

GUÍA DE RECURSOS MUNICIPALES PARA EL ENVEJECIMIENTO SALUDABLE Y LA AUTONOMÍA PERSONAL



Ayuntamiento
de Salamanca
Concejalía de Mayores



El Ayuntamiento de Salamanca desea, con esta guía, proporcionar información a la población, organismos y entidades sobre los principales programas y actividades dirigidos a las personas mayores de la ciudad.

Estas actividades pretenden contribuir a un ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y SALUDABLE de las personas mayores de Salamanca, ofreciendo y desarrollando oportunidades para mantener el mayor tiempo posible su autonomía en la realización de las actividades de la vida diaria y prevenir la dependencia, permitiendo así un mayor grado de bienestar.

SALAMANCA CIUDAD AMIGABLE CON LAS PERSONAS MAYORES

Salamanca forma parte de la Red de Ciudades y Comunidades Amigables con las Personas Mayores. Una ciudad amigable adapta sus estructuras y servicios para que sean accesibles e inclusivos a todas las personas con diversas necesidades y capacidades.





Desde esta perspectiva, Salamanca se ha comprometido, a alentar el envejecimiento activo y saludable, utilizando y mejorando los recursos de salud, participación y seguridad, para mejorar la calidad de vida de las personas a medida que envejecen.

PLAN MUNICIPAL DE LAS PERSONAS MAYORES

Salamanca además, cuenta con un Plan Municipal de Mayores que dirige la planificación municipal en periodos de varios años. La finalidad última es impulsar el envejecimiento activo y saludable, desde un punto de vista holístico, de la ciudadanía y la promoción de la autonomía personal, incidiendo en áreas como la salud, el aprendizaje para toda la vida, la participación social y comunitaria, el desarrollo personal, la seguridad, la convivencia y la amigabilidad de los entornos.

CONSEJO SECTORIAL MUNICIPAL DE LAS PERSONAS MAYORES

Es el Órgano Institucional representativo de las personas mayores a nivel municipal.

Es un órgano consultivo y asesor.

Sus principales objetivos son:

- Promover la solidaridad social para incrementar la corresponsabilidad en la atención a las personas mayores.
- Acoger la experiencia y riqueza cultural de las personas mayores, potenciando su imagen positiva y todo su potencial creativo.
- Potenciar la intervención de las personas mayores en las actividades culturales y de participación.
- Favorecer la implicación de los mayores en la realización de proyectos que promuevan su calidad de vida.





DEFENSOR DE LAS PERSONAS MAYORES

El Ayuntamiento de Salamanca cuenta desde agosto de 2021 con la figura del Defensor de las Personas Mayores.

El Defensor de las Personas Mayores se encargará de prestar asesoramiento, información, atención y ayuda a las personas mayores en sus relaciones con la administración municipal y el resto de los organismos y entidades dependientes de la misma.

Entre sus funciones destaca velar por la efectividad de los derechos de las personas mayores y atender todas aquellas cuestiones relativas a la aplicación de los servicios municipales por parte del colectivo de las personas de más edad. También será el encargado de tramitar a la administración sus sugerencias y propuestas.

Atenderá con cita en el teléfono **923 27 91 63** o a través del correo electrónico:
defensordelmayor@aytosalamanca.es

INFORMACIÓN Y ASESORAMIENTO A LAS PERSONAS MAYORES

Las personas mayores tienen derecho a ser informadas sobre los servicios a los que pueden acceder y los requisitos exigidos. Así mismo, sobre las vías de reclamaciones, sugerencias o quejas que quisieran formular.

La Concejalía de Mayores ofrece información y asesoramiento sobre las actividades y programas dirigidos a las personas mayores a través de:

Servicio Técnico Municipal de Mayores

C/ Juan de la Fuente, nº 1, 37001 Salamanca

Teléfono: **923 21 40 12**

sermayores@aytosalamanca.es

Centros Municipales de Mayores:

C.M.M. "Juan de la Fuente"

C/ Juan de la Fuente, nº 1, 37001 Salamanca

Teléfono: **923 21 40 12**





C.M.M. “Tierra Charra”

Avda. Los Cedros, nº 45. 37004 Salamanca

Teléfono: **923 24 28 07**

CENTROS MUNICIPALES DE MAYORES DE GESTIÓN MUNICIPAL

¿Qué son?

Son espacios donde se realizan actividades de promoción del envejecimiento activo, saludable y de prevención de la dependencia, con el fin de mejorar la calidad de vida de las personas mayores del municipio.

¿A quién se dirigen?

Las actividades se dirigen a personas mayores con un nivel de autonomía personal suficiente para la realización de las mismas.

¿Qué servicios prestan?

- Información y asesoramiento
- Realización de actividades de:
 - Salud física
 - Salud psicosocial
 - Mejora cognitiva
 - Aprendizaje y formación
 - Desarrollo cultural
 - Tecnologías de la Información y la Comunicación (Tics)
 - Sala de prensa y lectura
- Aula Tics
- Asesoramiento psicológico
- Asesoramiento jurídico
- Asesoramiento en Tecnología Digital
- Zona wifi
- Servicio de Cafetería y Comedor en C.M.M. Tierra Charra
- Servicio de Peluquería C.M.M. Tierra Charra

¿Cuáles son?

Centro Municipal de Mayores Juan de la Fuente

Centro Municipal de Mayores Tierra Charra





OTROS CENTROS Y ESPACIOS MUNICIPALES PARA MAYORES

Se encuentran ubicados en los barrios de: Buenos Aires, Chamberí, Comuneros, La Vega, Oeste, Pizarrales, Prosperidad, Puente Ladrillo, San José, San Vicente, Tejares, Garrido y Vidal.

En estos centros se desarrollan actividades que promueven un envejecimiento activo y saludable, gestionadas por las Asociaciones de las Personas Mayores o por el propio Ayuntamiento.

PROGRAMAS Y ACTIVIDADES

El Ayuntamiento de Salamanca, a través de la Concejalía de Mayores, pone a disposición de las personas mayores de la ciudad, programas y actividades que favorecen el envejecimiento activo y saludable.

Como norma general, para poder participar es necesario realizar una solicitud en el plazo establecido. Este plazo es debidamente publicitado y puede ser diferente en función de la actividad o programa del que se trate.

Hay, además otras actividades de acceso libre. La mayoría de las actividades y programas tienen carácter gratuito. En cada convocatoria se detallará el tipo y las características de las actividades y programas convocados.

Actividades Deportivas y de Ejercicio Físico

Actividades de Ejercicio Físico

Gimnasia: Ejercicios indicados para el mantenimiento físico del aparato locomotor, flexibilidad, movilidad y resistencia.

Nivel fuerte: Indicado para personas que gocen de un buen estado de salud y no presenten limitaciones para su práctica.

Nivel suave: Ejercicios de menor intensidad. Indicado para personas que no pueden realizar ejercicios intensos.

Se desarrolla con carácter anual.

Psicomotricidad: Desarrolla aspectos motores para el mantenimiento físico general. Incide en la movilidad, equilibrio, coordinación y flexibilidad.

Se desarrolla con carácter anual.





Yoga: Ejecución de posturas combinadas con ejercicios de relajación y respiración. Requiere una competencia motriz media, equilibrio, coordinación y ausencia de dolor.

Se desarrolla con carácter anual.

Revitalización Geriátrica

Entrenamiento con ejercicio físico adaptado y protocolarizado, dentro del marco de la fisioterapia preventiva.

Se desarrolla a lo largo del curso académico.

Colaboración con la USAL. Facultad de Enfermería y Fisioterapia.

Mejora del equilibrio y prevención de caídas

Entrenamiento con ejercicios fisioterápicos para el equilibrio, coordinación y control del movimiento.

Así mismo, identifica elementos intervinientes en las caídas y entrena ejercicios útiles para su prevención.

Se desarrolla a lo largo del curso académico.

Colaboración con la USAL. Facultad de Enfermería y Fisioterapia.

Reeducación Muscular

Modalidades:

Suelo Pélvico: Entrenamiento con ejercicio fisioterápico para trabajar los músculos del suelo pélvico.

Ventilación: Entrenamiento con ejercicio fisioterápico para optimizar la capacidad respiratoria.

Se desarrolla a lo largo del curso académico.

Colaboración con la USAL. Facultad de Enfermería y Fisioterapia.

Para personas mayores de 80 años

Psicomotricidad suave: Adecuado para personas con 85 años o más y/o con problemas de movilidad. Se realiza con ayuda de recursos y apoyos.

Yoga suave: Práctica del yoga adecuada para personas con mayor dificultad articular y motora. Se emplean adaptaciones y apoyos para su ejecución.

En todas estas actividades se realiza una valoración de la capacidad funcional para procurar la idoneidad de la actividad a las condiciones las personas participantes.

Se desarrollan con carácter anual.





Actividades Deportivas y Balneoterapia

Acceso a los servicios del Multiusos Sánchez Paraíso y a aquellas actividades adecuadas a las condiciones físicas de las personas mayores, de lunes a viernes en horario de mañana.

*Exención de matrícula y coste reducido para el usuario.
Periodos de tres meses.*

Natación

Modalidades:

Iniciación: Cursos monitorizados para quienes no tienen conocimientos previos de natación.

Perfeccionamiento: Cursos monitorizados para quienes se desplazan de forma autónoma en el agua.

Natación libre: Sin monitor. Bono de 30 baños.

Natación Terapéutica: Dirigida a quienes tienen necesidades terapéuticas concretas.

Piscinas Municipales de Garrido, Alamedilla y San José.
*Actividad con coste reducido para el usuario.
Periodos de cuatro meses.*

Programas de Estimulación Cognitiva

Estimulación cognitivo-emocional Prevención y detección del deterioro cognitivo

- Talleres para desarrollar la memoria y aumentar nuestras reservas cognitivas.
- Talleres multidisciplinarios.
- Detección y evaluación de posibles situaciones de deterioro cognitivo inicial, con una finalidad de despistaje y derivación a unidades especializadas.

**Colaboración con la Universidad Pontificia de Salamanca.
Facultad de Psicología.**

Activa la mente

- I. Taller que fomenta el mantenimiento de habilidades intelectuales, trabajando las capacidades lingüísticas, la lectura y la escritura.
- II. Taller de entrenamiento de habilidades cognitivas dirigido a personas con dificultades cognitivas, con una atención individualizada.

Se desarrolla con carácter anual.





Terapia Ocupacional

Estimulación cognitiva aplicando técnicas de la Terapia Ocupacional. Evaluación inicial y final.

Se desarrolla a lo largo del curso académico.

Colaboración con la USAL. Facultad de Enfermería y Fisioterapia.

Programas de Promoción de la Salud

Unidad Municipal de Apoyo Psicosocial para Personas Mayores

Atención psicosocial a personas mayores con dificultades asociadas a esta etapa de la vida y a experiencias de crisis originadas por cambios bruscos en el entorno físico y personal.

Atención social: Valoración de las demandas, información, asesoramiento y derivación. Intervención en los ámbitos familiar y social.

Atención psicológica: Terapia individual y grupal ante problemas asociados a un proceso normal de envejecimiento.

Desarrollo personal y emocional: Talleres grupales y sesiones individualizadas de intervención con el fin de proporcionar a las personas mayores competencias y técnicas para mejorar habilidades personales y sociales, potenciar su autoestima y promover su crecimiento personal.

Evaluación preventiva de déficits cognitivos: Dirigida a quienes tienen necesidades terapéuticas concretas.

Prevención y Promoción de la Salud Bucodental (Odontología)

- Revisión dental y limpieza gratuitas.
- Asesoramiento sobre tratamiento más adecuado.
- Descuento en todos los servicios de que dispone la Clínica Odontológica de la USAL excepto en tratamientos implantológicos - sobre las tarifas vigentes en la clínica-.
- Información sobre ayudas sociales destinadas a tratamientos odontológicos.

Colaboración con la USAL. Clínica Odontológica.

Talleres de salud

Sesiones teórico prácticas, sobre temas relacionados con el cuidado de la salud.

Se desarrollan en Asociaciones de Mayores y Centros de Gestión Municipal.

Colaboración con el Colegio Profesional de Enfermería de Salamanca.





Espacios de Salud

Destinados a la divulgación de temas relacionados con el cuidado de la salud.

En Centros de Mayores, Asociaciones de Mayores y en la página web municipal.

Colaboración con el Colegio Profesional de Enfermería de Salamanca.

Proyecto EDADES

El proyecto EDADES es un conjunto de acciones enmarcadas en la investigación e intervención, de carácter integral, en el ámbito del deterioro cognitivo leve y fases iniciales de la enfermedad de Alzheimer.

La puesta en marcha del proyecto se lleva a cabo mediante un convenio de colaboración del Ayto. de Salamanca con la Universidad de Salamanca.

El proyecto Edades está dirigido a la población mayor de 55 años susceptible de desarrollar deterioro cognitivo leve (DCL) y/o fases iniciales de la enfermedad de Alzheimer, aquellas en las que los factores relevantes convierten un Deterioro Cognitivo Leve (DCL) en una demencia.

Dirección: Centro Municipal Integrado “Puente Ladrillo”.
Avda. Santiago Madrigal, 39. 37003 Salamanca.

Teléfono: **92318 68 65**

Nutrición

Evaluación y asesoramiento dietético dirigido a participantes en los programas de fisioterapia preventiva y ejercicio físico de los centros municipales de mayores.

Se desarrolla a lo largo del curso académico.

Colaboración con la USAL. Facultad de Enfermería y Fisioterapia.

Programa de Atención Jurídica

Servicio de Asistencia y Orientación Jurídica Especializada

Asesoramiento y Orientación Jurídica a través de dirección letrada de letrados especializados que orientan y asesoran jurídicamente de forma individual en cuestiones civiles, penales, administrativas y laborales.

Atención para consultas sobre derechos, obligaciones y materias relacionadas con el ejercicio de la responsabilidad y desempeño de cargos Directivos en Asociaciones y Organizaciones de Mayores de la Ciudad.

Información específica jurídica social a las personas mayores.





Programas Formativos

Cursos y Talleres Ocupacionales en los Centros de Mayores de Gestión Municipal Juan de la Fuente y Tierra Charra

Artes manuales: Técnicas artísticas para el desarrollo de habilidades creativas, de composición y organización, manuales, artesanales y decorativas.

Pintura: Práctica de dibujo y pintura, tanto para iniciarse, como para avanzar en el aprendizaje práctico de diversas técnicas, materiales y recursos.

Me mantengo activo: Combina habilidades ocupacionales y culturales. Adecuado para personas que precisen realizar actividades de mantenimiento para la mejora de la vida diaria.

Cuentacuentos e historias de vida: Práctica de técnicas narrativas, habilidades de comunicación, creación de narraciones y recuperación de experiencias vividas, para ser contadas y transmitidas a otras generaciones.

Bricolaje en madera: Diseño, planificación y ejecución de trabajos en madera aplicando diferentes técnicas, herramientas y materiales.

Tradiciones y folclore de Salamanca: Actividades culturales, de conocimiento de costumbres, valores y formas de expresión de Salamanca y su provincia, a través de su folclore musical, su historia, gastronomía y tradiciones populares.

Bailes de salón en distintos niveles: Práctica de técnicas y pasos de bailes de salón, rumba, salsa, tango, ritmos latinos y baile en línea.

Encuadernación: Práctica de técnicas de encuadernación artesanal, cartonaje y material de escritorio.

Idiomas: Inglés/Portugués: Introducción a la lengua inglesa o portuguesa, con el fin de capacitar para la comunicación básica en otra lengua. Adquisición de vocabulario, expresiones y normas gramaticales básicas, de forma lúdica.

Lectura y escritura creativa: Taller que aúna la afición a la lectura con las técnicas de la escritura para desarrollar la imaginación y la expresión escrita.

Restauración de objetos: Transformar, dar otra vida útil a los objetos, aprendiendo técnicas y mezclas que se aplican para recuperarlos. Actividad que promueve la sostenibilidad.

Se desarrollan con carácter anual.





Programa Formativo en el marco de la Universidad de la Experiencia

Formación extraacadémica alternativa a la impartida en el Programa Interuniversitario de la Experiencia de la Universidad de Salamanca y de la Universidad Pontificia de Salamanca.

De forma general, no es necesario inscripción previa.

Colaboración con la Universidad de Salamanca y la Universidad Pontificia de Salamanca.

**Participación abierta a mayores de 55 años.*

Cuenta-cuentos e historias de vida con carácter Intergeneracional

Actividad intergeneracional cultural.

Colaboración con la Fundación Salamanca Ciudad de Cultura y Saberes, instituciones y entidades.

Cursos de Habilidades Domésticas

En los Centros de Mayores de Gestión Municipal Juan de la Fuente y Tierra Charra.

Para hombres: Cocina Básica/Cuidado de ropa en el hogar.

Para mujeres: Reparaciones Domésticas.

Talleres Abiertos

Desarrollo de actividades sobre **temas diversos en las áreas:**

- Actividad física
- Entrenamiento cognitivo
- Promoción cultural
- Relaciones interpersonales y con el entorno

Se desarrollan en los Centros de Mayores de gestión municipal, Juan de la Fuente y Tierra Charra.

Modalidades:

- Mensuales
- Temáticos
- Verano

Huertos urbanos

Programa de sensibilización y educación ambiental orientado al impulso de prácticas y conductas de sostenibilidad a través de la creación y mantenimiento del huerto urbano y ecológico, que servirá de espacio de participación y encuentro para las personas mayores, girando en torno al tema de la agricultura sostenible.





Nuevas Tecnologías

Cursos de Nuevas Tecnologías en los Centros de Mayores de Gestión Municipal Juan de la Fuente y Tierra Charra

Formación sobre la utilización de las Nuevas Tecnologías en actividades de la vida diaria y sus posibilidades como herramienta de comunicación y entretenimiento activo.

Modalidades: Informática Inicial y avanzada, Comunicación y redes sociales, Internet y aplicaciones para la vida diaria, Tecnologías digitales.

Cursos Ambulantes de Nuevas Tecnologías

Cursos dirigidos específicamente a las asociaciones de mayores, y realizados en sus propios espacios. Asesoramiento personalizado en la gestión informática de las asociaciones de mayores.

Aula de Asesoramiento en Nuevas Tecnologías y Acceso libre a Internet

En los Centros de Mayores de Gestión Municipal Juan de la Fuente y Tierra Charra.

Asesoramiento individualizado para atender a consultas en relación a las Tics pudiendo realizarse con los medios propios y personales (tablets, ordenador portátil, cámara fotográfica, teléfono móvil, etc.).

Se facilita el acceso libre a la red de internet, Red Wifi gratuita.

Promoción de la Participación Social

Formación a las Asociaciones y Organizaciones de Mayores

Jornadas de formación dirigidas a las Juntas Directivas de las Asociaciones y Organizaciones de Mayores de Salamanca. Pueden realizarse de forma individual o grupal.

Información y Asesoramiento a Asociaciones y Organizaciones de Mayores

Presencial o telemática.





Ayudas Económicas dirigidas a Asociaciones y Organizaciones de Mayores

Apoyo económico para la realización de actividades formativo ocupacionales y socioculturales de las asociaciones de mayores y para los gastos de gestión de las mismas.

Programas y Jornadas culturales, de ocio y de sensibilización

- Programa Municipal de Bailes de Verano
- Programa Municipal de Bailes en ocasiones conmemorativas
- Semana de Oro de las Personas Mayores
- Homenaje Bodas de Oro
- Día Municipal de los Abuelos y Abuelas
- Día Municipal de los Mayores en las Ferias y Fiestas
- Día Internacional de las Personas Mayores
- Homenaje a Personas Centenarias
- Programa Municipal de Navidad
- Colaboración Festival Internacional de Cortometrajes sobre Personas Mayores. FICMA

Publicaciones

- Cuadernillos “*La Salud No Tiene Edad*”. Colaboración con el Colegio Profesional de Enfermería
- Cuadernos de la Experiencia. Colaboración con la Universidad de Salamanca y la Universidad Pontificia de Salamanca
- Revista “*Nosotros los Mayores*”. Colaboración participantes en los Talleres de los Centros Juan de la Fuente y Tierra Charra
- Guías Informativas
- Otras publicaciones

Espacio On Line para un envejecimiento activo

Plataforma que ofrece la posibilidad de acceder a información y a una variedad de cursos y acciones formativas gratuitas ampliando y diversificando las oportunidades formativas para distintos perfiles de personas mayores.

También estará abierta para que pueda ser visitada por cualquier persona a través de la sección “Te interesa” y acceder a contenidos sobre noticias, publicaciones y enlaces de interés para las personas mayores.





El acceso será a través de la dirección:

<https://mayoresformacionsalamanca.es>

La inscripción para participar en los cursos y jornadas se realizará a través de un formulario de solicitud en la propio plataforma.

Las distintas acciones formativas están clasificadas en categorías:

Cursos:

Artístico-creativa, Cultura, Nuevas tecnologías, Idiomas y Memoria.

Jornadas.

Formación express:

Incluye píldoras formativas con una duración inferior a los cursos y jornadas. Acoge actividades formativas y de intercambio en torno a temas concretos, que se fijarán de acuerdo a temáticas específicas marcadas por la actualidad, acontecimientos o asuntos de interés.

OTROS SERVICIOS MUNICIPALES

Servicios de atención a las situaciones de dependencia

Para solicitar información de los servicios, contacte con el Centro de Acción Social (CEAS) correspondiente a su domicilio.

Teléfono: **900 55 00 10**

Atención presencial para intervención social: Centros de Acción Social (CEAS).

Servicio de Ayuda a Domicilio

Es una prestación social destinada a facilitar el desarrollo o mantenimiento de la autonomía personal, prevenir el deterioro individual o social y promover condiciones favorables en las relaciones familiares y de convivencia, contribuyendo a la integración y permanencia de las personas en su entorno habitual de vida, mediante la adecuada intervención y apoyos de tipo personal, socio-educativo, doméstico y/o social.





Servicio de Comida a Domicilio

Es una modalidad del servicio de Ayuda a Domicilio que tiene por finalidad contribuir a que las personas con limitaciones en su autonomía personal relacionadas con la imposibilidad de preparar comida y/o de seguir una dieta adecuada a sus necesidades, permanezcan durante más tiempo en su entorno familiar, facilitando a su vez hábitos saludables.

Servicio de Teleasistencia

Es una prestación técnica de atención permanente a personas que por su edad, discapacidad, aislamiento social o alto nivel de dependencia de terceros lo necesiten, dada su falta de autonomía, para continuar viviendo en su domicilio promoviendo su autonomía y su plena inclusión social, con el contenido y de acuerdo con las condiciones estipuladas en los contratos en vigor.

Atención a la soledad no deseada: Salamanca Acompaña

Es un programa que, con ayuda del tejido social y la ciudadanía, tiene como finalidad conocer las situaciones de soledad no deseada o/y aislamiento social, en las personas mayores de 60 años que viven en la ciudad de Salamanca, para evitar o paliar dichas situaciones y mejorar su bienestar y calidad de vida.

Para solicitar información del programa y participación como colaborador o beneficiario:

- Teléfono gratuito: **900 37 40 50**
- Correo electrónico: acompasal@aytosalamanca.es
- Web: www.salamancaacompañia.es
- Atención Presencial:
 - Centro Municipal Integrado Miguel de Unamuno.
C/ Profesor Lucas 5-7.
 - Centro de Convivencia Victoria Adrados.
Avda. Villamayor 55-67





Equipo de Redacción:

ISABEL MACÍAS TELLO
MARTA I. APARICIO GÓMEZ
MARÍA JESÚS GONZÁLEZ VILLARÓN
CRISTINA RODRÍGUEZ CASADO
JOSEFA GARCÍA DEL CASTILLO
MARÍA JOSÉ SÁNCHEZ CONDE

INFORMACIÓN GENERAL

Ayuntamiento de Salamanca
Área de Bienestar Social. Mayores
C/ Juan de la Fuente, nº 1
37001 Salamanca
Tfn: 923 21 40 12
sermayores@aytosalamanca.es
www.aytosalamanca.es



**Ayuntamiento
de Salamanca**
Concejalía de Mayores

