social Centro.**  
Edificio Plaza de Abastos. C/ Tomás Luís  
de Victoria, 6.  
05001. ÁVILA.  
Tel: 920-35-00-00/ Ext: 209

**Centro Sociocultural Norte**  
**“Vicente Ferrer”**  
C/ Medina del Campo, 1.  
05005. ÁVILA.  
Tel: 920-35-00-00/ Ext: 700/701

**Centro de Acción Social Sur.**  
C/ Las Eras, 1.  
05002. ÁVILA.  
Tel: 920-35-00-00/ Ext: 727

**Centro Integral para Mayores**  
**“Jesús Jiménez Bustos”**  
C/ Banderas de Castilla.  
05001. ÁVILA.  
Tel: 920-35-00-00/ Ext: 731