

Ayuntamiento de Soria



Estudio realizado por:



A stylized illustration of a town with buildings and trees. The buildings are in shades of orange and yellow, with grey square windows and a circular window. The trees have yellow and green leaves. The background is a light yellow gradient.

Soria

ciudad amigable
con las
personas mayores





***Ciudades
amigables
con las
personas
mayores***



Introducción



Si el envejecimiento ha de considerarse una experiencia positiva, una vida más larga debe verse acompañada por continuas oportunidades de salud, participación y seguridad.

A finales de los 90, la Organización Mundial de la Salud adoptó el término de "envejecimiento activo" con el fin de ampliar el mensaje del concepto, hasta entonces más utilizado, de envejecimiento saludable.

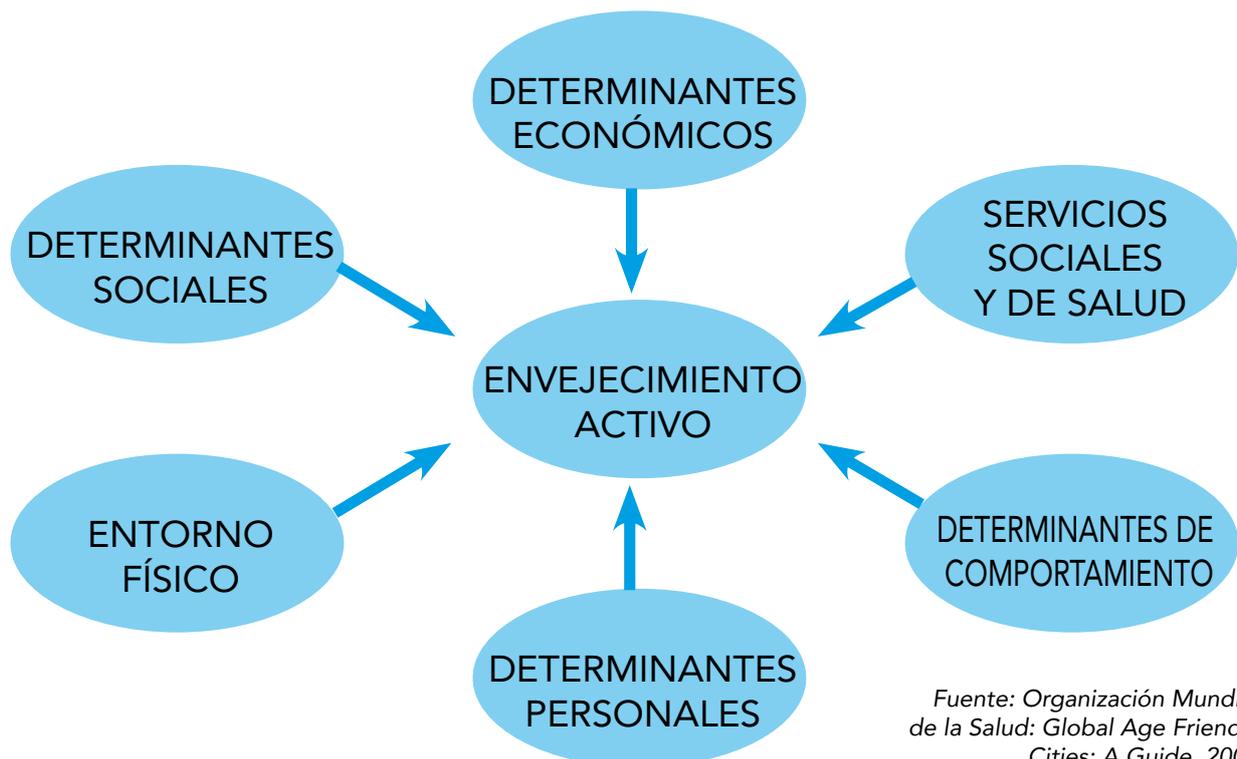
Esto implica el reconocimiento de otros factores como condicionantes del proceso de envejecimiento, y entendiendo este concepto de Envejecimiento Activo "como el proceso de optimización de las oportunidades de salud, participación y seguridad con el fin de mejorar la calidad de vida conforme las personas envejecen". (Active Ageing: A Policy Framework. Geneva, OMS, 2002).

Se trata, de esta forma, de entender que una buena salud no es por sí sola sinónimo de buen envejecimiento, ya que además factores como la participación, seguridad, entorno urbano, etc., se configuran como elementos determinantes de un buen envejecimiento.

El envejecimiento activo depende de una variedad de factores influyentes o determinantes, que rodean a los individuos, las familias y las comunidades. Entre estos factores se incluyen condiciones materiales y también factores sociales, cuya interacción, influye de manera significativa sobre la calidad del envejecimiento de los individuos.



Determinantes del envejecimiento activo:



Fuente: Organización Mundial de la Salud: *Global Age Friendly Cities: A Guide*, 2007

El proyecto de Ciudades Amigables con las Personas Mayores parte de entender que una Ciudad Amigable promueve el envejecimiento activo.

El envejecimiento activo constituye la base de la solidaridad entre las generaciones, un objetivo de la U.E. consagrado en el artículo 3 del Tratado de Lisboa, y significa que las personas mayores pueden hacerse cargo de sus propias vidas y aportar su contribución a la sociedad.

El Año Europeo del Envejecimiento Activo y de la Solidaridad Intergeneracional 2012 incluyó los objetivos económicos y sociales más amplios, orientados a la sensibilización sobre estas cuestiones, promoviendo el cambio de actitudes y comprometiendo a todos los niveles de la sociedad, en un esfuerzo por ofrecer a las personas mayores mejores posibilidades de permanecer activas y de participar como miembros plenos de la sociedad, al lado de las generaciones más jóvenes.

En una comunidad amigable con el envejecimiento, existe una cultura de inclusión compartida por las personas de todas edades, independientemente de sus habilidades / capacidades.

Una ciudad amigable con las Personas Mayores, promueve el envejecimiento activo y para ello:

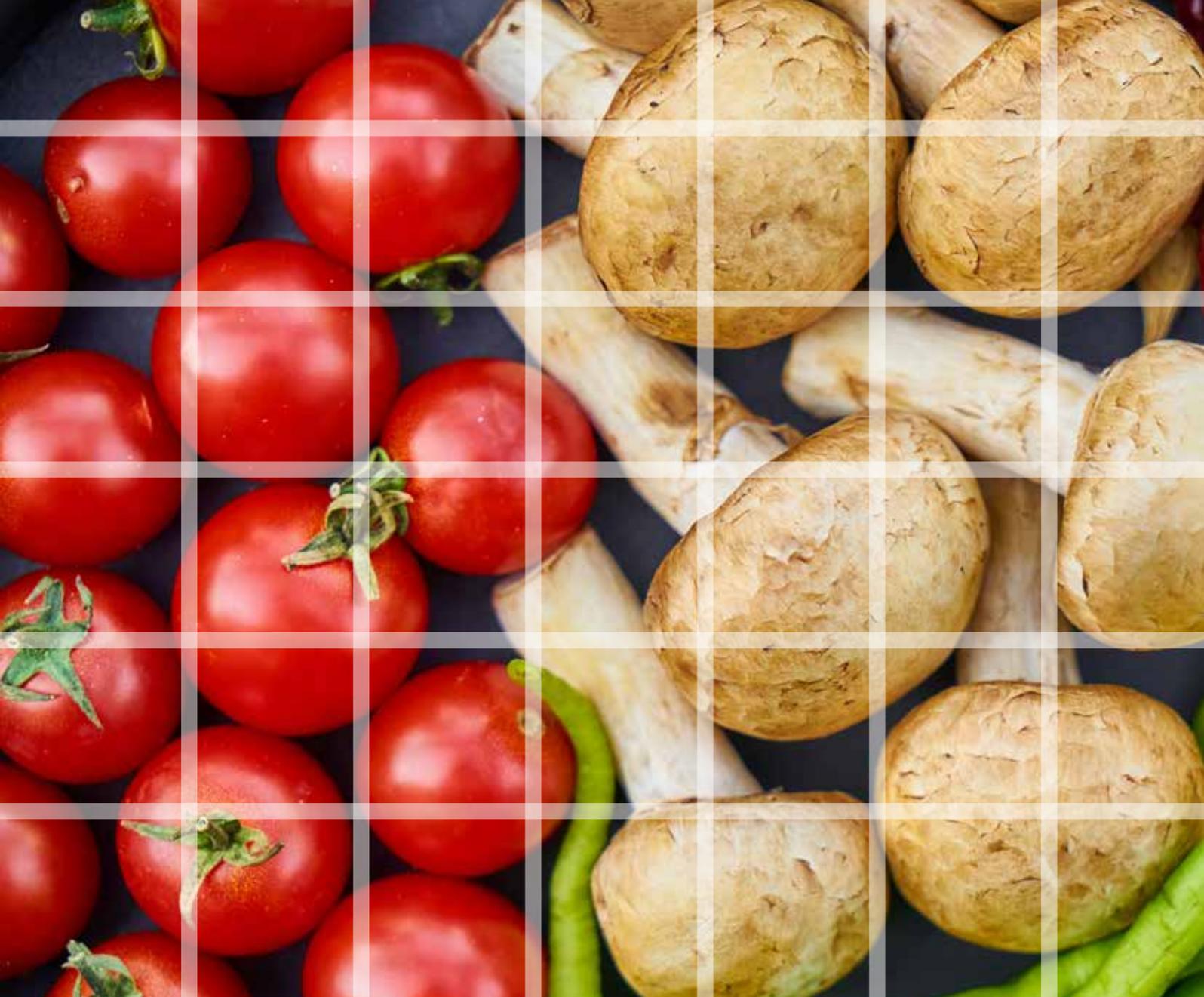
- **Reconoce la diversidad entre las personas mayores;**
- **Promueve su inclusión e influye en todas las áreas de la vida de la comunidad;**
- **Respeto sus decisiones y opciones de forma de vida;**
- **Anticipa y responde de manera flexible a las necesidades y a las preferencias relacionadas con el envejecimiento**

Apoyo de unos servicios sociales eficaces, edificaciones y transporte adaptados, proyectos que estimulen la relación y la solidaridad intergeneracional, proyectos de integración y participación social para los mayores, estaremos contribuyendo a mantener los niveles de independencia de las personas mayores, manteniéndolos por encima del umbral de la discapacidad.

La capacidad funcional de las personas es uno de los factores – si no el factor–, más influyente sobre la capacidad para desarrollar y mantener un envejecimiento activo, pero esta capacidad disminuye con la edad. No obstante, el ritmo al que se reduce y la edad a la que los individuos comienzan a experimentar ciertas discapacidades depende de diversos factores, por lo que incidiendo sobre ellos podremos retrasar y/o aminorar la aparición de éstas.

Si somos capaces de crear un entorno saludable que dé acceso a una alimentación sana, un transporte seguro, unido a la disponibilidad de apoyo de unos servicios sociales eficaces, edificaciones y transporte adaptados, proyectos que estimulen la relación y la solidaridad intergeneracional, proyectos





de integración y participación social para s las personas mayores, estaremos contribuyendo a mantener los niveles de independencia de las personas mayores, manteniéndolos por encima del umbral de la discapacidad.

El desarrollo de proyectos de envejecimiento activo responde así a políticas de carácter preventivo, cuyos resultados a largo plazo entroncan con procesos de desarrollo social y de mejora de la calidad de vida, no sólo de los mayores, sino de la población en general.

El Proyecto de Ciudades Amigables hace especial incidencia en mejorar y adecuar el entorno para incrementar en lo posible el número de años que una persona puede vivir de manera independiente y por encima del umbral de la discapacidad.

En definitiva, envejecimiento activo significa:

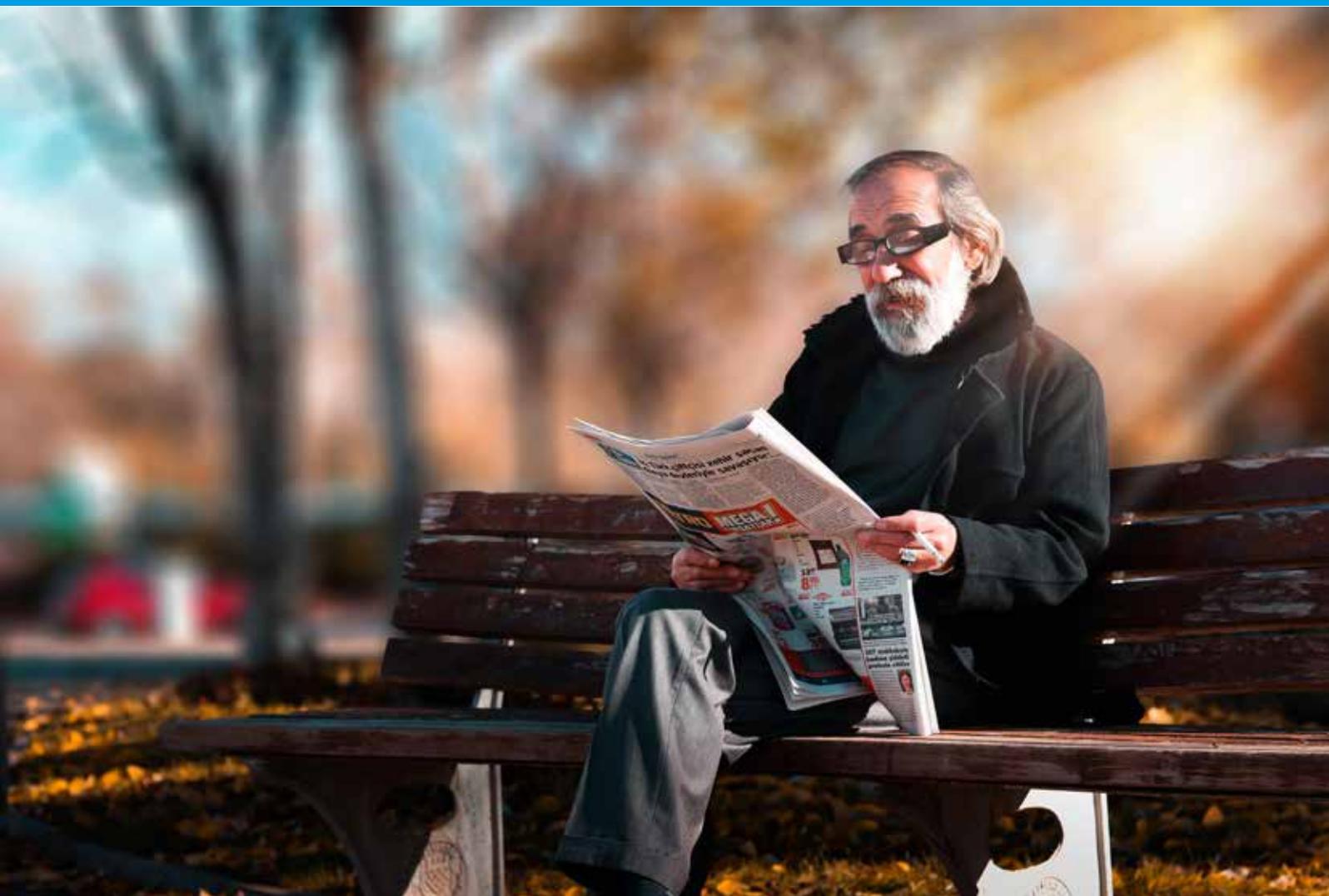
- **Ofrecer a las personas mayores la posibilidad de participar plenamente en la sociedad, fomentando sus oportunidades de participación activa.**
- **Permitirles contribuir activamente a través del voluntariado y de programas intergeneracionales.**
- **Permitirles vivir con independencia, adaptando la vivienda, las infraestructuras, la tecnología y el transporte.**

El envejecimiento activo pretende mejorar la calidad de vida de las personas a medida que envejecen, favoreciendo sus oportunidades de desarrollo para una vida saludable, participativa y segura.

El envejecimiento activo implica entender esta etapa de la vida como un ciclo más de crecimiento personal, añadiendo “vida a los años y no solamente años a la vida”.

Para pertenecer a la Red de Ciudades y Comunidades Amigables con las Personas Mayores, las ciudades participantes se comprometen a realizar evaluaciones y mejoras continuas destinadas a las personas mayores del municipio, realizando además de un diagnóstico participativo, un continuo proceso de mejora.

Objetivos



El Proyecto de Ciudades Amigables con las Personas Mayores pretende dar respuesta a las dos realidades descritas anteriormente, como son el progresivo envejecimiento de la población mundial y el proceso de urbanización.

Este proyecto se caracteriza por su carácter integral, ya que aborda todos los aspectos de una ciudad que afectan en el día a día a la vida de sus habitantes, pero lo hace, además, promoviendo de manera directa la participación de las propias personas interesadas, las personas mayores, convirtiéndolas en intérpretes protagonistas de un proceso de análisis y mejora de la Ciudad.

Un proyecto que intenta crear entornos adecuados que favorezcan la calidad de vida de toda la ciudadanía, y muy especialmente de las personas mayores, produciendo así las condiciones idóneas para transformar los entornos urbanos en Ciudades Amigables con las Personas Mayores.

En definitiva, pretende mejorar el entorno de las ciudades, a la vez que:

- **Generar procesos de participación comunitaria.**
- **Introducir cambios en las diferentes áreas competenciales del municipio con el fin de mejorar la calidad de vida de la ciudadanía.**
- **Aprovechar el potencial que representan las personas mayores en la vida ciudadana.**

En una ciudad amigable con las personas mayores, las políticas, los servicios, los entornos y las estructuras promueven y facilitan el envejecimiento activo de las personas, mediante:

- **El reconocimiento de la amplia gama de capacidades y recursos existentes entre las personas mayores;**
- **La previsión y respuesta flexible a las necesidades relacionadas con el envejecimiento;**
- **El respeto por sus decisiones y elecciones de estilo de vida;**
- **La protección de las personas más vulnerables;**
- **La promoción de su inclusión en todas las áreas de la vida comunitaria y de su aporte a las mismas.**

Pero además, el Proyecto de Ciudades Amigables con las Personas Mayores se encuentra en consonancia con las líneas de trabajo de la Unión Europea.

En el apartado anterior se hacía referencia al proceso de envejecimiento mundial, haciendo referencia a que “ este fenómeno de envejecimiento progresivo en niveles hasta ahora desconocidos, afecta por igual a los países de la Unión Europea”

Actualmente la Unión Europea se encuentra en un momento de transformación, en el que la presión sobre los recursos y el envejecimiento de la población se intensifican.



La Estrategia Europea 2020, define tres prioridades:

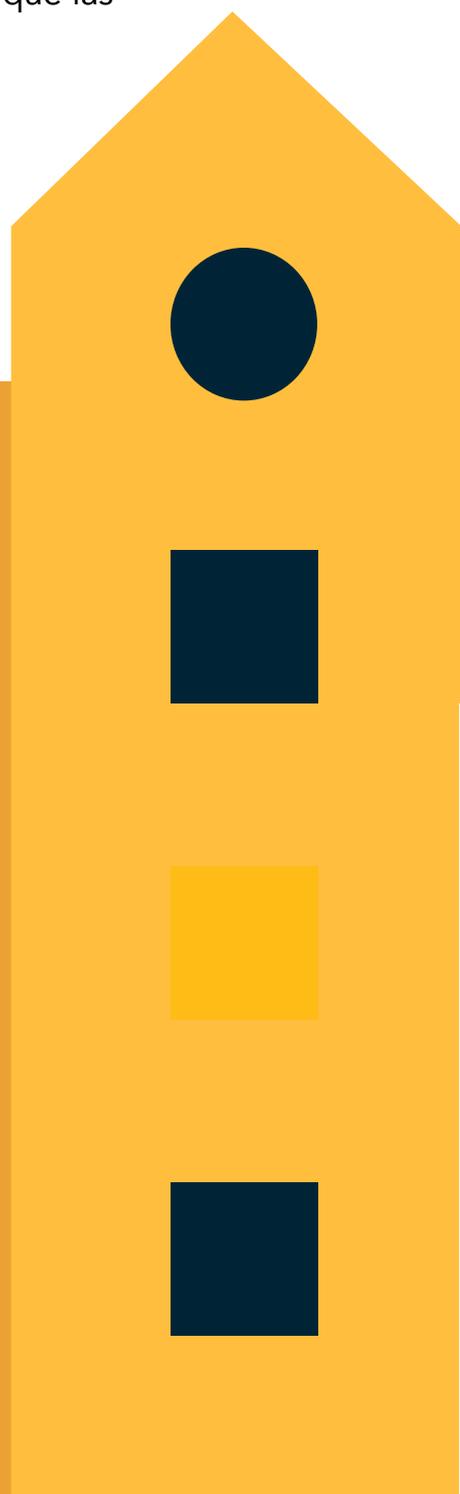
- **El Crecimiento inteligente: desarrollo de una economía basada en el conocimiento y la innovación.**
- **El Crecimiento sostenible: promoción de una economía que haga un uso más eficaz de los recursos, que sea más verde y competitiva.**
- **Crecimiento integrador: fomento de una economía con alto nivel de empleo que favorezca la cohesión social y territorial.**

Además el “Plan Estratégico de Aplicación de la cooperación de innovación europea sobre el envejecimiento activo y saludable”, establece como uno de sus ejes prioritarios de actuación: El “Foro de intercambio temático: innovación dirigida a edificios, ciudades y entornos adaptados a las necesidades de las personas mayores” y como acción específica: “Fomento de la innovación en edificios, ciudades y entornos accesibles a las personas mayores”.

El envejecimiento activo constituye una parte esencial de la Estrategia Europa 2020, cuyo éxito depende en gran medida de que se permita que las personas mayores contribuyan y participen plenamente.

En la Declaración del Consejo de la Unión Europea sobre el Año Europeo del Envejecimiento Activo y de la Solidaridad Intergeneracional, (diciembre de 2012) esta línea de pensamiento se expresa claramente:

“El Consejo expresa su firme compromiso de promover el envejecimiento activo y la solidaridad entre generaciones, e invita a todos los actores pertinentes a que tengan plena cuenta de este planteamiento a la hora de ejecutar la Estrategia Europa 2020”





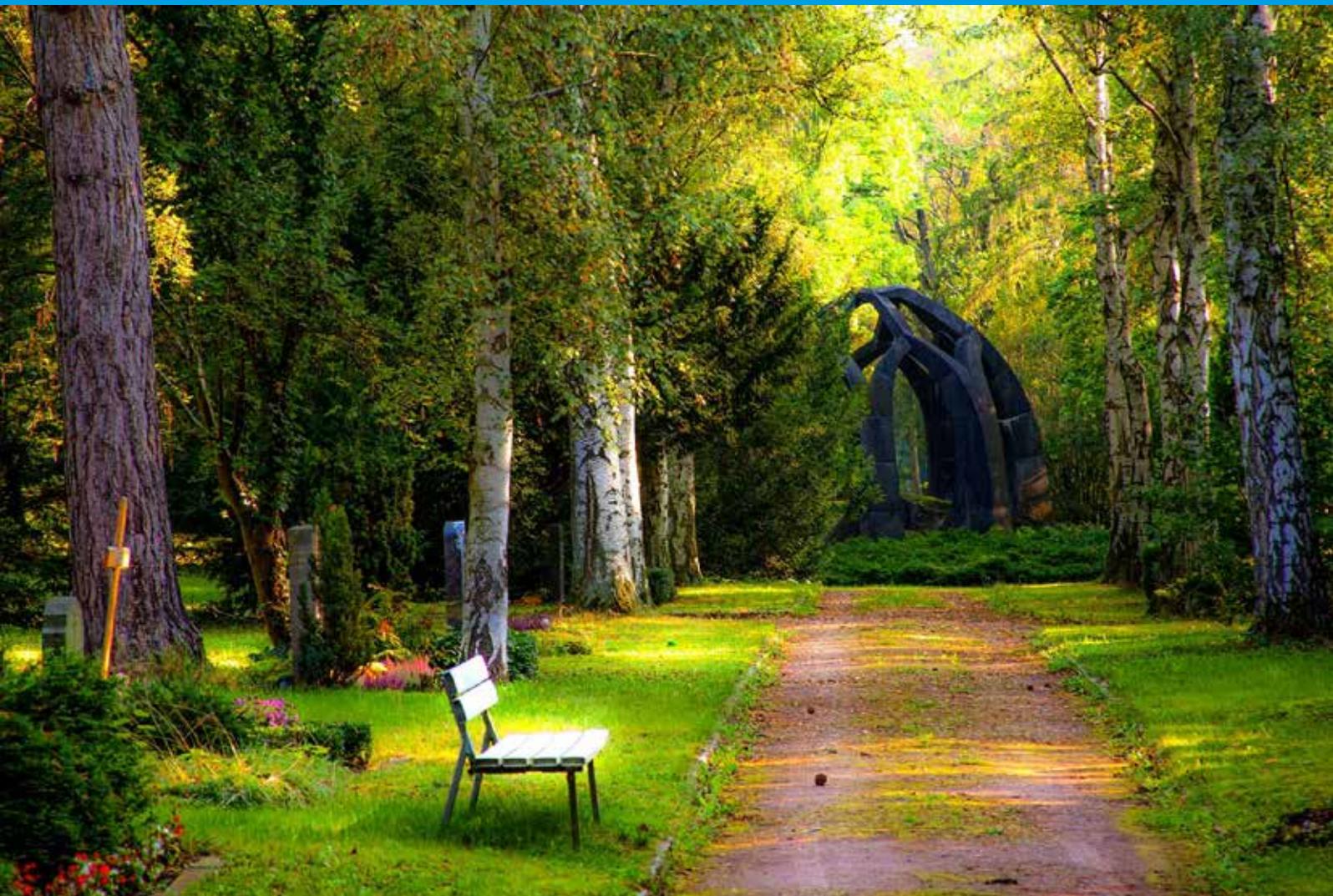
El desarrollo del Programa de Ciudades y Comunidades Amigables con las Personas Mayores facilita a las ciudades:

- **Desarrollar políticas de carácter integral para las personas mayores. Impulsar un proyecto de ciudad desde la prevención y el envejecimiento activo.**
- **Desarrollar acciones de mejora de la ciudad para todos los grupos sociales.**

Los edificios y las calles libres de barreras mejoran la movilidad e independencia de personas con discapacidad, tanto jóvenes como mayores y un entorno de barrios seguros permitirá a niños, mujeres jóvenes y personas mayores salir al exterior con confianza para participar activamente en actividades de recreación física y social.

Las familias soportan menos presión cuando sus integrantes de mayor edad cuentan con el apoyo comunitario y los servicios de salud que necesitan.

Metodología



El proyecto de Ciudades y Comunidades Amigables con las Personas Mayores adopta un enfoque eminentemente participativo y de carácter “ascendente”, que parte de la experiencia vivida principalmente por las personas mayores respecto a dos cuestiones:

- **qué es y qué no es amigable con los mayores en su ciudad/comunidad.**
- **qué se puede hacer para mejorar la adaptación de su ciudad/comunidad**

El conocimiento y la experiencia de los proveedores de servicios comerciales, empleados públicos y voluntarios en la comunidad local se combina con la información que provean las personas mayores para proporcionar una visión más completa de los puntos fuertes y las barreras de la comunidad respecto a las facilidades que se les ofrecen a las personas mayores.

El Proyecto de Ciudades Amigables con las Personas Mayores establece como metodología del proyecto el Protocolo de Vancouver. Este protocolo de investigación fue utilizado por ciudades que colaboraron en la realización de la investigación con grupos focales en 33 ciudades de todas las regiones del mundo, lo que supuso la publicación de la Guía de Ciudades Mundiales Amigables con los Mayores en 2007. Se identifican otros "actores" a la hora de recopilar información:

- **Profesionales que trabajen para la administración pública.**
- **Cuidadores de personas mayores.**
- **Proveedores de servicios/comerciantes. ONGs.**



El objetivo principal a la hora de diversificar las fuentes de información es obtener conclusiones útiles, que den robustez al estudio de investigación evitando, en la manera de lo posible, sesgos y errores.

Este protocolo se fundamenta en una metodología de investigación– acción, basada en:

- ◆ **Investigación**

 - Diagnóstico de la ciudad**

 - Investigación cualitativa;**

- ◆ **Acción**

 - Creación de un comité de expertos;**

 - Organización de foros de participación**

 - ciudadana; Intervención en fase de mejora**



El proceso conlleva la realización de actividades de investigación cualitativa integradas en el proyecto para garantizar que el proceso de investigación cumple las normas científicas y éticas y que los resultados se analizan y se divulgan de manera rigurosa.

Esta investigación se lleva a cabo mediante la creación de grupos focales, que permitan adentrarse en la dinámica interna de las personas, profundizar en sus opiniones, actitudes y motivaciones.

La técnica de grupos focales es recomendable para:

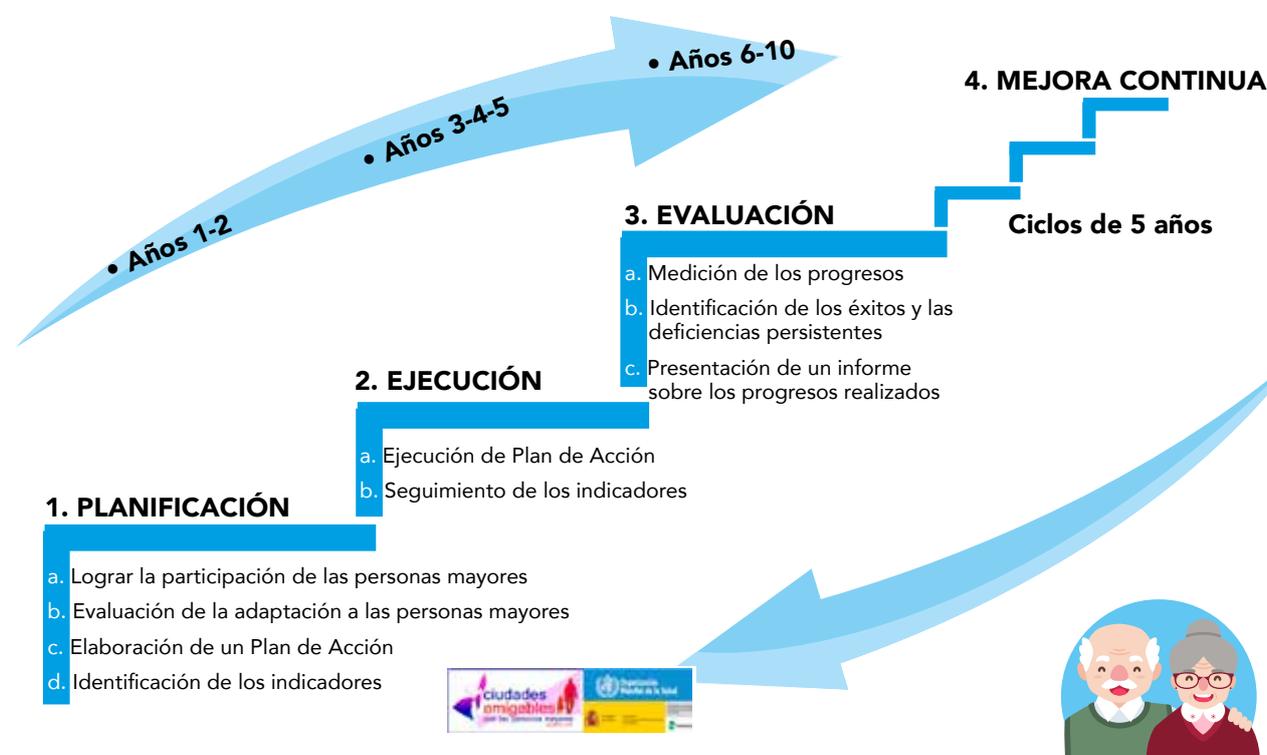
- **Recoger información sobre un tema y/o en un segmento de población. Generar ideas para la mejora de lo existente.**
- **Identificar argumentos con respecto a la adopción de determinados comportamientos o políticas.**
- **Evaluar estrategias.**
- **Elaborar hipótesis, hacer listados de preguntas y establecer tipologías de la población.**
- **Ampliar, profundizar y comprender algunos resultados cuantitativos.**

La investigación cualitativa se completa con el análisis de la situación de la ciudad en cuanto a los servicios y recursos existentes, y se establece así, un análisis cuantitativo que complementa la información obtenida en los grupos focales.

Se analiza al menos la población de la ciudad y su distribución por diferentes parámetros, el nivel socioeconómico del municipio, los índices de dependencia, así como los recursos y servicios existentes, especialmente en materia de servicios sociales.

En el proceso de Soria se utilizaron las técnicas del IAP (Investigación-Acción-Participación) en GRUPOS FOCALES. La metodología descrita anteriormente combina la valoración cualitativa de los agentes más directamente implicados, las personas mayores, con el análisis cuantitativo del contexto, siendo la primera el elemento fundamental de la metodología propuesta para elaborar el diagnóstico.

Fases



Para pertenecer a la Red, las ciudades participantes se comprometen a realizar evaluaciones y mejoras continuas destinadas a las personas mayores del municipio, realizando además de un diagnóstico participativo, un continuo proceso de mejora.

Composición de los grupos focales en Soria. **Descripción y características.**

La participación de las personas mayores es un elemento esencial de la metodología propuesta por la OMS en este proyecto, tal y como se establece en el Protocolo de Vancouver, adaptación al contexto de España.

Los grupos de personas mayores se han establecido según los parámetros marcados por el Grupo de Expertos del IMSERSO, con el fin de asegurar una representación suficiente.

El resto de grupos participantes se han seleccionado entre:

- **Profesionales de los servicios municipales o autonómicos, en función de las competencias de las diferentes áreas claves relacionadas con los mayores.**
- **Organizaciones de voluntarios de diferente índole.**
- **Cuidadores, tanto profesionales, como informales.**
- **Jóvenes de entre 16 y 30 años de edad**
- **Comerciantes de diferentes sectores de Soria.**

Todas las personas participantes en Soria fueron previamente informadas del objetivo de la investigación, del procedimiento y las áreas de consulta. Para ello se realizaron dos sesiones informativas, una de ellas en el Ayuntamiento de Soria con toda la corporación municipal y la otra se celebró en el Centro de Personas Mayores “La Presentación”, dirigido a la población en general.

El consentimiento informado se obtuvo antes del trabajo con el grupo focal.





Cada grupo focal de personas mayores estuvo formado por 8-12 personas. La participación fue voluntaria y se procuró captar participantes de distintas fuentes. Unas 12-15 personas fueron invitadas a cada grupo para prevenir algunos casos de participantes que a última hora no se presentasen. En Soria se comenzó el proceso de investigación realizando un diagnóstico, tal y como establece el Protocolo de Vancouver, con un total de 8 grupos focales. En los grupos focales de mayores se incluyó también a personas de mayor edad, esto es, a personas de más de 85 años. Cada grupo estuvo formado por hombres y mujeres para reflejar la distribución por sexo en la población de personas mayores.

La característica fundamental de los miembros del grupo de cuidadores/as es que proporcionen cuidado directo a una persona mayor con discapacidad moderada o grave. En este grupo focal, los cuidadores y las cuidadoras proporcionaron sus puntos de vista sobre las ventajas y dificultades a las que se enfrentan las personas mayores a las que cuidan.

Todas las personas participantes en los grupos focales de personas mayores y cuidadores fueron seleccionadas dentro de la localidad geográfica que está bajo estudio.

El proceso participativo en Soria



SESIÓN INFORMATIVA

1. Con personas mayores, ONGS y Asociaciones
2. Con todas las áreas del Ayuntamiento de Soria

OBJETIVO

- REALIZAR DIFUSIÓN DEL PROYECTO
- FOMENTAR LA PARTICIPACIÓN EN LOS GRUPOS FOCALES
- PROMOCIONAR LA REALIZACIÓN DE APORTACIONES

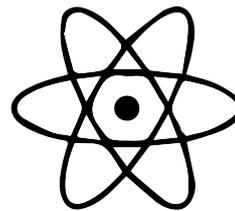


8 GRUPOS FOCALES

- PERSONAS MAYORES
- ASOCIACIONES / ONGs
- CUIDADORAS
- COMERCIANTES
- JÓVENES

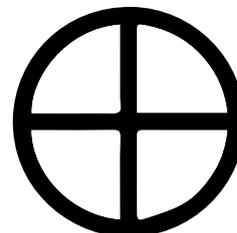
SESIÓN DE RETORNO

- RESULTADOS Y
- PROPUESTAS

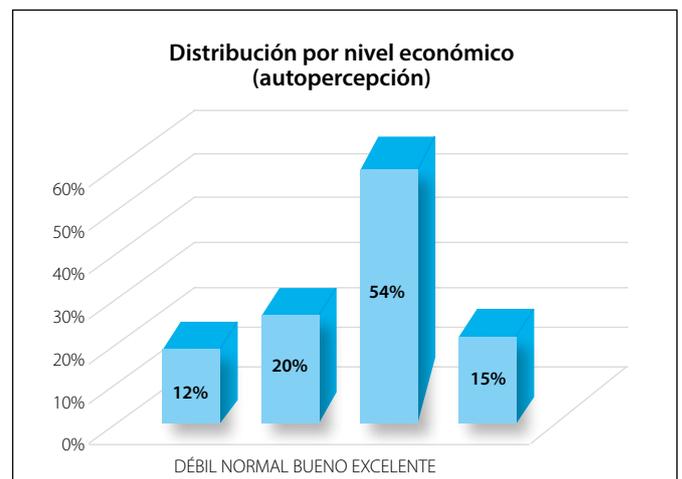
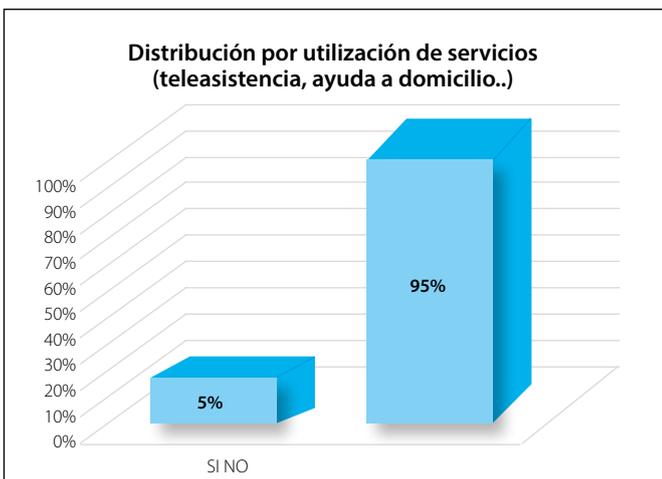
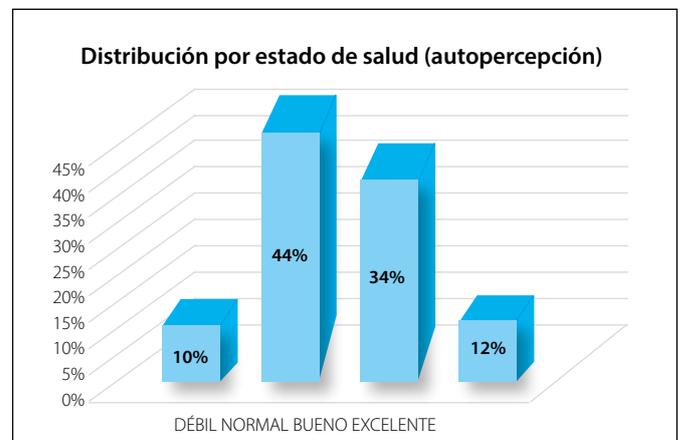
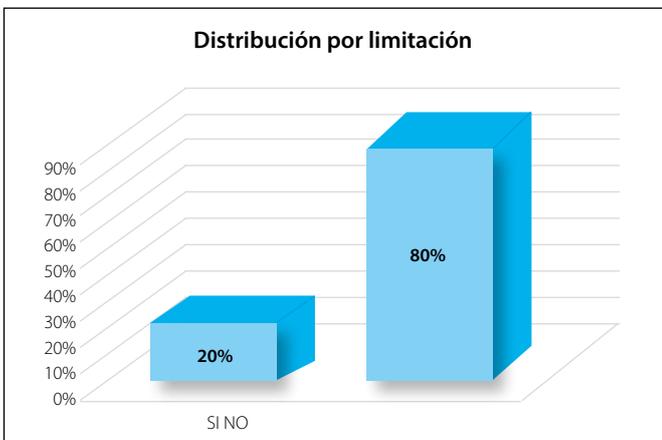
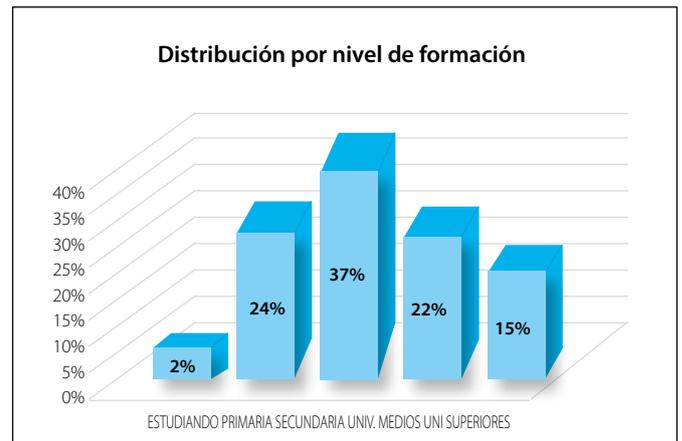
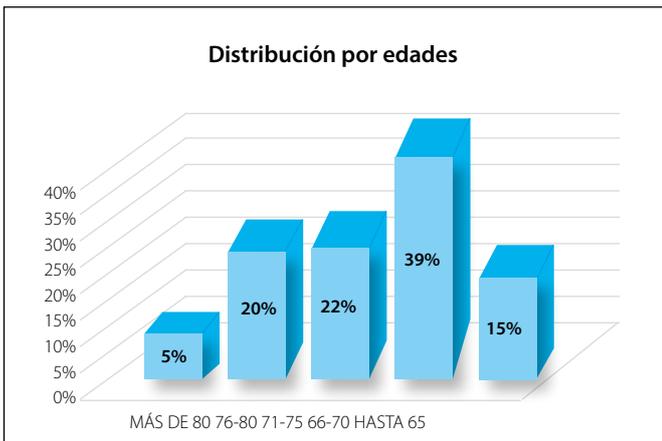
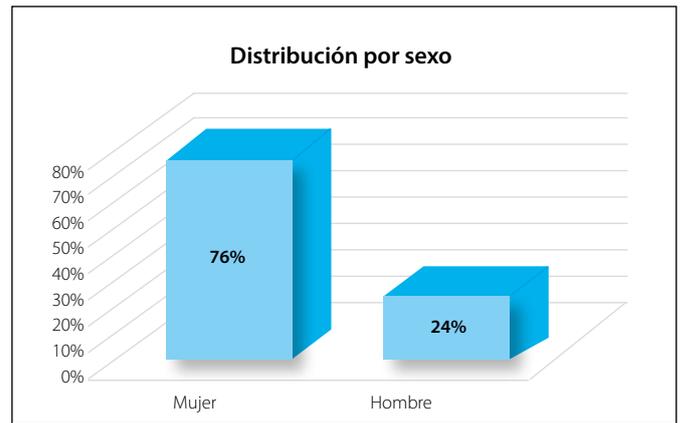


CREACIÓN GRUPO MOTOR PARA LA EJECUCIÓN Y EVALUACIÓN DEL PLAN

PUESTA EN MARCHA PLAN DE ACCIÓN



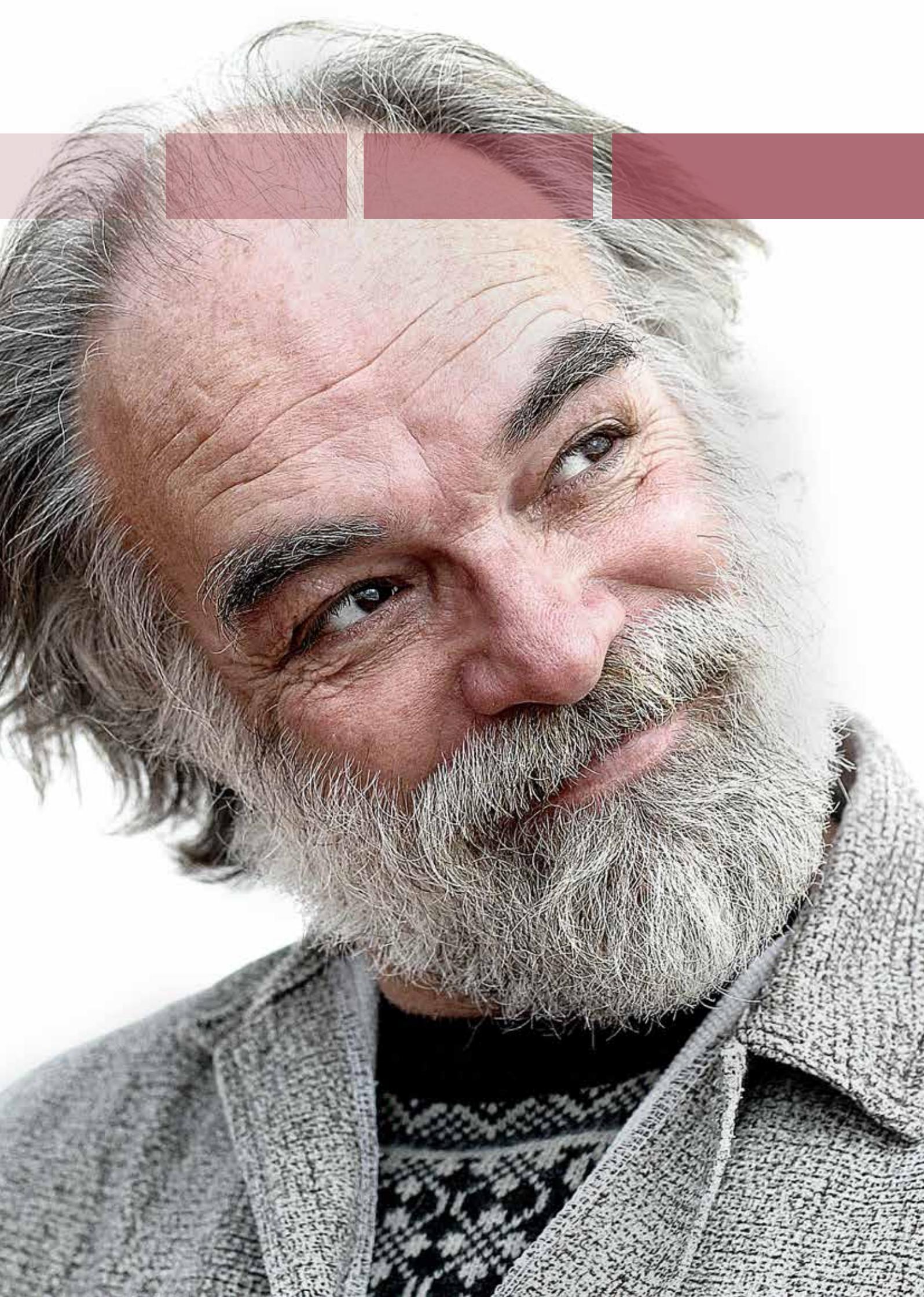
Perfil de las personas participantes en los grupos de personas mayores





2

El
contexto



Introducción



La incorporación de un diagnóstico general relativo a diferentes aspectos geográficos, demográficos, económicos, sociales y de gobierno de la ciudad proporciona una contextualización adecuada para comprender la ciudad y elaborar medidas adecuadas a su entorno.

El objeto de incorporar a este estudio una primera parte destinada a caracterizar el entorno de Soria respecto a su incorporación a la Red de Ciudades Amigables con las Personas Mayores es exponer las peculiaridades de la ciudad que pueden condicionar el desarrollo de medidas dirigidas a procurar su adaptación a las necesidades específicas de las personas mayores.



1. La geografía y estructura de la ciudad

Este apartado presenta las características geográficas así como la disposición del núcleo urbano y su evolución.

Las características geográficas

De las características geográficas de Soria y de su entorno, con efectos sobre la vida de los habitantes de la ciudad, destacan los siguientes hechos:

El relieve. Soria es una ciudad que se encuentra a una elevada altitud (1.061 metros), lo que la convierte en la segunda capital de provincia española a mayor altitud, ubicándose entre el extremo oriental de la submeseta norte y en las estribaciones del Sistema Ibérico. La orografía del núcleo urbano presenta algunas cuestas, y aunque en general no son importantes, sí generan algunos problemas para la movilidad peatonal de las personas mayores.

El río Duero. Discurre por la zona este de la ciudad, supone una barrera limitante para la expansión de la ciudad, aunque configura un espacio natural muy atractivo de alta calidad ambiental para el disfrute de la ciudadanía así como para su uso turístico.

El clima. La elevada altitud de la ciudad influye en el clima de la misma, siendo de tipo continental con inviernos fríos y veranos suaves, con precipitaciones más bien escasas y concentradas principalmente en primavera y otoño, aunque también se dan durante el verano en forma de tormenta. La temperatura media anual es de 11, 0°C, siendo enero el mes más frío (3, 2°C) y julio el más cálido (20, 5°C). La precipitación media anual es de 512 mm, siendo mayo el mes más húmedo (67 mm) y julio y agosto los más secos (30 mm). Por su parte, el número medio de horas de sol anuales es de 2. 571, debiendo destacar asimismo los 20, 3 días de media al año de niebla, y en especial los 83, 3 días de helada y los 21, 4 días de nieve, características que hacen de Soria un lugar con ciertas dificultades durante los meses de invierno para el desarrollo de la vida de las personas mayores (Aemet, 2018).

Estructura urbana

A partir del casco histórico de la ciudad, localizado de forma algo elevado en la margen derecha del Duero, la expansión urbana de Soria se ha realizado hacia el Norte, Oeste y Sur, debido a la barrera que supone el río Duero para el desarrollo urbano en la zona Este de la ciudad.

Así, el casco histórico de Soria tiene una extensión considerable, y se extiende bajo el cerro del castillo que domina la ciudad. Esta zona de la ciudad presenta todavía restos medievales, apreciables también en la morfología y trama urbana irregular y con un viario estrecho, que se estructura en el eje de las calles Zapatería y Real. El callejero tiene un centro bien definido en torno a la Plaza Mariano Granados y la trasera Plaza del Olivo, que sirven de unión entre la ciudad antigua y la ciudad moderna gracias a la disposición de algunas de las principales vías de la ciudad antigua (Calle Marqués Vadillo-Calle Zapatería) así como de la ciudad moderna (Paseo del Espolón, Calle Nicolás Rabal, Avenida de Navarra-Avenida de Mariano Vicén).





El casco antiguo, amurallado, acogió los desarrollos urbanos hasta finales del siglo XIX, momento a partir del cual la ciudad comenzó un periodo de crecimiento urbano. Este se dirigió hacia el oeste del casco antiguo en una zona de orografía propia para el desarrollo de la ciudad. Así, la llegada del ferrocarril en 1892 supuso para Soria un impulso para sus actividades económicas y el desarrollo urbano.

Inicialmente, la ciudad quedó conectada a la red ferroviaria mediante la línea Torralba-Soria, enlazando con la línea Madrid- Zaragoza-Barcelona, y siendo la única actualmente en servicio. Posteriormente, en 1942, la línea se extendería hasta Castejón de Ebro (Navarra); y se pondría en servicio la línea Santander-Mediterráneo, que conectó durante algunas décadas con Burgos y Calatayud. Así, la llegada del ferrocarril supuso la construcción de la estación de Soria-San Francisco al sur de la ciudad, entonces en un espacio sin construir y ciertamente alejado del casco urbano.

Posteriormente, la ciudad crecería siguiendo los ejes viarios y carreteros hacia Logroño (norte), Valladolid (oeste) y Madrid (sur). Los planes urbanísticos de 1948 y 1961 marcaron el crecimiento de la ciudad mediante los ensanches, destacando entre otras zonas urbanas el ubicado al norte de la antigua carretera de Valladolid y el situado al suroeste del casco antiguo hasta la carretera de Madrid.

El Ayuntamiento de Soria trabaja en la implementación de los Objetivos de Desarrollo Sostenibles, aprobados en la Nueva Agenda Urbana 2030, que busca la implicación de las entidades locales en la consecución de ese equilibrio entre territorios; así como la Estrategia de Desarrollo Urbano Sostenible e Integrado Soria Intramuros (<https://soriaintramuros.soria.es/soria-intramuros/documentos/>).

Otros proyectos son:

LIFE Soria CO2Cero (<http://co2cero.soria.es/mialias.net/>), la Agenda 21 Local (<http://www.soria.es/ciudad/agenda-21>), el Plan de Empleo y Protección Social 2014, el Plan de Acción para la Energía Sostenible 2015, el Plan de Movilidad Urbana Sostenible en Soria, el Plan de Apoyo al Comercio de Soria 2010-2014, o el Plan Especial de Reforma Interior y Protección del Casco Histórico de Soria (PERI-PECH).



Área de influencia: la provincia de Soria

El análisis del entorno geográfico de Soria se completa con la mención especial al papel que representa en el territorio circundante y las implicaciones que tiene para la ciudad ser la capital de la provincia.

En primer lugar, dentro de la organización administrativa del Estado, Soria es la capital de la provincia homónima, perteneciente al conjunto de nueve provincias que conforma la Comunidad Autónoma de Castilla y León. Respecto a ésta, Soria es la provincia más oriental de la Comunidad Autónoma, limitando con las provincias de Burgos y de Segovia; y rodeada por las Comunidades Autónomas de La Rioja al norte, Aragón al este (provincia de Zaragoza), y Castilla La Mancha al sur (provincia de Guadalajara).

En su papel de capital provincial la ciudad acoge diferentes sedes administrativas del Estado y de la Junta de Castilla y León. Reúne así servicios provinciales prestados por diferentes administraciones:

- **Estatal: Subdelegación del Gobierno, Delegación de la Agencia Tributaria, Tesorería General de la Seguridad Social.**
- **Autonómica: delegación territorial de la Junta de Castilla y León; dos hospitales; oficina del Servicio Público de Empleo; en educación, el campus Duques de Soria de la Universidad de Valladolid, el Centro Integrado de Formación Profesional La Merced, el Centro Integrado de Formación Profesional Pico Frentes, IES Antonio Machado, IES Castilla, IES Politécnico, IES Virgen del Espino, Escuela Oficial de Idiomas Alfonso X el Sabio, Conservatorio Profesional de Música Oreste Comarca.**
- **Otros organismos: Cámara Oficial de Comercio, Industria y Servicios de la Provincia de Soria.**

En segundo lugar, ofrece una oferta de servicios profesionales, administrativos y financieros; así como de comercio y ocio variado que incluye cadenas de distribución, franquicias y espacios comerciales en el centro urbano.

En el municipio limítrofe de Golmayo, al oeste de la ciudad, se encuentra el centro comercial Las Camaretas. Así, la atracción comercial y de servicios que ejerce Soria sobre el resto de la provincia conlleva repercusiones en diferentes aspectos: económicas y sociales, pero también en aspectos como la movilidad y el tráfico afectados por la acogida a personas que se desplazan allí para realizar diferentes actividades, entre otras.



2. La población



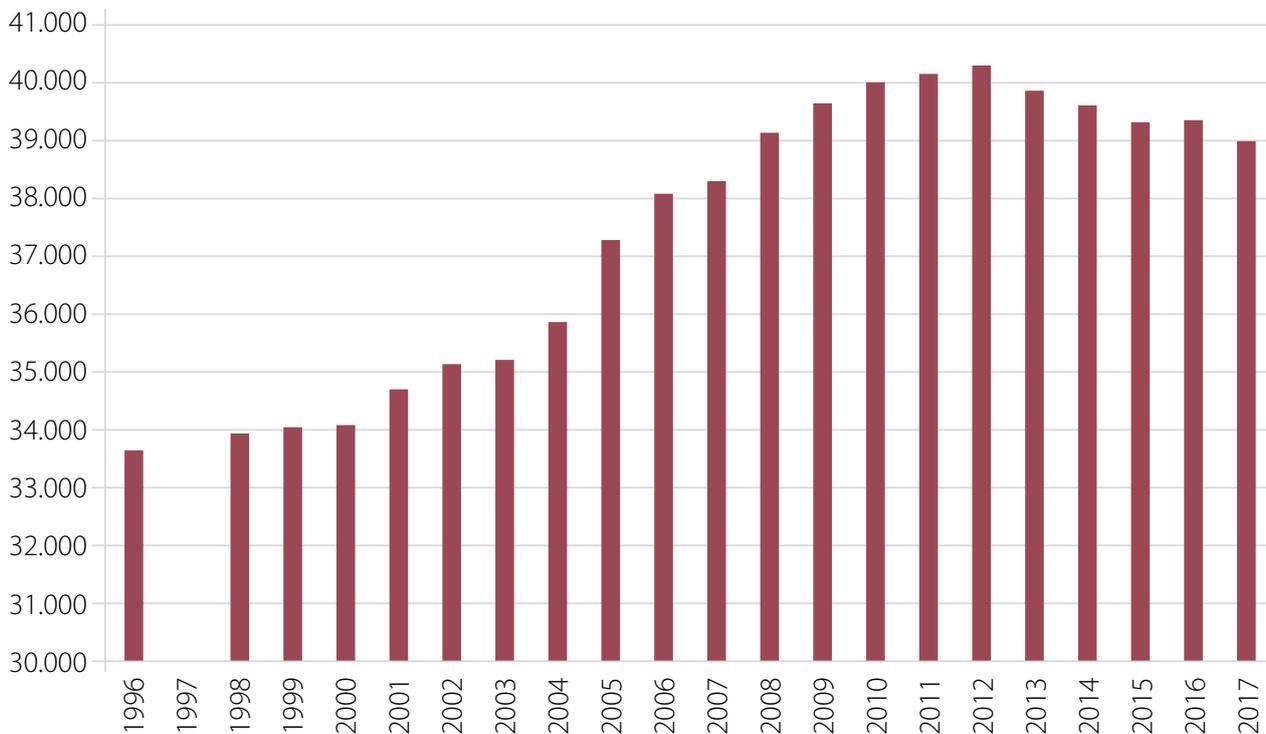
A continuación, se explica la evolución de la población de Soria, sus características actuales y la previsión para los próximos años, destacando el proceso de envejecimiento, que afecta especialmente a esta ciudad.

De acuerdo al Padrón Continuo revisado del Instituto Nacional de Estadística, en 2017 la población de Soria fue de 38. 881 habitantes, lo que supone una densidad de 143,1 habitantes por km² en el término municipal, contrastando con los 8, 6 habitantes por km² del conjunto de la provincia. Del número total de habitantes, el 52, 9% son mujeres (20.549) y el 47, 1% hombres (18.332).

Evolución de la población

El desarrollo de la población de Soria se asocia con su evolución histórica, el desarrollo económico y su papel de capital provincial.

En la figura siguiente se aprecia la evolución de la población durante las dos últimas décadas en el municipio de Soria. En general, ésta ha sido positiva, con un incremento importante del volumen de población entre los años 2000 y 2012, pasando de 34.000 a algo más de 40.000 habitantes. A partir de entonces, y al igual que ha sucedido en la mayor parte de ciudades españolas por motivo de la crisis económica, la población total ha descendido ligeramente, hasta situarse en 2017 en 38.881 habitantes.



Evolución de la población de la ciudad de Soria 1996-2017. Fuente: Estadística de Padrón Continuo, INE.

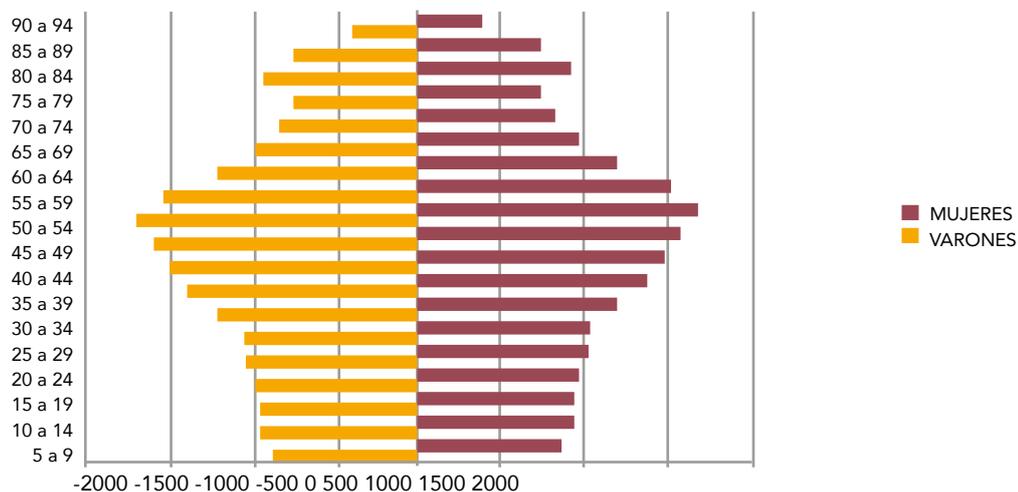
De este modo, en el municipio de Soria reside el 34,6% de la población de la provincia (38.881 habitantes en la ciudad y 88.903 habitantes en la provincia en 2017), lo que supone que la población se ha concentrado en la capital durante este periodo, ya que en 1996 esta proporción era del 31,2% (33.597 habitantes en la ciudad y 92.848 habitantes en la provincia).

La población actual y sus características

En esta sección se caracteriza la situación demográfica actual de Soria. Así, la figura que muestra la pirámide de población para el año 2017, apreciándose la forma regresiva de su estructura, ya que la base (compuesta por los grupos de edad más joven) presenta un menor número de población que los rangos de población mediana (30 a 60 años). A su vez, en los grupos de mayor edad las mujeres son más numerosas que los hombres. La proporción de personas mayores de 65 años es de 20,4 personas por cada 100 habitantes, lo que supone que una quinta parte de la población de la ciudad está en edad de jubilación. En Castilla y León esta relación es de 20,53; y la media española de 12,73 para el 1 de julio de 2017.

En este sentido, el índice de envejecimiento (relación entre la cantidad de personas adultas mayores de 65 años y la de menores de 15 años) del municipio de Soria es de 14,12; mientras que el de sobre-envejecimiento (relación entre la población mayor de 85 años y la población mayor de 65 años) es de 43,01. Ambos valores muestran el estado de envejecimiento de la población de Soria.

Además, los grupos de población más numerosos en la actualidad son los compuestos por los rangos de edad situados entre los 45 y 59 años, lo que indica que la cantidad de población mayor, y por tanto los índices de envejecimiento, se incrementarán notablemente en los próximos años si no varía la estructura de población joven (debido a aumentos del número de nacimientos y/o la llegada de nueva población a la ciudad):



Pirámide de población de la ciudad de Soria, 2017. Fuente: Estadística de Padrón Continuo, INE.

Población y espacio urbano. Proyección demográfica

La proyección del comportamiento de la población permite generar un escenario, probable, del número de habitantes en los próximos años.

Para ello, se han tomado las pautas del Instituto Nacional de Estadística para la proyección de la población española en 2031 y 2066. Los resultados se obtienen aplicando las tendencias observadas de reducción de nacimientos y aumento de defunciones, de crecimiento de la esperanza de vida y un saldo migratorio ligeramente positivo.

Así, y de mantenerse estas pautas, los efectos son un descenso de la población en la provincia de Soria al perder aproximadamente 10.000 habitantes desde el momento actual hasta el año 2031 (pasando de los casi 90.000 a poco más de 80.000 habitantes), al mismo tiempo que se prevé un incremento de la población mayor de 65 años. De este modo, es previsible una progresiva pérdida de población, y un envejecimiento de la misma, en el municipio de Soria durante los próximos años de mantenerse este modelo de proyección de población, muy sensible a los ciclos económicos y contextos internacionales.

El diagnóstico de la EDUSI Intramuros Soria indica que el declive demográfico, derivado de múltiples razones físicas e históricas, es un problema que condiciona y provoca en gran medida la falta de un tejido productivo avanzado, la atracción de inversiones o un desarrollo sostenible y equilibrado.



3. Características socio-económicas



Dentro de los objetivos de este estudio es preciso contemplar y analizar una serie de elementos descriptivos de la realidad social correspondiente a la población mayor de Soria, tanto para situar su estado actual como para definir adecuadamente medidas orientadas a la mejora de la atención a las personas mayores.

En este apartado se van a exponer dichos elementos. Al mismo tiempo, se debe contextualizar la situación en la que se encuentra la ciudad con respecto al resto de la comunidad; en ese análisis se aprecia una importante diferencia en indicadores socioeconómicos, en los que la ciudad presenta una de las situaciones más adversas (desempleo, pobreza y otros indicadores similares).

Las pensiones

Por efecto de la diferencia en las carreras laborales entre hombres y mujeres, las diferencias en cuanto al importe de las pensiones percibidas son notables. Según un estudio realizado por UGT el 72, 02% de las mujeres que han accedido a una pensión de jubilación, reciben cantidades inferiores a 700 euros brutos mensuales.

En las cifras de la Seguridad Social también se advierte la diferencia. En las pensiones en general, la cuantía media es de 991, 52 euros para los hombres y 815, 90 euros para las mujeres. La diferencia en la carrera laboral y cotizaciones se nota en la media de las pensiones por jubilación, 1. 211, 19 euros por 756, 80. En las de viudedad, se invierte la relación, 482, 06 euros por 650, 52 euros. La razón es la misma, ya que la cuantía depende de la cotización del cónyuge fallecido.





Las formas de convivencia

La edad aumenta la posibilidad de vivir en soledad. Se ha observado en los últimos años un incremento de los hogares unipersonales en personas de 65 años y más, aunque las proporciones son más bajas que en otros países europeos como Suecia, Estonia o Finlandia que se sitúan en torno al 40%, u otros que lo superan, como Dinamarca o Lituania.

De acuerdo a la Encuesta Continua de Hogares realizada por el INE en 2016 cuyos resultados han sido publicados en marzo de 2017, en España se observa la tendencia a la reducción en el tamaño de los hogares. El tamaño medio del hogar se situó en 2,50 personas, frente a las 2,51 del año anterior. El número de personas que viven solas volvió a crecer hasta alcanzar los 4.638.300, el 25,2% del total de hogares.

La forma de vida más habitual entre las personas mayores es en pareja sin hijos. Según el Boletín Informativo del Instituto Nacional de Estadística en su edición de julio de 2014 el 40,7% de las personas mayores viven así. En 2016, en la encuesta continua de hogares de este instituto se destaca que los hogares unipersonales de personas de 65 y más aumentaron un 4,0% respecto a 2015. Por el contrario, los formados por personas menores de 65 años disminuyeron un 0,7%.

La esperanza de vida

El aumento progresivo de la esperanza de vida, que está haciendo replantarse el concepto mismo de inicio de la vejez, afecta de diferente manera a hombres y mujeres, influyendo directamente en las condiciones de vida de las mujeres puesto que tiene los siguientes efectos:

- **La soledad:** Según los datos de la Encuesta Continua de Hogares del INE el número de personas que vivían solas en todo el país fue en 2016 de 4.638.300 personas. De esta cifra, 1.933.300 tenían 65 años o más, un 41,7% del total de personas solas. Las mujeres mayores solas eran el 70,7%.
- **La salud.** A mayor edad, peores condiciones de salud. De acuerdo al INE, con información correspondiente al año 2015, a los 65 años, los hombres viven el 50,5% de sus años de horizonte de vida en buena salud frente al 39,2% del horizonte de años de las mujeres.
- **La atención.** Como consecuencia de la situación expuesta, las mujeres son usuarias de los servicios de atención en mayor medida que los hombres. Sirva para evidenciar esta realidad las cifras correspondientes al Sistema de la Dependencia en Soria. De las 661 personas mayores de 65 años valoradas como dependientes en la ciudad hasta el 31 de diciembre de 2016, las mujeres representan el 70,80%, frente al 29,20% de los hombres.

Las solicitudes de valoración de dependencia presentadas por personas mayores fueron en 2017 de 494.

En cuanto a los servicios recibidos en 2017, de las 561 personas que tenían el servicio de teléfono de emergencia en Soria, 438 eran mujeres y 123 hombres. Igualmente, el Servicio de Atención Domiciliaria del Ayuntamiento de Soria atendió en 2017 a 338 personas, 235 mujeres y 103 hombres. La mayor demanda por parte de las mujeres se debe a que la esperanza de vida es mayor y por tanto, la permanencia en el hogar más prolongada.

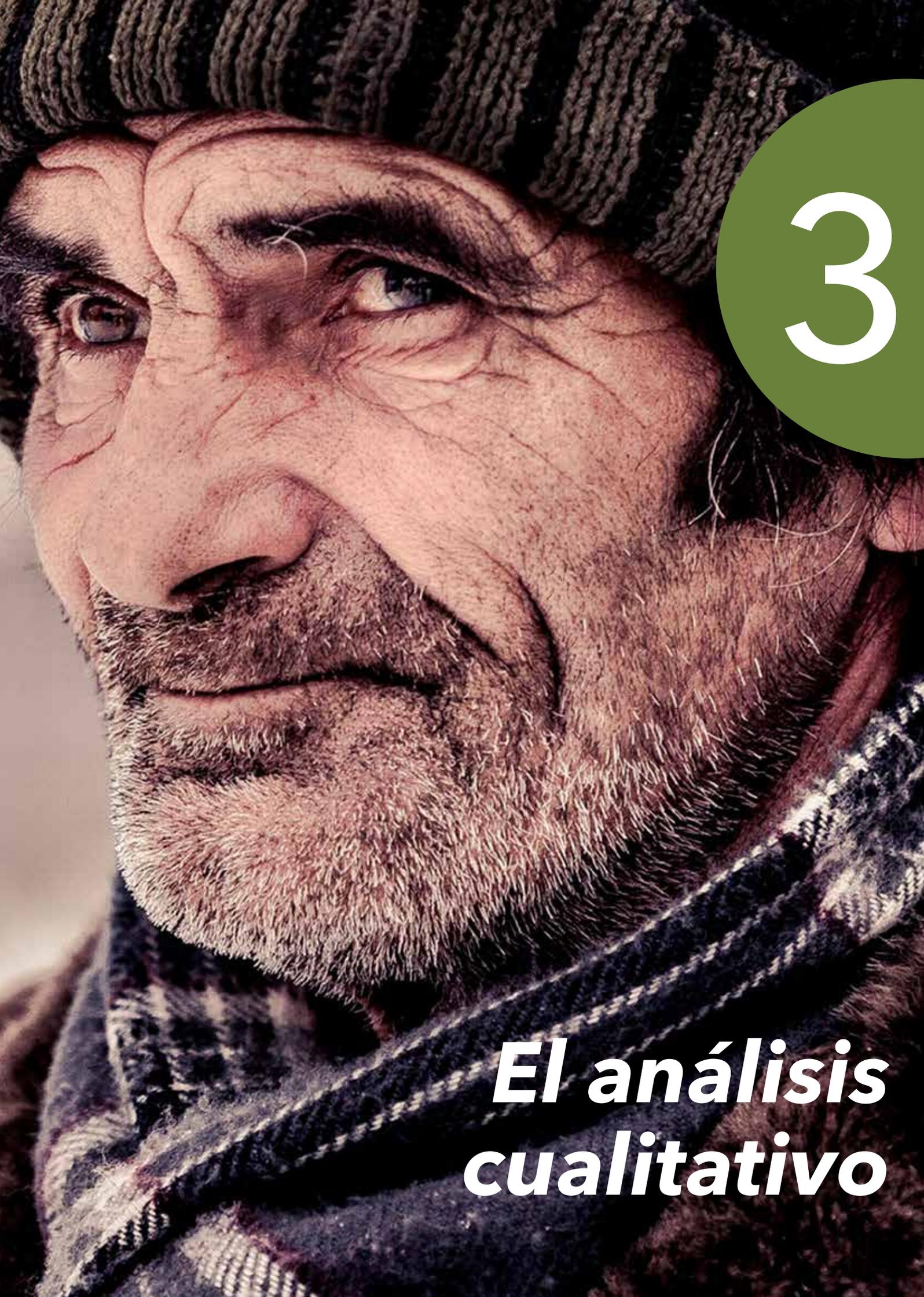
El nivel de formación

La evolución del nivel de formación en las últimas décadas en Castilla y León, así como en todo el país, se ha caracterizado por la reducción de las personas analfabetas o sin estudios y el incremento de personas con estudios medios y superiores.

Tomando los datos del Censo de Población y Viviendas de 2011 (el último disponible) relativos al nivel de estudios de la población de Soria, cabe destacar que la población sin estudios está compuesta en un 83,1% por personas de 64 y más años y el peso de las personas mayores en la población con estudios de primer grado es del 50,67%, siendo el 51,82% de la población analfabeta también perteneciente al grupo de mayores de 64 años. Estos porcentajes se reducen sensiblemente en la población con estudios de segundo grado con el 15,61%, y de tercer grado con el 11,76%.





A close-up, high-contrast photograph of an elderly man's face. He has a thick, grey beard and is wearing a dark, textured knit beanie. His eyes are looking slightly to the left. The lighting is dramatic, highlighting the wrinkles on his forehead and the texture of his skin. In the upper right corner, there is a solid green circle containing the white number '3'.

3

***El análisis
cualitativo***



Introducción



El conocimiento y la experiencia de las personas mayores, jóvenes y comerciantes se combina con la información de técnicos municipales, cuidadoras y asociaciones, para proporcionar una visión más completa de los puntos fuertes y débiles de la comunidad en relación con las facilidades y dificultades para las personas de más edad.

Las áreas sobre las que se realiza el análisis vienen definidas en el Protocolo de Vancouver y en los documentos elaborados por el Grupo de Expertos de Ciudades Amigables con las Personas Mayores del IMSERSO.

Hemos organizado el análisis por áreas teniendo en cuenta tres apartados:

La ciudad. Las políticas relativas al medio urbano.

Están íntimamente ligadas a los tres primeros aspectos del protocolo de Vancouver: espacios al aire libre y edificios, transporte y Vivienda. La actuación sobre el entorno físico del municipio determina la posibilidad de influen fuertemente en la movilidad personal, la seguridad, la promoción de la salud y la convivencia.

La convivencia.

Las medidas de promoción de la integración social.

El respeto y la inclusión, la participación social y el trabajo y voluntariado son tres elementos del protocolo de Vancouver que reflejan la adecuada integración social en diferentes medios. El desarrollo de medidas en este terreno se orienta a la mejora de los niveles de participación y de la satisfacción personal de la ciudadanía en su convivencia.





La atención. La mejora de la calidad de vida.

Este eje se refiere al uso para la mejora de la calidad de vida en los dos restantes aspectos tratados en el protocolo de Vancouver: los medios y formas de comunicación e información existentes, así como de la utilización y conocimiento por parte de los mayores de los servicios de sociales de apoyo y de salud disponibles en la ciudad.

Para cada una de las ocho áreas objeto de estudio se ha elaborado una tabla con los temas y las preguntas realizadas a las personas participantes en los grupos focales. Para cada tema, se transcribieron los informes de los aspectos amigables con las personas mayores de la ciudad, las barreras y brechas, y sugerencias para mejoras expresadas por las personas participantes de los grupos focales.

Sobre la base de los temas, se ha utilizado una lista de control con las características esenciales de una comunidad amigable con los mayores en cada área de la vida de ciudad. La lista de control es un resumen fiel de las visiones expresadas por las personas participantes de los grupos focales de todo el mundo. La lista de control constituye una herramienta para la autoevaluación de una comunidad y un mapa para registrar los avances (Guía de Ciudades Amigables con las Personas Mayores).



La ciudad. Las políticas relativas al medio urbano

1. Espacios al aire libre y edificios

La autonomía de las personas mayores y su bienestar en los espacios abiertos vienen determinados por la configuración de estos: calles, plazas, calzadas y edificios públicos; pero también por la convivencia con otras personas y con los vehículos.

Además, se deben tener en cuenta otros aspectos, como las distancias a recorrer, la posibilidad de llegar a pie a los sitios que interesen y, claro está, la importancia de sentirse seguro al usar las calles.

En cuanto a zonas verdes, los principales parques urbanos y periurbanos son los siguientes:

- **Dehesa: 90.000 m² (todos los servicios) Arboleda: 3.000 m² (todos los servicios excepto bar, baños públicos)**
- **Barriada: 5.000 m² (todos los servicios excepto bar, baños públicos)**
- **Parque Santa Clara: 10.000 m² (todos los servicios excepto bar, baños públicos)**
- **Parques Fuente del Rey y Santa Bárbara: 24.000 m² (todos los servicios excepto bar, baños)**
- **Parque Soterramiento (Pajaritos): 10.000 m² (todos los servicios excepto bar, baños públicos)**
- **Jardines Puente Hierro (Pajaritos): 12.000 m² (todos los servicios excepto bar, baños públicos)**
- **Parque Los Royales: 8.000 m² (todos los servicios excepto bar, baños públicos)**

- **Zonas verdes Prados Vellacos: 20.000 m² (todos los servicios excepto bar, baños públicos)**
- **Parque CO2 cero y Parque A. Machado (entorno Centro Gaya Nuño): 8.000 m² (todos los servicios excepto bar, baños públicos)**
- **Parque del Castillo y Márgenes del Duero: 150.000 m² (todos los servicios)**

Partiendo de la estructura urbana descrita en el apartado del contexto, se pueden exponer una serie de contenidos analizados respecto a la amigabilidad del medio urbano en relación a las personas mayores.

La parte más antigua, con sus calles estrechas y estructura compacta, ofrece ciertas dificultades a la movilidad de las personas mayores.

Sus reducidas aceras y la altura que tienen, obligan en ocasiones a los peatones a circular por la calzada.

La zona más moderna ha adoptado los usos de las ciudades más modernas en cuanto a anchura del pavimento, pasos de peatones y demás elementos que hacen cómodo su uso por las personas mayores.

Los edificios públicos se sitúan en espacios accesibles, cuentan con reserva de estacionamiento para personas con problemas de movilidad y se han ido adaptando a las necesidades de las personas que los utilizan.





La opinión de los grupos focales

Las personas participantes en los grupos focales han valorado en este área aspectos como el entorno, los espacios verdes y los caminos peatonales, los bancos y asientos al aire libre y las calles y aceras de la ciudad, la circulación, los semáforos o los carriles bici, o la seguridad y accesibilidad de servicios, así como la accesibilidad y funcionalidad de los edificios públicos.



La ciudad de Soria ha merecido en este área, a criterio de las personas mayores y los agentes sociales participantes una valoración aceptable en cuanto a la amigabilidad y accesibilidad de los espacios al aire libre y edificios.

Esta valoración obedece al desarrollo que desde los años 80 se ha producido en la ciudad en los aspectos relacionados con esta área.

Las personas mayores que han participado en los grupos focales coinciden en valorar positivamente los espacios al aire libre y las zonas verdes. Consideran que hay suficientes zonas verdes para el tamaño de la ciudad, los parques están bien diseñados, pero falta mantenimiento y en algunos casos, accesibilidad, como por ejemplo en Santa Clara, por los escalones, o Los Pajaritos, donde vendría bien la instalación de alguna valla.

Por otra parte, valoran bastante los aparatos de mayores, ya que les permite realizar ejercicio físico al aire libre, y señalan que no se encuentran instalados en todos los parques.



El mejor valorado es el Parque de la Dehesa. Su denominación oficial es Alameda de Cervantes pero sus habitantes la conocen con su apelativo popular de La Dehesa.

En cuanto a los bancos que hay en los parques, el número se considera adecuado (excepto en algunas zonas como por ejemplo el Parque del Castillo), pero no siempre resultan cómodos.

Agradecerían que siempre que instalasen nuevos bancos respetasen un diseño más ergonómico. En algunos casos, como en El Espolón, no están provistos de respaldo y son de piedra, resultando incómodos. En cuanto al número de bancos en el resto de la ciudad, lo consideran también adecuado, excepto en zonas como Santa Bárbara.

En general, la iluminación de los parques es buena, podría mejorarse en la zona del Castillo. Y en cuanto al número de fuentes para beber agua, se considera que es suficiente.

Por último, en cuanto a parques se refiere, existe una constante en las opiniones vertidas: las molestias ocasionadas por la suciedad de los perros. Habría que insistir en educación cívica.

Aunque se reconoce que el cambio que ha experimentado Soria desde los años 80 es muy grande, aún queda mucho por hacer; así, el diseño de las aceras debe mejorarse notablemente tanto para las personas mayores como para aquellas que circulan con carritos.

Las mejoras deben encaminarse hacia la ampliación de su anchura, la eliminación de obstáculos que impiden su paso y el rebaje correspondiente en cada una de ellas. Son muy frecuentes las quejas en torno a este tema.

“Tiene que primar la seguridad en las calles, no la estética”

Las personas participantes en los grupos focales coinciden en que hay muchas zonas de la ciudad con baldosas nuevas que resbalan, como por ejemplo, Paseo La Florida, Calle Las Pedrizas o Clemente Sáez. Resbalan asimismo los pasos de peatones, y esto, con la nieve, se acusa aún más; el mantenimiento debería de ser más esmerado. Además, los rebajes necesitarían una revisión, ya que en muchos casos no están bien acabados.

La limpieza es considerada buena en general, pero se indica que quizá habría que instalar algunas papeleras más (Zona Parque Los Pajaritos).

Las personas mayores que han participado en este estudio manifiestan que tienen sensación de seguridad, aunque agradecerían contar con más presencia policial.





El esfuerzo por adaptar los edificios públicos en los últimos años ha sido notable a juicio de los ciudadanos y ciudadanas mayores de Soria: la accesibilidad es buena, están debidamente equipados con ascensores, rampas, adecuada señalización y barandillas en las escaleras.

Habría interés en la instalación de baños públicos accesibles y adecuados. Proponen analizar experiencias de otras ciudades europeas que los han instalado.

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

Una de las propuestas iba encaminada a cambiar el nombre del "carril bici" por el de "carril accesible", en relación, tanto con la denominación, como por el uso que se hiciera de él, refiriéndose a que pudiese ser utilizado por vehículos tipo sillas de ruedas o scooter eléctricos, más adecuados para personas mayores y personas con discapacidad, que comunicase todas las zonas de Soria con el Centro, en un recorrido interno. Canales y vías que hagan posible moverse por la ciudad.

2. Transporte

La adaptación de una población a las necesidades de las personas mayores en lo referido al transporte se relaciona con posibilitar la participación efectiva de este colectivo, garantizando el acceso efectivo a los servicios disponibles.

El Plan de Movilidad Urbana Sostenible de Soria fue presentado en diciembre de 2009. El Plan analiza la movilidad en vehículo privado, peatonal y en bicicleta, así como el transporte público, describiendo para cada caso, la demanda y las infraestructuras existentes.

La normativa según las ordenanzas puede encontrarse en el siguiente enlace: https://www.soria.es/sites/default/files/public/ordenanzas/no-fiscal/ord_NF_SL_05.pdf

En Soria se cuenta con cuatro líneas de autobús: L1, L2, L3, L4 , EX (Exprés polígono) y Circular Festivos.

Estas líneas se distribuyen por toda la localidad contando con 78 paradas, de las que 18 tienen marquesina. Disponen de 6 vehículos accesibles y 4 asientos PMR por autobús. El precio del billete sencillo es de 0,90 €.

Existe un abono temporal (1 mes) para personas jubiladas por 8,30 € También se puede optar por la tarjeta bus, con un precio reducido de 0,65 €.

En cuanto al servicio de taxi, Soria dispone de 26 taxis de los que 2 son adaptados. El sistema de llamada suele ser por teléfono, radiotaxi y en algunas ocasiones se anuncian de manera individual por web. Se ajustan a la normativa de la Ordenanza municipal reguladora del Servicio de Autotaxi.





La opinión de los grupos focales

Los participantes en los grupos han valorado diferentes aspectos relacionados con el transporte y establecidos en la lista de control de la Red de Ciudades Amigables con las Personas Mayores, desde la frecuencia y el coste del transporte público, hasta la accesibilidad, y la limpieza del transporte o la relación con conductores y el fácil acceso a los servicios de la ciudad.



Las personas mayores son un grupo de usuarios del transporte público muy importante; su estilo de vida, unido a las progresivas limitaciones derivadas de la edad, los convierte en uno de los grupos de mayor uso del transporte público.

Las caídas y los accidentes suponen un grave riesgo para las personas mayores que se desplazan en transporte público y esto evidentemente les preocupa. Por ello la accesibilidad y por supuesto la seguridad en el uso del transporte público, son elementos importantes en la amigabilidad de las ciudades.

En cuanto al servicio público de transporte y empezando por el autobús urbano es necesario indicar que en el momento de la celebración de los grupos focales se estaba realizando una ampliación y mejora de este servicio, por tanto, las conclusiones a las que llegamos en ese momento no son válidas a día de hoy.

Las paradas de autobús normalmente disponen de marquesinas protectoras contra el mal tiempo y la mayor parte de las veces van provistas de bancos para descanso de las personas mayores, aunque no muy cómodos. Manifiestan que faltarían más paneles de información de líneas y horarios.

Existen asientos designados especialmente para el uso de personas mayores. No obstante, casi nunca van llenos, así que tampoco se hace necesaria esta medida.

Los conductores mantienen una actitud correcta y prestan la debida atención a las personas mayores. Factor que se contrapone con el hecho de no utilizar, o no utilizar convenientemente las plataformas o rampas de bajada o subida.

En cuanto al servicio de autobús interurbano señalan que lo encuentran muy deficitario. Les resulta difícil plantearse los desplazamientos a otros municipios de la provincia por este medio de transporte.

Si tienen que desplazarse a Valladolid o a Madrid por motivos hospitalarios, algo que manifiestan que ocurre con relativa frecuencia por carecer de algunas especialidades médicas en Soria, el precio es elevado y la frecuencia también la encuentran inadecuada.

En cuanto al servicio de tren, los mayores coinciden en valorarlo como adecuado, pero apuntan que únicamente disponen de servicios de media distancia.

El uso del servicio de taxi es muy limitado por considerar su precio demasiado elevado. Sin embargo, cuando tienen que utilizarlo, muestran que tanto el número de vehículos disponibles como el trato recibido son satisfactorios. Disponen de dos taxis adaptados.

Aunque la mayoría podría seguir conduciendo en la ciudad, ya no lo hacen desde que han peatonalizado el centro. Consideran que las distancias no son tan grandes para desplazarse a pie y sin embargo, al hacerlo en coche, pierden mucho tiempo, puesto que "hay que dar mucha vuelta".

La señalización de las calles se considera adecuada. Se pone de manifiesto que la dirección de las calles ha cambiado en los últimos tiempos y aún tienen problemas para desenvolverse conduciendo por este motivo.

El estacionamiento en los cascos urbanos es difícil. En el caso de Soria, lo es especialmente en la zona del hospital. Ven la necesidad de adecuar la zona de aparcamiento para poder atender el servicio sanitario con mayor tranquilidad.

3. Vivienda

El bienestar de las personas mayores pasa, en buena medida, por la permanencia en su medio habitual; lo que se resume en la expresión envejecer en casa. Este anhelo se hace posible cuando se cumplen las siguientes condiciones:

En primer lugar, la adecuación de la propia vivienda, que debe guardar unas condiciones óptimas de accesibilidad y adaptación al contexto de sus habitantes, especialmente cuando van perdiendo movilidad. La eliminación de barreras arquitectónicas en sus inmediaciones y, sobre todo, en el interior de las viviendas permiten disfrutar de la vivienda en plenitud.

Estas situaciones constituyen uno de los retos a abordar por el plan de ciudades amigables. En este apartado es necesario destacar el Plan Estatal de Vivienda 2018-2021 del Ministerio de Fomento, que, en relación con la personas mayores y Soria, dirige uno de los programas, el referido a la conservación, a la mejora de la seguridad de utilización y de la accesibilidad universal tanto en edificios de viviendas de tipología residencial como en viviendas unifamiliares ya sean urbanas o rurales.

Respecto a las Ayudas de Rehabilitación que se gestionan desde la oficina de vivienda, toda la información relativa a las mismas está recogida en la web del Ayuntamiento de Soria, en el siguiente enlace:

<https://www.soria.es/tramites/ayudas-rehabilitacion-edificios-area-preferente-eco-inversion>

En el enlace aparece la ordenanza reguladora, los modelos de solicitud y el plano de la zona incluida.



En segundo lugar, el entorno, compuesto por diversos elementos que hacen posible el que las personas mayores satisfagan sus necesidades diarias de forma cómoda satisfactoria:

- **Los servicios, los Centros de Salud.**
- **El comercio. Una oferta diversa y cercana, como la existente, posibilita la autonomía de las personas mayores que pueden atender sus necesidades en la localidad.**
- **El ocio y la oferta cultural. Soria dispone de una oferta de entretenimiento variada y abierta a todos los colectivos de la ciudad.**

Por último, hay que mencionar que cuando, por diferentes razones, la propia vivienda no está a la altura de las necesidades de las personas que la habitan, es preciso pensar en alternativas residenciales. Aparte de las posibilidades que pueda ofertar la familia, en Soria se cuenta con una oferta de centros de día y centros residenciales.

RESIDENCIA	DIRECCIÓN	TITULARIDAD
Residencia Mixta "Los Royales"	Camino de los Royales s/n, 42004	Pública, Gerencia de Servicios Sociales de la Junta de Castilla y León
Fuente del Rey	Calle Fuente del Rey s/n, 42004	Privada
Residencia Geriátrica El Parque	Calle Mosquera de Barnuevo 14, 42004	Privada
Residencia Geriátrica Manuela	Calle Camino de los Royales 2, 42004	Privada
Residencia Geriátrica Latorre	Plaza Bernardo Robles 11, 42004	Privada
Centro Residencial Geriátrico Odón Alonso	Calle Venerables Palafox s/n, 42001	Privada

Centros de día para personas mayores de la Gerencia de Servicios Sociales:

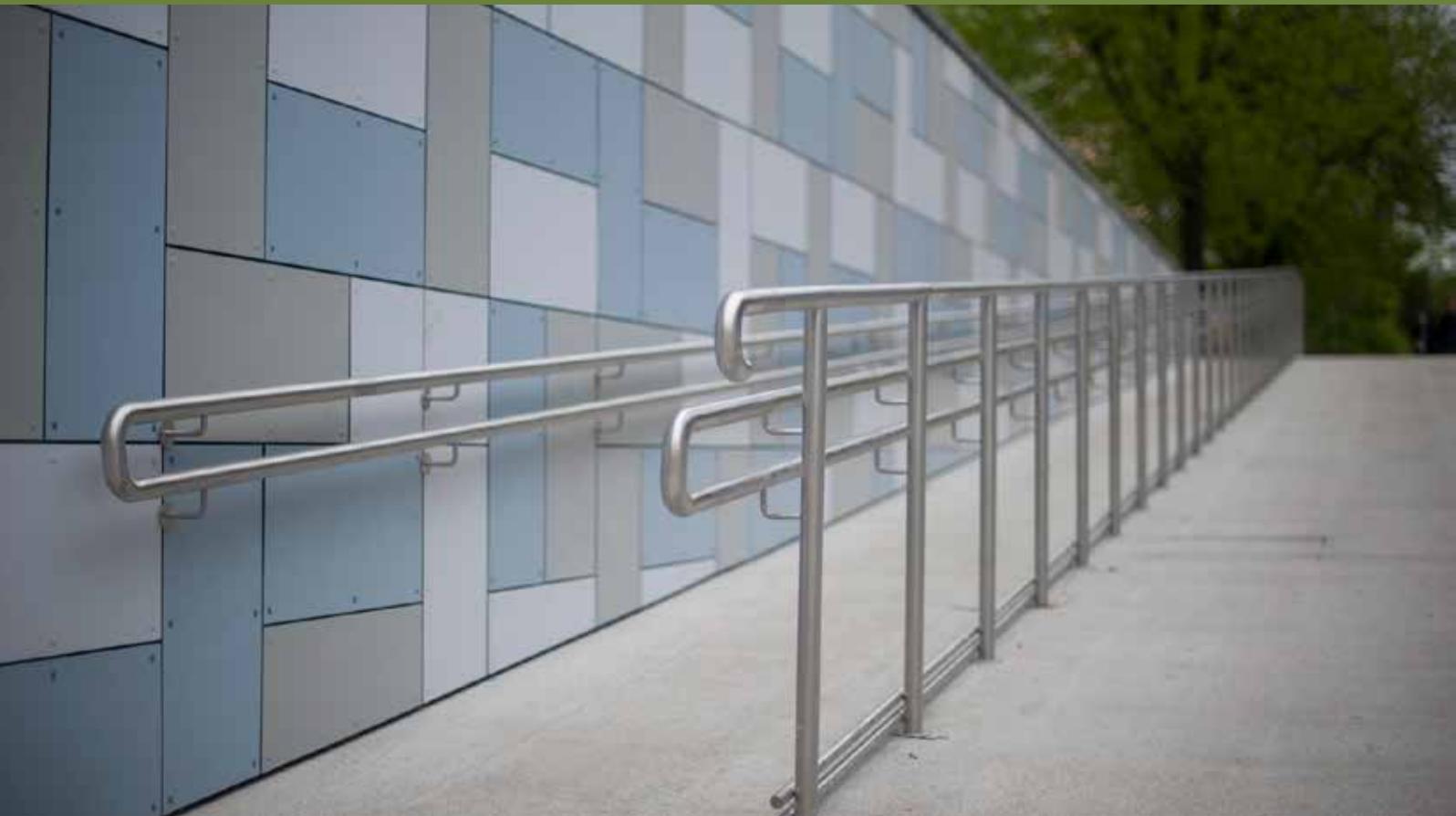
- Avenida Mariano Vicen 19
- Paseo del Espolón 2
- Calle Los Betetas 1



La opinión de los grupos focales

Los mayores participantes en los grupos han valorado diversos aspectos relacionados con la vivienda y su entorno más próximo, debatiendo a partir de propuestas como las que se describen a continuación.

Las cuestiones que se han valorado en este apartado tienen que ver con el precio de la vivienda, la accesibilidad, tanto dentro de ella, como hasta su puerta. Si los materiales son adecuados, si se encuentran cómodos en su vivienda.



Las personas que han participado en los grupos focales están, en general, satisfechas en sus viviendas. La mayoría vive en edificios con ascensor, pero señalan que aún quedan viviendas sin ellos. En general, se sienten cómodas dentro de sus casas y las consideran accesibles. En algunos casos han realizado mejoras para la adaptación de sus viviendas, aunque manifiestan que no han recibido subvenciones. En este sentido, demandan una mayor información al respecto.

Al referirnos a la proximidad a los servicios, consideran que es conveniente. La distancia hasta los centros de salud es adecuada en general. Hay costumbre de consumo en pequeño comercio y en mercadillo, aunque opinan que deberían ser más publicitados, ya que la gente joven, y no tan joven, cada vez acude más a grandes superficies. Pero las personas mayores prefieren los comercios de proximidad.



Como en tantas otras ciudades de España, en Soria hacen falta más plazas residenciales. El Centro de Día del que disponen está muy bien valorado y agradecerían contar con algún servicio de respiro, puesto que esto les facilitaría mantenerse en los hogares durante más tiempo y con mayor calidad de vida, especialmente en el caso de aquellas personas que se hacen cargo de personas dependientes.

La convivencia

En este apartado se incluyen las áreas de respeto e inclusión social, participación, y trabajo y voluntariado.

En estas áreas se reflejan distintos elementos del entorno social y cultural que afectan principalmente a la participación y el bienestar subjetivo de las personas.



4. Respeto e inclusión social

La participación de las personas mayores en la vida social y el reconocimiento de un papel activo en esta son fundamentales para que la percepción de su situación sea satisfactoria, y constituye un elemento de calidad de vida de gran importancia.

Aunque las diferencias entre la vida en la ciudad y en el medio rural son cada día menores, hay algunos elementos a destacar en relación a la integración social de las personas mayores. La relación interpersonal y la ayuda mutua se relacionan en mayor medida con la vida en entornos con menor número de habitantes en los que el contacto es más frecuente y da lugar al conocimiento mutuo y la cercanía.

Las circunstancias que pueden conducir a la marginación social de las personas mayores causada por una mayor vulnerabilidad, relacionada con la soledad y el aislamiento, unidos a unos recursos económicos escasos y la dependencia se ven paliadas por unas redes sociales y familiares más consistentes que son más habituales en un medio social de este tipo.

Las relaciones familiares, suelen ser más habituales y de más intimidad en entornos más pequeños. Las relaciones vecinales y las intergeneracionales más habituales. Esta realidad permite que la atención y el cuidado sea dispensada con facilidad. Así mismo, el contacto hace posible el conocimiento de las personas mayores, su papel social y el reconocimiento de su aportación.

En Soria, con un casco urbano relativamente pequeño y agrupado, es relativamente posible que se produzcan unas relaciones sociales estrechas y generadoras de vínculos interpersonales que afianzan el sentido de pertenencia de todas las personas que viven en la ciudad. No obstante, hay dos elementos que deben ser considerados en las políticas orientadas a la inclusión de las personas mayores.

El primero, obedece al fuerte cambio social que se está produciendo en la ciudad por la acogida a un gran número de personas de origen extranjero. La incorporación de diferentes culturas requiere de un esfuerzo de conocimiento mutuo y reconocimiento de valores y diferencias que permitan la incorporación a la comunidad y a la construcción de redes de apoyo mutuo.





La opinión de los grupos focales

En este apartado se tratan aspectos relacionados con la necesidad de promover el respeto y la convivencia con las personas mayores. El valor de la experiencia y de las aportaciones en el pasado de las personas mayores debe ser reconocido por el resto de los ciudadanos. Para fomentar esto, indica la OMS, es necesario “proveer servicios y productos para atender a diversas necesidades”. También promover actividades para toda la familia, incluidas las personas mayores.

Los mayores participantes en el estudio han opinado sobre cómo sienten que son tratados por el resto de la ciudadanía; si entienden que son tratados con educación y respeto; si se reconoce su aportación pasada y presente; o si se promueven actividades intergeneracionales, entre otras acciones posibles para fomentar la convivencia, el respeto y la inclusión de todos los ciudadanos y, en particular, de las personas mayores.





Las personas mayores se sienten bien viviendo en Soria, en términos generales. El trato que reciben tanto en sus familias, que sigue siendo el núcleo de sus relaciones, como en otros entornos es más que aceptable. Las redes vecinales siguen funcionando, pero las formas de vida van cambiando y en vecindarios nuevos se van deteriorando poco a poco.

Se necesitan más actuaciones para detectar personas que viven aisladas.

Se consideran valorados en sus familias y contribuyen en la educación y cuidado de sus nietos. Señalan que no se organizan suficientes actividades intergeneracionales y se muestran dispuestos a participar si fuesen convocados.

5. Participación social

Según indica el Protocolo de Vancouver la participación social y el apoyo social están estrechamente vinculados con la buena salud y el bienestar durante todo el ciclo vital. La participación en actividades comunitarias de recreación, sociales, culturales y espirituales, así como en actividades familiares, les permite a las personas mayores seguir ejerciendo su competencia, gozar de respeto y estima, y mantener o establecer relaciones de apoyo y cuidado.

La capacidad para participar en la vida social formal e informal no sólo depende de la oferta de actividades, sino además del acceso adecuado, el transporte y a los medios económicos y del acceso a información sobre estas actividades.

El tiempo libre adquiere un significado diferente para las personas mayores cuando se produce el cambio en sus rutinas con el cese en la dedicación a la actividad laboral y de otros contenidos relacionados que entrañan responsabilidades y compromisos.



De igual manera, cambian las relaciones que se establecen con otras personas en la vida diaria. Las actividades realizadas en el tiempo de ocio ayudan a establecer otras formas de relación y de vinculación con la comunidad en que se vive.

La prevención de la dependencia tiene relación con disfrutar del ocio. Cuando no se padecen enfermedades o limitaciones, la actividad genera satisfacción, mejora la autoestima y favorece la integración social al aumentar la interacción con otras personas.

Por último, sin tener en cuenta su contenido espiritual, hay que mencionar que la participación en la vida de la parroquia supone un acto social y propicia el contacto y el arraigo en el entorno social.

Esta forma de participación se hace más relevante entre las personas mayores porque, aunque la sociedad española se encuentra en proceso de secularización, la práctica religiosa está fuertemente arraigada entre las personas mayores.

En Soria cuentan con dos centros para personas mayores:

CENTRO LA PRESENTACIÓN, situado en la Plaza Bernardo Robles, 9.

ACTIVIDAD: AULAS DE LA 3ª EDAD

CURSO 2017/2018 ALUMNOS: 794

OFERTA: 53 talleres diferentes entre ellos 345 plazas para el desarrollo de talleres de Nuevas Tecnologías (alfabetización digital, internet, foto digital, redes)

CENTRO MUNICIPAL GAYA NUÑO en la Avenida Gaya Nuño, 2.

SERVICIOS: PODOLOGIA, PELUQUERIA, CAFETERIA RESTAURANTE, Y BIBLIOTECA Y PRENSA DIARIA, ACTIVIDADES DE OCIO Y TIEMPO LIBRE (talleres, excursiones, visitas culturales) CURSO: 2017/2018

SOCIOS: 1.013



La opinión de los grupos focales

En los grupos focales se ha debatido acerca del precio de las actividades, sobre la ubicación, sobre cómo se organizan y su accesibilidad.

De los horarios en los que se celebran.

En la oferta proporcionada tanto por parte del Municipio, como la privada.

De la admisión en las actividades. De las instalaciones y su entorno.

Del tipo de actividades, etc.

Mantienen que desde el Ayuntamiento se ofrece una gran variedad de actividades, pero hay también una fuerte demanda, con lo que en algunos casos, la lista de espera es larga.

El Centro de Personas Mayores donde se realizan la mayor parte de las actividades está muy bien valorado por su ubicación y características.

Creer que debería hacerse incidencia y trabajar en estimular la participación de las personas mayores; tanto en el centro como en la sociedad. Además, es importante mantener el centro de mayores actualizado y publicitado.

En cuanto a los horarios en que se ofertan, les resultan adecuados y las instalaciones donde se ofrecen son también acordes.

Demandan más espacios para compartir, dialogar, convivir. Más actividades físicas al aire libre cuando las condiciones meteorológicas lo permiten.

En cuanto a la oferta privada, Soria es realmente una ciudad privilegiada por la cantidad y variedad de oferta, según reconocen las personas participantes en los grupos focales (teatro, música, etc.).

También es cierto que el precio no es tan asequible para las personas mayores.

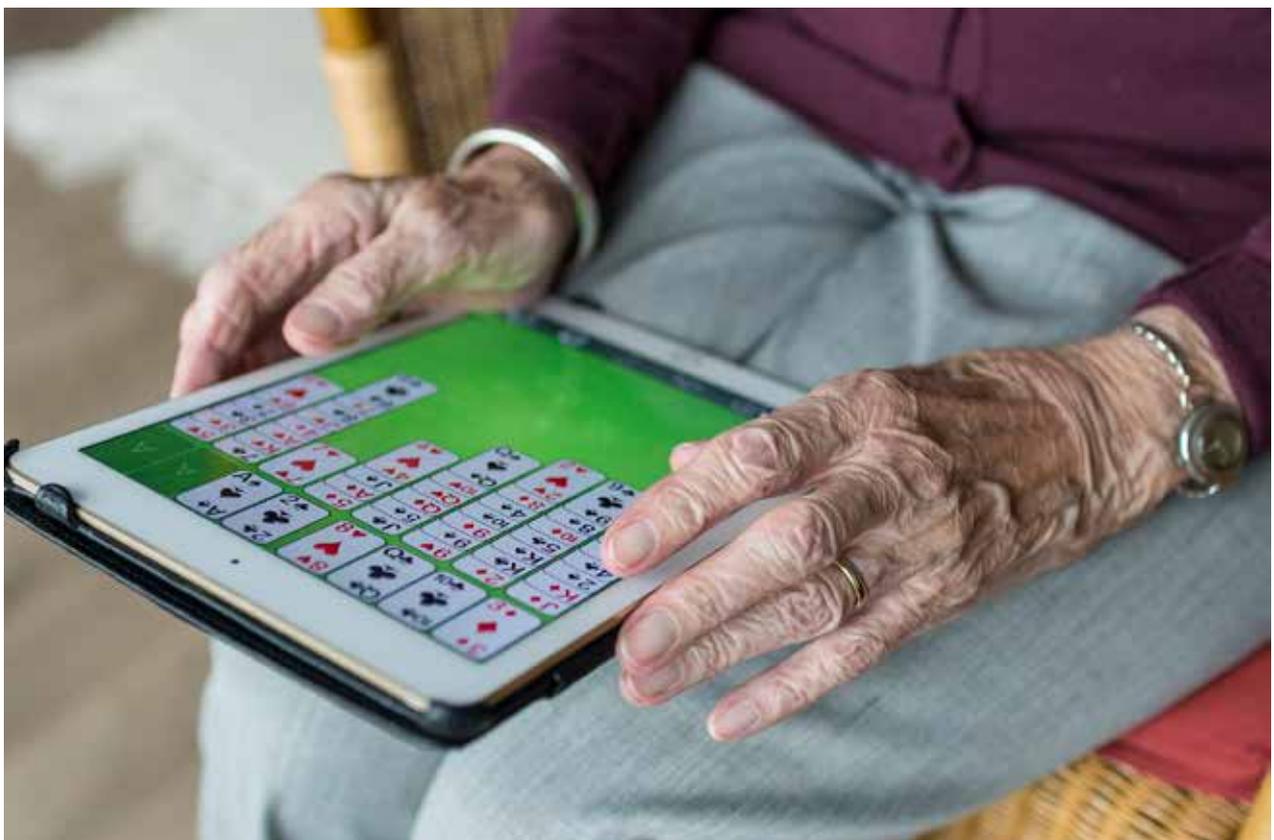
El cine quizá sea lo menos cuidado, ya que las salas privadas están lejos.

6. Participación ciudadana

La incorporación de las personas mayores a los programas de voluntariado permite promover el envejecimiento activo y la participación e inclusión social de las personas mayores, pero es además, en función del proyecto del que se trate, un instrumento útil para favorecer las relaciones intergeneracionales, o para permitir la transferencia de conocimientos que la experiencia personal y laboral ha aportado a las personas mayores.

El envejecimiento activo en las sociedades urbanas occidentales, la asunción de una función social reconocible por parte de las personas mayores, se relaciona con su aportación voluntaria a la comunidad y un papel activo en la toma de decisiones a través de los cauces de participación cívica cada vez más extendidos.

La progresiva urbanización de la forma de vida en la sociedad española, conduce al cambio en el papel social desempeñado por las personas mayores. La participación directa de la ciudadanía en la toma de decisiones es una expresión de una profundización en los hábitos democráticos.



El ámbito local es especialmente propicio para estos fines puesto que hay más cercanía entre gobernantes con las personas que forman la comunidad.

La participación de las personas mayores se desarrolla a través de la definición de órganos de participación formales y estables en los que tratar asuntos de interés para el colectivo.

En el voluntariado parece darse una situación similar. La aportación solidaria a la comunidad a través del voluntariado se produce cuando se formalizan los cauces para realizarla en entornos en los que las relaciones sociales se han hecho más distantes, menos frecuentes y directas.

En Soria cuentan con la Plataforma de Voluntariado, una entidad sin ánimo de lucro que aglutina todas las entidades de carácter social que cuentan con voluntarios (Alzheimer, Parkinson, AECC Soria, Frater...). Están localizados en la Calle Santa Clara.





La opinión de los grupos focales

Aquí las personas mayores han debatido sobre las opciones de voluntariado que se les ofrecía. Si son actividades que están bien organizadas y se les prepara para ello. Si se sienten útiles y sienten que siguen contribuyendo con la sociedad. El asociacionismo. El apoyo de programas que fomenten tanto el voluntariado como otro tipo de actividad relacionado. La información recibida al respecto.



Las personas mayores participan y constituyen un gran apoyo porque pueden invertir gran parte de su tiempo libre en actividades de voluntariado.

Consideran que hay poca comunicación y coordinación entre asociaciones. Tampoco existe un punto de información para el voluntariado.

La mayoría de las personas participantes en los grupos focales no pertenecen a ninguna asociación. Pero están dispuestas a seguir aportando a la sociedad de manera plena y desde luego, son conscientes de que existe un nuevo perfil de persona mayor, mucho más dispuesto a ayudar, que a ser ayudado.

La atención. La mejora de la calidad de vida

Este eje se refiere al uso para la mejora de la calidad de vida de los medios y formas de comunicación e información existentes, así como de la utilización y conocimiento por parte de las personas mayores de los servicios sociales de apoyo y de salud disponibles en la ciudad.



7. Comunicación e información

Recibir la información oportuna, en tiempo y forma; sentirse comunicados con el resto de la comunidad; recibir consejos publicitarios, oferta de ocio, actividades culturales, talleres y otra información práctica y útil, mantiene a las personas alertas y consciente de lo que ocurre en su entorno. Es un factor imprescindible

para mantenerse activo y consciente de la vida social de nuestra comunidad. La importancia de que las personas mayores puedan acceder a la información se justifica porque el disponer de esta les permite atender sus necesidades personales y lograr una mejor participación social y, por tanto, acrecienta sus posibilidades de tener una vida social activa.

En primer lugar, las personas mayores precisan de unos contenidos adecuados. Es bastante habitual que las personas mayores no conozcan la información necesaria sobre los servicios disponibles o las actividades programadas en las que pueden tomar parte para mejorar su participación social.



Es preciso que en la información disponible en la que estén claros los contenidos relativos, sobre todo, a los servicios que puedan apreciar para poder desarrollar una vida autónoma y satisfactoria, cómo acceder a los mismos y qué acciones deben llevar a cabo. Se incluyen aquí las gestiones administrativas, las bancarias o las relacionadas con el ocio y el entretenimiento.

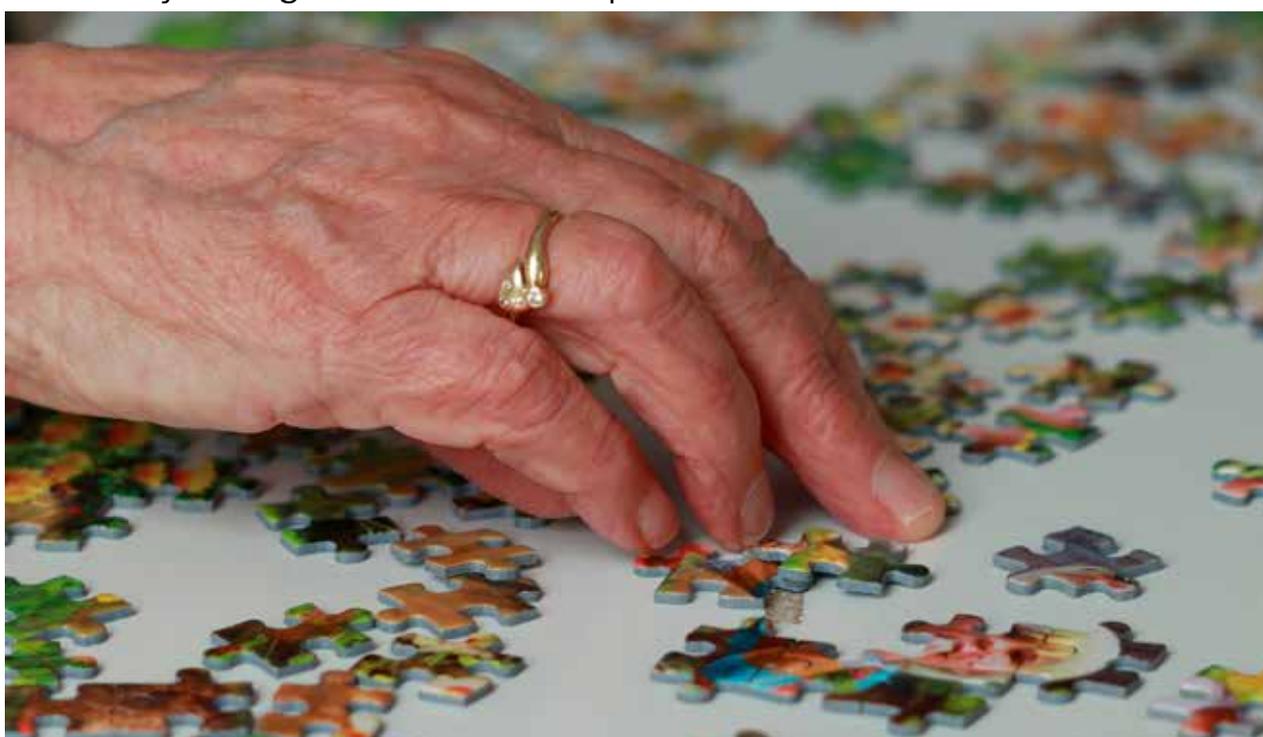
En segundo lugar, en relación a los canales de comunicación, a cómo llega la información a un grupo de población como este, se debe destacar la calidad

que aporta el trato personal en una adecuada transmisión de la información. En tercer lugar, la llamada brecha digital. La importancia de acceso a las tecnologías de la información es de actualidad en una comunidad tan extensa y despoblada en grandes áreas como es Aragón. La iniciativa Conecta Aragón y la anunciada por el Gobierno de España dirigidos al acceso a la banda ancha y a los servicios asociados son un ejemplo de la importancia que tiene la incorporación de toda la ciudadanía y convertirse en miembros activos de una sociedad que está conociendo una auténtica revolución.

Para todas las personas y especialmente para las mayores, el acceso a la red significa poder recibir información de forma rápida, con más amplitud y eficacia y, por otro, poder gestionar todo tipo de asuntos y de procurarse servicios desconocida hasta la actualidad.

El especial interés para las personas mayores viene determinado por que este colectivo padece en mayor medida situaciones de aislamiento.

En este colectivo es prioritario facilitar su acceso a las TIC y que dichas tecnologías sirvan para promocionar la vida independiente, el envejecimiento activo, así como incrementar su participación social. Este acceso incluye dos aspectos. Por un lado, el disponer de acceso a los equipos, ordenadores, tabletas o teléfonos inteligentes. Por otro lado, recibir la formación para poder utilizarlos y conseguir los resultados esperados de su uso.





La opinión de los grupos focales

En los grupos focales se ha discutido sobre la información recibida por parte de las instituciones. Si es fiable, si es periódica, oportuna y accesible. Si se entiende y se recibe satisfactoriamente. Por qué medios y qué sugerencias tienen al respecto. Sobre todos los medios de comunicación y su utilización. Sobre el uso de nuevas tecnologías.



Los medios de comunicación marcan hoy las tendencias de nuestra sociedad y las nuevas tecnologías de la información y comunicación (TIC) se han convertido en un instrumento fundamental en la vida de todos los ciudadanos. Y las personas mayores de Soria no son una excepción.

Muchas de las personas que han participado en estos grupos focales, han tenido contacto con la informática. Algunas reciben la información de las actividades por correo electrónico. No obstante, aquellos que no, se muestran, en general, satisfechos del nivel de comunicación en Soria. Mantienen que reciben información por escrito en tiempo y forma. Información adecuada y oportuna. Y si se acercan a pedirla, el trato es inmejorable.

El servicio que no reciben con tanta alegría es el de los contestadores automáticos. Hay algunos servicios que no funcionan sin cita previa y es una tortura para ellos. No se entiende que al dirigirse personalmente a las instalaciones no se les atiende en ese momento cuando no están atendiendo a otras personas.

Las personas que conocen la página web del Ayuntamiento la valoran positivamente. No obstante, les parecería buena idea contar con algún taller

donde se les ayudase a buscar la información general dentro de esta página.

8. Servicios sociales y de salud



La conocida como ley de la dependencia la define como el estado de carácter permanente en que se encuentran las personas que, por razones derivadas de la edad, la enfermedad o la discapacidad, y ligadas a la falta o a la pérdida de autonomía física, mental, intelectual o sensorial, precisan de la atención de otra u otras personas o ayudas importantes para realizar actividades básicas de la vida diaria. Las personas mayores son el principal colectivo de población que precisa esta atención.

Los cuidados de larga duración a las personas mayores han sido dispensados en la sociedad española por el entorno familiar, fundamentalmente recayendo en las mujeres, esposas e hijas. No obstante, por cambios sociales y culturales en el ámbito familiar, que ha limitado su capacidad de ocuparse de estas personas, estas funciones se están viendo progresivamente asumidos por la atención profesionalizada de índole sanitaria y social y se ha visto reforzada en los últimos diez años por la puesta en marcha del sistema de atención a las personas en situación de dependencia.

En poblaciones de tamaño mediano, la atención sanitaria, la amigabilidad con las personas mayores tiene un gran reto en la forma de procurar servicios que no supongan graves pérdidas de calidad de vida o desgastes innecesarios. Estas situaciones son las relacionadas con ingresos hospitalarios de personas mayores y la necesidad de ser atendidos lejos del entorno habitual. También en la

recepción de tratamientos continuados, que exigen desplazamientos continuos a los centros correspondientes. En el apartado referido al transporte ya se señala esta desventaja sufrida por la población de Soria.

En lo referente a los servicios sociales y la atención a la dependencia, es preciso señalar que a atención dispensada a las personas mayores es anterior a la puesta en marcha del sistema de la dependencia; no obstante, los servicios sociales de base se han incorporado plenamente a las diferentes fases y contenidos asignados.

En la provincia de Soria son atendidas 3.615 personas dependientes con prestaciones reconocidas que acumulan un total de 4.874 prestaciones. De éstas personas, 1.375 tienen su domicilio en el municipio de Soria y 2.240 en el resto de municipios de la provincia. El 98,96% de las personas dependientes con derecho a prestaciones las reciben, cifra muy superior a la media nacional (77,08%), y las personas que esperan recibir su prestación suponen el 1,04% del total, muy por debajo de la media nacional (22,98%).

DATOS MÁS RELEVANTES (30-4-2018)

Personas con derecho a prestación	3.653
Personas beneficiarias con prestaciones concedidas	3.615

PRESTACIONES RECONOCIDAS

PRESTACIONES	Número prestaciones concedidas	% Respecto a prestaciones concedidas
Prevención, dependencia y Promoción de la Autonomía Personal	689	14,14%
Teleasistencia	370	7,59%
Ayuda a domicilio	932	19,12%
Centros Día/Noche	388	7,96%
Atención Residencial	468	9,60%
P.E. Vinculada al servicio	1.085	22,26%
P.E. Asistencia Personal	3	0,06%
SUBTOTAL SERVICIOS	3.935	80,76%
P.E. Cuidados Familiares	939	19,27%
SUBTOTAL PRESTACIONES ECONÓMICAS	939	19,27%
TOTAL PRESTACIONES	4.874	100,00%

Centro sanitario	Dirección
ABD Fisioterapia	Calle Claro 5, 42001
Auteo	Calle San Hipólito 1, 42005
A2 Fisioterapia	
Centro Asistencial de Asepeyo en Soria	Calle Eduardo Saavedra 65, 42004
Centro Asistencial de Fraternidad Muprespa en Soria	Calle Pedrizas 6, 42001
Centro Asistencial de Fremap en Soria	Calle Tejera 24, 42001
Centro Asistencial en MAZ en Soria	Avenida de Valladolid 47, 42004

Centro sanitario	Dirección
Complejo Asistencial Hospital Santa Bárbara	Paseo Santa Bárbara s/n, 42005
Complejo Asistencial Hospital Virgen del Mirón	Carretera Logroño 8, 42005
Centro de Salud Soria Norte	Paseo Espolón (El) 16, 42001
Centro de Salud Soria Sur	Calle Nicolás Rabal 19, 42003
Centro de Salud Soria Rural	Carretera Logroño s/n, 42004
Consultorio Local Las Casas	
Consultorio Local Oteruelos	
Equipo de Salud Mental Infanto Juvenil	Carretera Logroño 8, 42005
PAC Soria Norte-Sur	Calle Nicolás Rabal 19, 42003
PAC Soria-Rural	Carretera Logroño s/n, 42004

Soria dispone de 14 farmacias, distribuidas en todos sus barrios. La mejor cobertura se dispone en el centro de la ciudad.

Nombre del titular/es	Dirección
M. Carmen Jiménez Díez	Calle Tejera 2, 42001
M. Gracia Antón Pérez	Avenida Valladolid 18, 42001
Elena Carrascosa Martínez	Calle Vicente Tutor 8, 42001
Celia Carrascosa Martínez	Calle El Collado 46, 42002
M. Elena Milla Romera	Calle El Collado 28, 42002
M. José López Martín	Calle Jorge Manrique 11, 42002
M. Victoria Martínez Beltrán	Calle Marqués de Vadillo 3, 42002
M. Jesús Delso Gil	Calle Francisco de Ágreda 4, 42003
M. Dolores Sánchez Barreiro	Avenida Mariano Vicén 1, 42003
Susana de Miguel Blasco	Calle José Tudela 1, 42004
M. Cristina Molina Jiménez	Calle Teruel 2, 42004
M. del Mar Sánchez López	Calle Antonio Machado 1, 42005
M. Ángeles Muñoz Hernández	Paseo Sta. Bárbara/esq. Merineros, 42005
M. del Mar Lérida García	Calle Valonsadero 22, 42005



La opinión de los grupos focales



El centro de salud y el de atención primaria los evalúan positivamente, y además son accesibles.

Los servicios sociales funcionan correctamente (la ayuda a domicilio, la teleasistencia, etc).

El mayor obstáculo en este apartado son las especialidades que no existen en Soria y que obligan a las personas mayores a desplazarse a otras ciudades con lo que ello conlleva.





4

***Las
propuestas***

1

Facilitar la actividad al aire libre: creando rutas de paseo para personas mayores y aumentando el número de aparatos de gimnasia.

2

Tener en cuenta un diseño más ergonómico en la instalación de nuevos bancos.

3

Promover la responsabilidad ciudadana en cuanto al cuidado y la limpieza de los parques y zonas verdes.

4

Mejorar la iluminación de algunas zonas.

5

Revisar las aceras con baldosas resbaladizas y levantadas.

6

Revisar los pasos de peatones.

7

Cambiar "carril-bici" por "carril- accesible".

8

Instalar paneles de información en paradas de autobús.

9

Campaña informativa sobre la mejora del servicio urbano de autobuses.

10

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

11

Ofrecer / Ampliar servicios de respiro.

12

Apoyar el comercio de proximidad.

13

Favorecer más actividades con infancia y juventud.

14

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

15

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

16

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

17

Apoyar el voluntariado.
Crear un punto de información.





5

***Plan
de acción***



Introducción

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



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

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



Principios metodológicos

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

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

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

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

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

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

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

Esquema del Plan de Acción:

EJE 1: LA CIUDAD Y EL ENTORNO FÍSICO

PROGRAMA 1: PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA PARA PERSONAS MAYORES

PROYECTO 1.1.1. CIRCUITO DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA PERSONAS MAYORES

PROGRAMA 2: PROGRAMA CREACIÓN DE ENTORNOS AMIGABLES

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

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

PROYECTO 1.2.3. RUTAS AMIGABLES

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

PROGRAMA 1: PROGRAMA DE PARTICIPACIÓN Y RECONOCIMIENTO SOCIAL

PROYECTO 2.1.1. PROYECTOS INTERGENERACIONALES

PROYECTO 2.1.2. PROYECTO DE VOLUNTARIADO

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

PROYECTO 2.2.1. PROYECTO DE TIC,s

PROYECTO 2.2.2. PROYECTO DE ACCESO A LA INFORMACIÓN

EJE 3: LOS CUIDADOS A LAS PERSONAS MAYORES

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

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

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

PROYECTO 3.2.1. PROYECTO DE PREVENCIÓN DE LA SOLEDAD



EJE

1

La ciudad y el entorno físico

Líneas de actuación

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

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

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

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

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

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

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

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

Las propuestas de las Personas Mayores

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

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

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

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

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

Objetivos

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

Áreas de Vancouver relacionadas

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

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

Objetivo

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

Proyectos

1.1.1. Circuitos de actividad física para personas mayores

Propuestas relacionadas

1

Definición

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

Objetivos

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

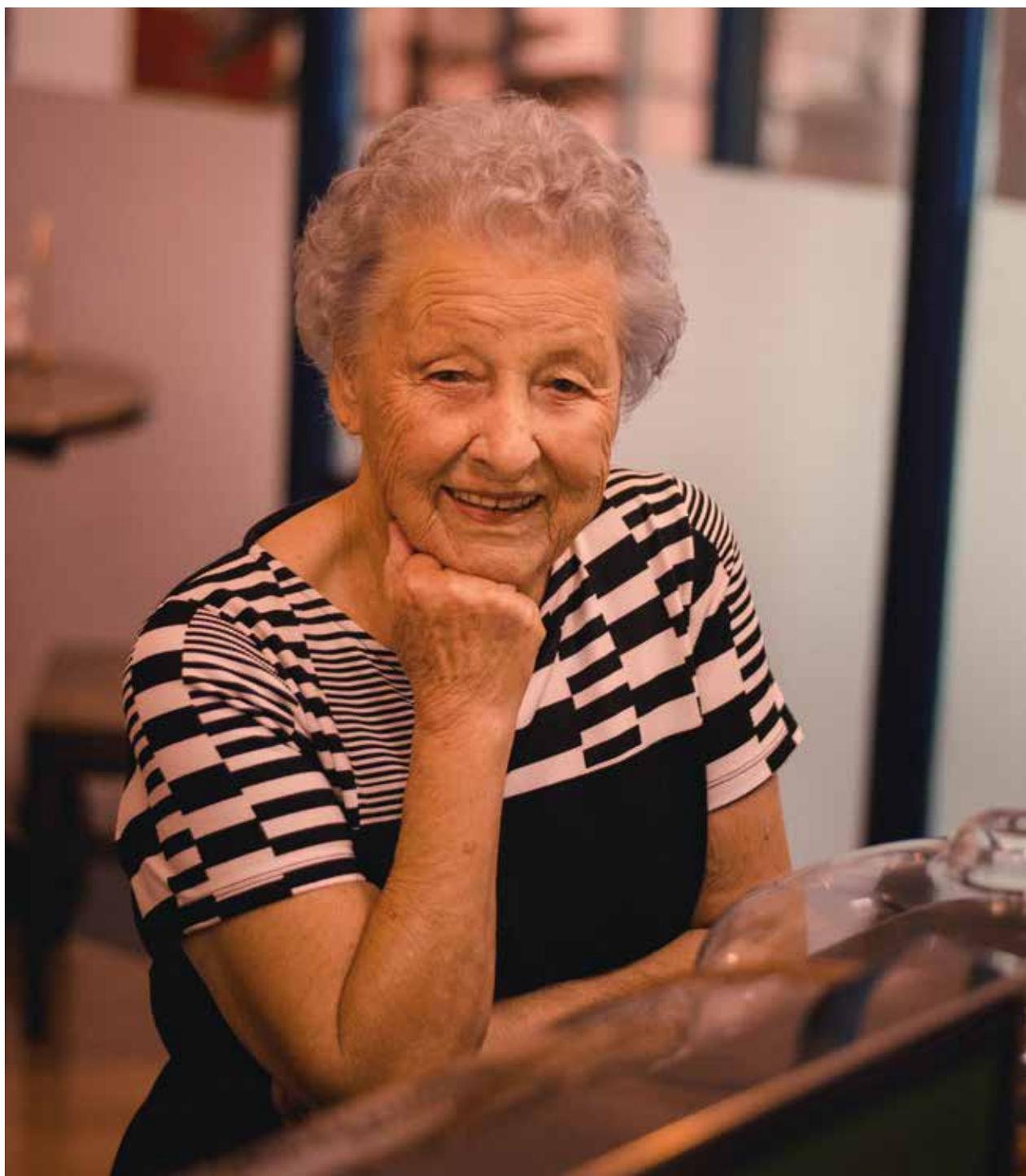
Acciones estratégicas

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

Temporalización

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

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



1.2. Programa de creación de entornos amigables

Objetivo

Mejorar el uso y cuidado de espacios al aire libre

Proyectos

1.2.1. Proyecto de mejora y mantenimiento de espacios amigables

Propuestas relacionadas

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

Definición

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

Objetivos

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

Acciones estratégicas

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



Proyectos

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

Propuestas relacionadas

3

Definición

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

Objetivos

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

Acciones estratégicas

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

Proyectos

1.2.3. Rutas amigables

Propuestas relacionadas

4, 5, 6 y 7

Definición

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

Objetivos

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

Acciones estratégicas

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

Temporalización

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

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



EJE

2

La convivencia. Medidas promoción para la integración social

Líneas de actuación

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

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

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

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

Las propuestas de las Personas Mayores

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

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

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

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

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

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

Objetivos

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

Áreas de Vancouver relacionadas

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



2.1. Programa de participación y reconocimiento social

Objetivos

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

Proyectos

2.1.1. Proyectos Intergeneracionales

Propuestas relacionadas

13

Definición

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

Objetivos

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

Acciones estratégicas

- Colaboración con centros educativos para el desarrollo de actividades conjuntas

Proyectos

2.1.2. Proyecto de voluntariado

Propuestas relacionadas

17

Definición

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

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

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

Objetivos

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

Acciones estratégicas

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

2.2. Programa de acceso a las NNTT e información

Objetivos

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

Proyectos

2.2.1. Proyecto de TIC,s

Propuestas relacionadas

16

Definición

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

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

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

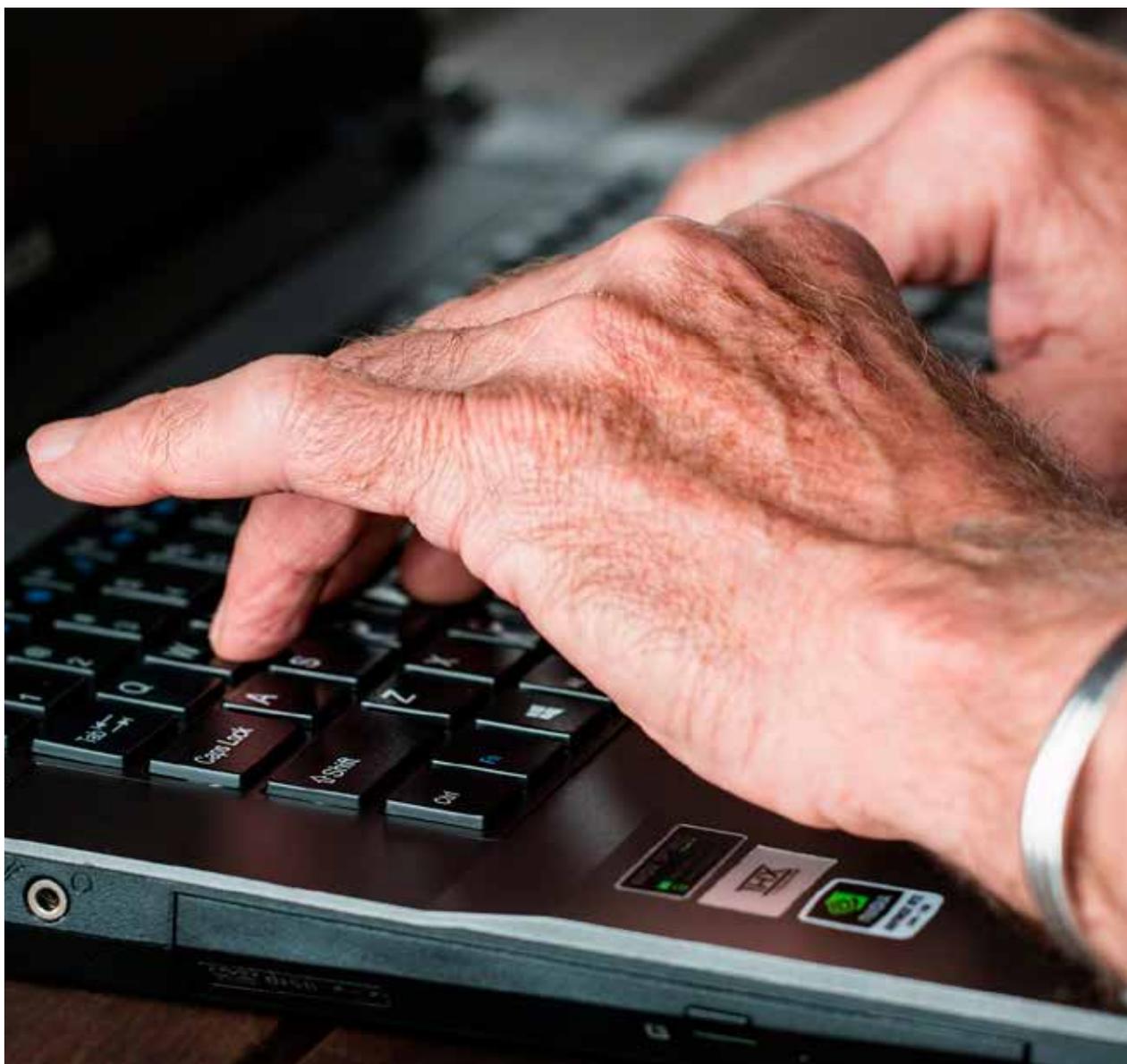
Este proyecto pretende facilitar a las personas mayores el uso de numerosas utilidades que las TIC,s. ponen a nuestro alcance para desenvolvernos diariamente.

Objetivos

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

Acciones estratégicas

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



Proyectos

2.2.2. Proyecto de acceso a la información

Propuestas relacionadas

10 y 15

Definición

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

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

Objetivos

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

Acciones estratégicas

Creación de una asesoría de información y apoyo para personas mayores

Temporalización

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

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



EJE

3

Los cuidados a las personas mayores

Líneas de actuación

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

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

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

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

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

Las propuestas de las Personas Mayores

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

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

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

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

Objetivos

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

Áreas de Vancouver relacionadas

- SERVICIOS SOCIALES Y DE SALUD

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

Objetivos

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

Proyectos

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

Propuestas relacionadas

11

Definición

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

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

Objetivos

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

Acciones estratégicas

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

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

Objetivos

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

Proyectos

3.2.1. Proyecto prevención de la soledad

Propuestas relacionadas

14

Definición

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

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

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

Objetivos

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

Acciones estratégicas

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

Temporalización

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

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







Evaluación

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

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

Se trata de evaluar dos aspectos :

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

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



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

Indicadores

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

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

Porcentaje de carril bici adaptado a carril accesible

8. Instalar paneles de información en paradas de autobús.

Porcentaje de paneles instalados respecto al número de paradas

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

Nº Campañas de realizadas
Nº de Impactos publicitarios estimados

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

Incremento del número de subvenciones solicitadas

11. Ofrecer / Ampliar servicios de respiro

Incremento del número de servicios realizados

12. Apoyar el comercio de proximidad.

Nº de acciones de apoyo a comercios realizadas

13. Favorecer más actividades con infancia y juventud.

Nº de proyectos intergeneracionales realizados

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

Nº de voluntarios incorporados
Nº de servicio realizados por los voluntarios

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

Creación de una asesoría Nº de consultas realizadas

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

Nº de talleres realizados Nº de participantes en los talleres

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

Nº de consultas atendidas Nº de nuevos voluntarios incorporados







Referencias bibliográficas

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

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

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

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

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

