



# Mayores

## Guía de Recursos y Actividades



 Mayores



Edita: Ayuntamiento de Leganés. Delegación de Mayores.

Diseño: Concejalía de Comunicación. Chema Rivero.

Diciembre 2021.

[www.leganes.org](http://www.leganes.org)



# INDICE

|                    |   |
|--------------------|---|
| PRESENTACIÓN ..... | 5 |
|--------------------|---|

1

|                 |   |
|-----------------|---|
| OBJETIVOS ..... | 7 |
|-----------------|---|

2

|                                                      |   |
|------------------------------------------------------|---|
| DELEGACIÓN DE MAYORES<br>Y CENTROS MUNICIPALES ..... | 8 |
|------------------------------------------------------|---|

|                      |   |
|----------------------|---|
| Carné de socio ..... | 9 |
|----------------------|---|

|                        |    |
|------------------------|----|
| Juntas Directivas..... | 10 |
|------------------------|----|

|                                                 |    |
|-------------------------------------------------|----|
| Teléfono de Atención al Mayor 912 489 302 ..... | 10 |
|-------------------------------------------------|----|

3

|                                                              |    |
|--------------------------------------------------------------|----|
| PROGRAMAS Y ACTIVIDADES<br>DE LA DELEGACIÓN DE MAYORES ..... | 10 |
|--------------------------------------------------------------|----|

|                                                                                          |    |
|------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Programas de ocio y tiempo libre<br>y actividades culturales, educativas y formativas... | 10 |
|------------------------------------------------------------------------------------------|----|

|                              |    |
|------------------------------|----|
| Programas terapéuticos ..... | 11 |
|------------------------------|----|

- *Programa Terapéutico de Atención Integral al mayor* ... 11
- *Programa de Estimulación Cognitiva*..... 11
- *Campamentos de verano*. .... 12
  - Campamentos Terapéuticos de verano. .... 12
  - Campamentos de Ocio y tiempo libre ..... 12

|                                |    |
|--------------------------------|----|
| Programa de Voluntariado ..... | 13 |
|--------------------------------|----|

#### 4

### OTROS PROGRAMAS/ACTIVIDADES .....13

- *Vacaciones municipales para Mayores. ....13*
- *Fiesta de Navidad. ....14*
- *Celebración de fin de curso.....15*
- *Inauguración del curso escolar.....15*
- *Encuentros Intergeneracionales. ....16*
- *Día de San Valentín para Mayores. ....17*
- *Programa Academia Mayorchef.....17*
- *Concurso Mayorchef. ....18*
- *Salida de convivencia.....18*
- *Exposición 'Arte Mayor'. ....18*
- *Verbenas de Mayores en distintos barrios.....18*
- *Mercadillo Solidario.....18*
- *Carnaval y Cabalgata de Reyes en la Fortuna.....19*
- *Actuaciones Rondalla. ....19*

#### 5

### COLABORACIÓN CON OTROS RECURSOS ..... 20

- *Semana de la Salud Municipal..... 20*
- *Semana Intercultural..... 20*
- *Proyecto APS de la Delegación de Juventud.....21*

#### 6

### ÓRGANOS DE PARTICIPACIÓN .....21

Consejo Sectorial de Mayores .....21

Mesa Del Mayor en Soledad.....21

#### 7

### DIRECCIONES DE INTERÉS ..... 23



## 1

### OBJETIVOS

Puesto que el envejecimiento es un proceso natural y múltiple en el que influyen no solo factores biológicos sino también factores psicológicos y sociales, la Delegación de Mayores tiene como objetivo prioritario ofrecer, canalizar y adaptar los recursos necesarios para que los mayores del municipio mejoren su calidad de vida y retrasar así, en la medida de lo posible, los problemas de dependencia que el paso de la edad provoca inevitablemente.

Para ello nos encargamos de desarrollar programas y actividades saludables, formativas y de ocio y tiempo libre, integradas en el mismo entorno en el que los mayores desarrollan su vida cotidiana y en las que es fundamental e imprescindible la participación de todos los implicados: voluntarios, Juntas Directivas, socios, vecinos, familias, recursos sanitarios, sociales, etc.

## DELEGACIÓN DE MAYORES Y CENTROS MUNICIPALES

En la Delegación de Mayores están ubicados los servicios administrativos y técnicos de información y atención personalizada para todos aquellos que necesiten hacer consultas o gestiones relacionadas con el departamento.

Los Centros Municipales de Mayores son espacios destinados por el Ayuntamiento para que los mayores puedan desarrollar plenamente sus habilidades personales, sociales y de convivencia, colaborando ellos mismos en su desarrollo y adaptación según las necesidades. Estos centros son espacios concebidos para compartir el tiempo libre y las alternativas de ocio saludables que la jubilación permite.





Existen 5 centros municipales de mayores repartidos por todo el municipio: *Enrique Tierno Galván* en el barrio de La Fortuna, *Gregorio Marañón* en Zarzaquemada, *El Carrascal* en el barrio del Carrascal, *Miguel de Cervantes* en Vereda de los Estudiantes y *Juan Muñoz* en el Centro de Leganés.

Dependiendo de los espacios, instalaciones y número de socios, además de una atención individualizada, cercana y personalizada, se prestan diferentes servicios, talleres y actividades:

- Talleres de ocio y tiempo libre, actividades educativas y formativas
- Talleres Terapéuticos
- Excursiones de las Juntas Directivas
- Programa de vacaciones
- Parques geriátricos
- Huertos
- Pistas de petanca
- Otros servicios: salas de lectura, televisión y juegos de mesa, salas de billar, cafetería/bar, peluquería, prensa diaria.

### Carné de socio

**Requisitos:** ser vecino de Leganés y tener los 65 años cumplidos.

**Documentación a presentar:** Impreso debidamente cumplimentado que puede solicitarse en cualquiera de las conserjerías de los centros o en la Delegación de Mayores.

Este carné carecerá de validez en el momento en que el socio deje de estar empadronado en Leganés y siempre deberá ir acompañado

del D.N.I.





### Juntas Directivas

La Junta Directiva de los Centros de Mayores es el órgano de representación institucional de las personas mayores asociadas y es elegida por votación entre los socios de cada centro.

Entre sus funciones están las de convocar asambleas generales de socios, representar institucionalmente a los centros, ser los interlocutores entre los socios y la Delegación, promover y potenciar la convivencia y participación, favorecer y promover actividades culturales y de ocio para socios, participar como miembros de pleno derecho en el consejo sectorial de mayores, etc.

### Teléfono de Atención al Mayor 912 489 302

Servicio telefónico de atención al mayor: línea telefónica a la que pueden llamar todas aquellas personas mayores de Leganés o sus familiares que necesiten información general de recursos para mayores, de actividades y de talleres de la Delegación, también hacer sugerencias, consultas, etc. en definitiva, para que los mayores del municipio puedan tener línea directa con la Delegación de Mayores del Ayuntamiento.



## 3

## PROGRAMAS Y ACTIVIDADES DE LA DELEGACIÓN DE MAYORES

### Programas de ocio y tiempo libre y actividades culturales, educativas y formativas

Programas de ocio y tiempo libre y actividades culturales, educativas y formativas: La programación en los centros municipales de mayores es muy varia-



da, con actividades tanto de ocio, como de movimiento, como formativas, entre las que podemos destacar: acuarela, alfabetización, bailes en línea, bailes de salón, bolillos, cante flamenco, carnavales, cestería, corte y confección, cuadros de arena, encuadernación, esparto, estaño, francés, frivolité, ganchillo, gimnasia, huerto, jotas manchegas, lectura social, maquillaje y auto cuidado personal, manualidades, marquetería, papier en teja, pathwork, petanca, pintura en tela, punto de cruz, rondalla y coral, senderismo, sevillanas, solfeo, taichí, teatro, yoga, zumba...

### Programas terapéuticos

No debemos olvidar el carácter preventivo de las acciones que se ponen en marcha desde la Delegación para los mayores, algo que no solo va encaminado a paliar el deterioro en los aspectos físicos del envejecimiento sino también el psicológico y social.

- **Programa Terapéutico de Atención Integral al mayor** en el que se trabaja la Prevención de la depresión del mayor, Autoestima, Ansiedad, Afrontamiento de la jubilación, Maltrato, Mejora de las Habilidades relacionales y familiares... El objetivo de este programa es prevenir, orientar y tratar las dificultades o problemas relacionados con aspectos emocionales y/o psicológicos asociados al envejecimiento, tanto a través de intervenciones individuales como dinámicas grupales. Se trata de dotar al mayor de estrategias y técnicas adecuadas para afrontar las dificultades e incrementar sus habilidades de abordaje a estados emocionales negativos y la mejora de su estado de ánimo.
- **Programa de Estimulación Cognitiva.** Este programa tiene como finalidad la detección precoz



de los casos de deterioro cognitivo. A través de evaluaciones individualizadas, llevadas a cabo por psicólogos expertos en tercera edad, busca la prevención e intervención temprana en los problemas de memoria para mejorar la calidad de vida de las personas mayores en su día a día.

- **Campamentos de verano**

- **Campamentos Terapéuticos de verano.** Como resultado de los trabajos de la mesa de mayores en soledad y de la detección precoz de esta problemática, se ponen en marcha los Campamentos Terapéuticos de verano para aquellos mayores que durante esos periodos se quedan solos y en situación de especial vulnerabilidad psico-social.
- **Campamentos de Ocio y tiempo libre.** Para aquellos mayores que, no teniendo dificultades terapéuticas, quieran, durante los meses de verano, seguir realizando actividades de grupo y mantener las relaciones sociales de una manera más lúdica. Se fomentan las actividades



al aire libre con una gran variedad de acciones programadas para esas fechas estivales.

### Programa de Voluntariado

El programa de Voluntariado de la Delegación de Mayores es uno de los más consolidados y numerosos dentro del ámbito social. En la actualidad, más de 100 voluntarios mayores son el motor que pone en marcha cada día los Centros Municipales de Mayores, así como el resto de actividades globales que se programan anualmente desde la Delegación.

Sin el trabajo desinteresado y abnegado de nuestros voluntarios sería difícil poner en marcha la maquinaria que mueve y ayuda a tantos y tantos mayores para que su calidad de vida sea mejor cada día.

Para ser voluntario de mayores solo es necesario tener tiempo libre y entusiasmo para compartir con los demás la experiencia que cada uno atesora en alguna materia que pueda ser de interés para el colectivo. Para más información puede dirigirse a los animadores de los Centros para su valoración y posterior información y formación.

Perfiles del voluntario:

- Voluntarios de talleres
- Voluntarios de eventos
- Voluntarios contra la soledad

## 4

### OTROS PROGRAMAS/ACTIVIDADES

- **Vacaciones municipales para Mayores.** Anualmente, el Ayuntamiento realiza la oferta de plazas de vacaciones de carácter social para los mayores del municipio, con destino a la playa,



circuitos culturales y balnearios durante el mes de octubre. Estas vacaciones están subvencionadas por el Ayuntamiento de Leganés según el baremo establecido en las Bases aprobadas por la Junta de Gobierno Local. El objetivo es hacer accesibles este tipo de recursos a aquellos mayores que cuentan con pensiones más desfavorecidas. Los requisitos para poder participar en este programa son: ser vecino/a de Leganés, tener 60 años cumplidos y ser pensionista.

- **Fiesta de Navidad.** En las fechas navideñas se organiza y celebra una macrofiesta para los mayores del municipio en el Pabellón Europa a la que asisten más de 2.000 personas. La gran fiesta de Navidad, esperada con mucho entusiasmo por todos, empieza a las 5 de la tarde y en ella los mayores pueden disfrutar de actuaciones, sorteo de regalos, gran baile amenizado por una orquesta y la degustación de un tradicional chocolate con churros para finalizar. En este acto se



realiza un reconocimiento público a los mayores de más edad de cada uno de los centros. Se trata de un momento único que comparten con sus familiares, también invitados al acto.

- **Celebración de fin de curso.** Al finalizar el curso escolar, en el mes de junio, se organiza la fiesta de fin de curso en cada uno de los centros municipales de mayores. El objetivo de la fiesta es mostrar al público los diferentes trabajos y manualidades realizados en cada curso. Para que puedan disfrutar de los avances de las actividades y talleres de movimiento, se organiza una fiesta acompañada de baile y merienda para los socios de cada centro. Cuenta con las actuaciones de los grupos de sevillanas, bailes, rondalla, coral, taichí, etc.
- **Inauguración del curso escolar.** Al inicio del curso escolar se organiza un acto de inauguración para que los voluntarios y profesores puedan





conocerse. Se presentan las Juntas Directivas, los talleres y los voluntarios que participarán en cada uno de ellos.

- **Encuentros Intergeneracionales.** Durante el curso escolar se realizan varios encuentros intergeneracionales:
  - **Día de abuelos y nietos.** Con motivo de la celebración del día del maestro, abuelos y nietos comparten momentos de actividad juntos en los espacios donde van sus abuelos a diario.
  - **Aprendiendo con mayores en el instituto.** Intervención en los institutos a través de los diferentes programas que oferta el Ayuntamiento a la comunidad escolar donde los mayores llevan a cabo un intercambio de conocimientos y experiencias de sus años de infancia y juventud para que los alumnos puedan conocer de primera mano las diferencias que existen entre la época





actual y la de sus abuelos, así como compartir experiencias entre las dos generaciones.

- **Día de San Valentín para Mayores.** Se celebra un homenaje a aquellas parejas que han cumplido más de 40/50 años juntos. Celebración de las bodas de plata/oro con concursos y bailes para aquellas parejas de mayores que llevan todos esos años de convivencia.
- **Programa Academia Mayorchef: Clases de cocina para hombres mayores.** Dirigido prioritariamente a hombres mayores que se encuentran solos o en situación de vulnerabilidad y nunca han cocinado ni planificado la economía doméstica. Es un taller donde se les enseñará a gestionar y realizar los menús diario saludables, a hacer la lista de la compra y visita al mercado local, organización de la economía doméstica, limpieza, organización y buen uso de los utensilios de co-

cina con el fin de que al finalizar el taller, tengan autonomía y nociones básicas de cocina sana y sencilla para su día a día.

- **Concurso Mayorchef.** Concurso de platos tradicionales en el que participan todos aquellos mayores a los que les gusta la cocina. Un jurado experto selecciona los mejores platos y al terminar se realiza una degustación de los mismos por parte de todos los asistentes.
- **Salida de convivencia con todos los mayores voluntarios y las Juntas Directivas** para acercar y compartir experiencias entre todos los mayores que realizan la función de voluntariado en los centros.
- **Exposición 'Arte Mayor'.** Al final de curso los alumnos del Taller de Acuarela exponen sus obras en una sala de exposiciones municipal. Cualquier persona puede contemplar el excelente trabajo realizado durante el curso por personas que, en su mayoría, nunca habían estudiado ni practicado este arte.
- **Verbenas de Mayores en distintos barrios.** Desde la Delegación de Mayores se impulsa en diferentes barrios de Leganés la realización de verbenas populares para mayores. El objetivo es fomentar las relaciones sociales y la actividad física y psicológica de los asistentes.
- **Mercadillo Solidario.** Además de activos, nuestros mayores son solidarios, y en las fechas navideñas organizan un mercadillo cuya recaudación se destina a entidades o asociaciones

benéficas de Leganés que estén en situación de especial necesidad.

- **Carnaval y Cabalgata de Reyes en la Fortuna.** Los mayores del centro Tierno Galván, en el barrio de la Fortuna, participan en la fiesta de Carnaval, con vistosos disfraces confeccionados por ellos mismos durante todo el año. Del mismo modo, son miembros activos con sus vestimentas de pastores en la cabalgata de Reyes que ese recorre las calles del barrio.
- **Actuaciones de la Rondalla del centro Gregorio Marañón.** A lo largo del año, la Rondalla y Coral del Centro de Mayores Gregorio Marañón realiza actuaciones en diferentes residencias de mayores o centros de atención especial para amenizar la estancia de esas personas en su día a día.



## COLABORACIÓN CON OTROS RECURSOS

- **Semana de la Salud.** Durante esta semana organizada por el área de Salud Municipal, la Delegación de Mayores participa con diferentes actividades para acercar a la población más mayor del municipio los fundamentos e ideas para lograr una vida saludable (charlas, bailes populares, encuentros...)
- **Semana Intercultural.** En coordinación con la Delegación de Educación y el área intercultural, se colabora en las Jornadas Interculturales con la participación en diferentes actividades mixtas, como la realización de diferentes talleres y actividades de mayores para personas de distintas culturas, así como la actuación de los bailes de mayores en la clausura de las Jornadas.





- **Proyecto APS de la Delegación de Juventud.** Encuentro entre mayores y alumnos de secundaria de Leganés con el objetivo de dar a conocer a la población joven la manera de vivir y de enfrentarse a la vida cotidiana de sus abuelos y darles referencias directas de cómo se vivía hace tan solo unas décadas además de desmitificar las ideas que muchos mayores y jóvenes tienen de ambas generaciones.

## 6

### ÓRGANOS DE PARTICIPACIÓN

#### Consejo Sectorial de Mayores

Es el órgano consultivo y participativo en el que se incluyen todas las entidades sociales y políticas que tienen relación con la problemática del mayor. Es un espacio en el que se debaten todos aquellos temas de interés social, político, etc con el objetivo de mejorar de la calidad de vida de las personas mayores. Son miembros permanentes de este foro los representantes de los partidos políticos con representación en el Pleno municipal, las Juntas directivas de los Centros de Mayores Municipales y de la Comunidad de Madrid, la Dirección del Hospital Universitario Severo Ochoa, la Dirección del Área sanitaria de la Comunidad de Madrid y las Asociaciones de mayores del municipio.

#### Mesa del Mayor en Soledad

Otro problema que se ha abordado desde la Delegación es la soledad no deseada de los mayores. Para ello se ha creado una mesa técnica de trabajo en la que participan todos aquellos entes implicados en esta problemática (Servicios Sociales, Cruz



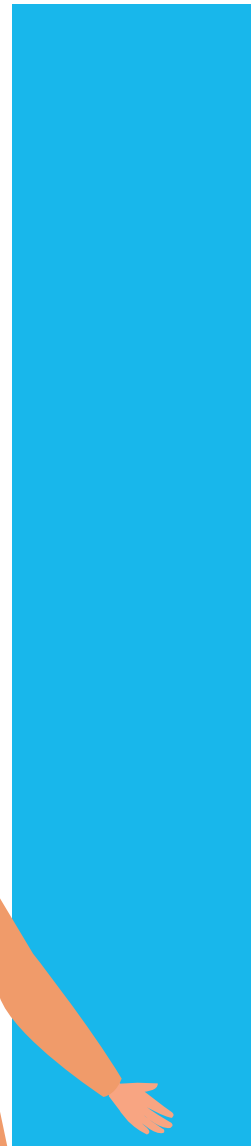
Roja, Policía Local, la Asociación Manos Solidarias, el Servicio de Salud Pública, el Hospital Severo Ochoa y la Delegación de Mayores del Ayuntamiento de Leganés).

Desde este grupo de trabajo se diseñan las acciones encaminadas a detectar y paliar este fenómeno y se llevan a cabo campañas de concienciación y detección precoz de la soledad no deseada del mayor, jornadas de formación/ información a la población general, formación específica de voluntarios en esta materia y campamentos de verano.



## DIRECCIONES DE INTERÉS

- **DELEGACIÓN DE MAYORES.** C/ El Charco 23, 1º planta, teléfonos 912 489 313 / 912 489 309  
watshapp 699 469 933.  
email deleg.mayores@leganes.org
- **CENTRO MUNICIPAL DE MAYORES JUAN MUÑOZ.** C/ El Charco 23, teléfono 912 489 313.  
Junta Directiva tfn.: 912 489 314
- **CENTRO MUNICIPAL DE MAYORES GREGORIO MARAÑÓN.** C/ Mayorazgo 25, teléfono 912 489 237  
Junta Directiva tfn.: 912 489 206  
watshapp 635 373 061
- **CENTRO MUNICIPAL DE MAYORES EL CARRASCAL.** C/Austria 5 único, teléfono 671 258 745. Junta Directiva tfn.: 967 452 329;  
watshapp 639 152 796
- **CENTRO MUNICIPAL DE MAYORES ENRIQUE TIERNO GALVÁN.** C/ Fátima 11, teléfono 697 451 572, Junta Directiva tfn.: 697 451 374  
watshapp 695 726 474
- **CENTRO MUNICIPAL DE MAYORES MIGUEL DE CERVANTES.** C/ Cádiz 1, teléfono 697 452 063, Junta Directiva tfn.: 697 451 552;  
watshapp 695 726 474
- **CENTROS DE MAYORES DE LA COMUNIDAD DE MADRID.** Leganés I, Avd. de la Mancha 33, tfn.: 916 861 444-. Leganés II, Avda Mediterráneo s/n Tfn: 916 805 000



*La Delegación de Mayores en agradecimiento a todos esos mayores que día a día y a pesar de los años, se esfuerzan por ser y hacernos mejores personas y por permanecer activos e independientes.*

*!!Gracias a todos!!*

