

*Guía para las “Ciudades, pueblos y barrios amigables con la edad”*

Mayo 2019

# INDICE

1. Introducción	2
2. Presentación	4
2.1. Objetivos de esta guía	5
2.2. Metodología de trabajo	6
2.3. Otras claves a la hora de trabajar el envejecimiento	7
3. Áreas de Mejora	11
3.1. Área de espacios al aire libre y edificios	12
3.2. Área de transporte	21
3.3. Áreas de vivienda	25
3.4. Área de servicios comunitarios de apoyo y de salud	29
3.5. Participación e inclusión social	32
4. Conclusiones	34
5. Anexo. Fuentes Documentales	36

## **1. Introducción**

Nuestra sociedad ha experimentado un profundo cambio demográfico en las últimas décadas marcado por un sostenido descenso de la natalidad y un progresivo aumento de la esperanza de vida. Esta transformación ha conllevado importantes cambios sociales y culturales que nos obligan a replantearnos los conceptos de vejez, jubilación y rol de las personas a lo largo del ciclo vital que se tenía en el siglo XX.

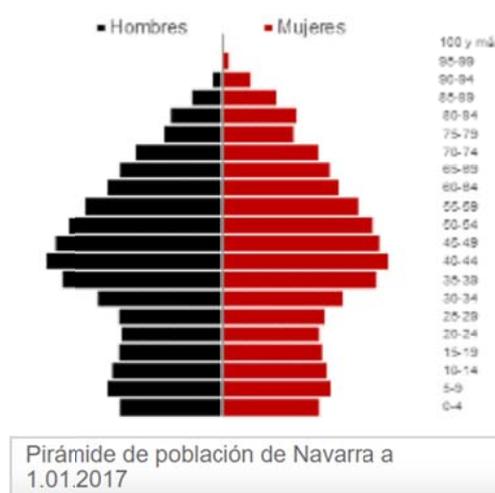
Según los datos del Instituto de Estadística de Navarra la edad media de la población empadronada es de 43 años y se disfruta una de las mayores esperanzas de vida al nacer de Europa y del mundo. Además las proyecciones indican que para 2022 el 20% de la población navarra será mayor de 64 años y el 7% mayor de 80 años, siendo la esperanza de vida de las mujeres mayor que la de los hombres.

Este progresivo envejecimiento de la población, entendido como un progreso sociodemográfico de las sociedades modernas, supone también uno de nuestros mayores retos a futuro. La respuesta a este desafío no vendrá, como muchas veces se plantea, de simplemente rejuvenecer la población, sino de hacer que esta mayor esperanza de vida venga acompañada de un envejecimiento “de calidad” y de aprovechar el potencial que representan las personas para la sociedad sin importar su edad. Para avanzar hay que desechar enfoques pasados y entender que las personas mayores son un valioso recurso, para sus familias, comunidades y economías, si se las integra en entornos de vida sustentadores, facilitadores y amigables.

En la Comunidad Foral de Navarra la respuesta a este desafío fue el desarrollo de la *Estrategia de Envejecimiento Activo y Saludable de Navarra 2017 – 2022* como hoja de ruta. En él se constataba la necesidad de elaborar un documento que facilitase la incorporación de la perspectiva del envejecimiento en todas las escalas del modelo territorial y urbanístico. Recogiendo estas demandas, desde el Servicio de Territorio y Paisaje, se promueve la elaboración de un documento que sirviese de apoyo y guía en el desarrollo de los diferentes instrumentos territoriales y urbanísticos y políticas relacionadas.

Bajo el título “**Ciudades, pueblos y barrios amigables con la edad: Una Guía**” se intenta ofrecer una síntesis de los estudios, planes, guías y propuestas sobre el envejecimiento realizadas por diferentes autoridades y ciudades. Debido a que es una temática muy amplia, se opta por centrarse en aquellas mejoras y criterios que sean propios del diseño y gestión del espacio urbano, teniendo en cuenta su materialización física y social. En consecuencia esta guía debe entenderse como solo una parte de una estrategia sociopolítica mucho mayor, la cual englobaría el esfuerzo integral de todos los poderes públicos de Navarra.

Su verdadera finalidad es ayudar al planeamiento (urbano y territorial) a construir ciudades y comunidades adaptadas a las necesidades de las personas mayores, saludables y amigables, donde puedan vivir digna y autónomamente, disfrutar de una buena salud y continuar participando en la sociedad de manera plena y activa.



## **2. Presentación**

El presente documento parte de varios planes y estudios centrados en hacer la ciudad más amigable con las personas mayores. Entre ellos destacarían los siguientes:

- *Ciudades Globales Amigables con los mayores: una Guía* publicada por la OMS.
- *Estrategia de envejecimiento activo y saludable de Navarra 2017 – 2022 y su desarrollo en el Plan de Acción Global 2018-2019.*
- *Libro Blanco del Envejecimiento Activo* publicado por el IMSERSO.

A partir de ellos y de otros estudios se construye una guía centrada en desarrollar y llevar a la práctica lo previsto en el **Eje 2** (Entornos amigables con las personas mayores y oportunidades de desarrollo regional) del Plan de Acción Global 2018-2019 de la Estrategia de envejecimiento activo y saludable de Navarra y el **Objetivo 3** (Garantizar una vida sana y promover el bienestar para todos en todas las edades) de los Objetivos de Desarrollo Sostenible de Navarra.

## 2.1. OBJETIVOS DE ESTA GUÍA

---

El objetivo de este trabajo es que el planeamiento incorpore la perspectiva del envejecimiento a su proceso de toma de decisiones, sin importar su escala. Ya sea desde la planificación territorial y urbana o al fino detalle de las ordenanzas y el mobiliario urbano, toda intervención sobre nuestro entorno debe intentar contribuir a la construcción de espacios urbanos y rurales que sean más amigables con la creciente proporción de personas mayores y, al mismo tiempo, promuevan la mejora de su calidad de vida.

Por un lado, la idea de espacios “**amigables**” implica que estén adaptados a las necesidades generadas por la edad, que se supriman las barreras que dificultan su integración en la comunidad y se garantice la igualdad de oportunidades y de trato. Por otro lado, una mejor calidad de vida pasará por promover el llamado “envejecimiento **activo**”, aquel en el que pueden continuar participando en la sociedad de manera plena y efectiva.

### ENTORNOS AMIGABLES

En términos prácticos, un entorno amigable con la edad sería aquella que “**adapta sus estructuras y servicios para que sean accesibles e incluyan en su diseño a las personas mayores, teniendo en cuenta sus diversas necesidades y capacidades**”. Para ello un entorno, ya sea ciudad, pueblo o barrio, amigable con los mayores requeriría:

- El reconocimiento de la amplia gama de capacidades y recursos existentes entre las personas mayores.
- La previsión y respuesta flexible a las necesidades y preferencias relacionadas con el envejecimiento, evitando diseñar solo para la persona promedio (joven).
- El respeto por sus decisiones y elecciones de estilo de vida, buscando su autonomía.
- La protección de las personas más vulnerables.
- La promoción de su inclusión en todas las áreas de la vida comunitaria.

Además, **una ciudad amigable con los mayores es amigable para todos**. Todos se ven beneficiados, pues los edificios y las calles libres de barreras mejoran la movilidad e independencia de las personas con diversidad funcional y con necesidades especiales en algún momento de su vida, desde niños a ancianos. Un entorno de barrios seguros permitirá que todos, sin importar género, condición social o edad, puedan salir al exterior con confianza para participar en actividades que aseguren su inclusión social.

## ENVEJECIMIENTO ACTIVO

Desde la Organización Mundial de la Salud se entiende como “envejecimiento activo” aquel que busca la **“optimización de las oportunidades de salud, participación y seguridad a fin de mejorar la calidad de vida de las personas a medida que envejecen”**. Esta idea entiende que hay que romper con el estereotipo de que las personas mayores sean una carga, pues son en realidad un valioso recurso para sus familias, comunidades y economías.

El envejecimiento activo supone el poder desarrollar una vida **autónoma e independiente**, tanto en la vivienda como en el espacio urbano. Una vida autónoma se traduciría como la habilidad, percibida por la persona, de ejercer el control de las decisiones personales y arreglárselas en el día a día, de acuerdo a los propios deseos, reglas y preferencias. Independiente sería la habilidad de llevar a cabo las funciones relacionadas con la vida diaria, con poca ayuda de los demás o sin ayuda alguna.

## 2.2. METODOLOGÍA DE TRABAJO

### ÁREAS DE ESTUDIO SEGÚN LA OMS

En base a los estudios realizados por la OMS, cuya metodología parte de un proceso participativo en el que se pregunta directamente a los implicados, las preocupaciones expresadas por las personas mayores respecto a dónde experimentan barreras se concentran en las siguientes ocho áreas de la vida urbana:

- Espacios al aire libre y edificios
- Transporte
- Vivienda
- Participación social
- Respeto e inclusión social
- Participación cívica y empleo
- Comunicación e información
- Servicios comunitarios de apoyo y de salud



### ÁREAS DE MEJORA DESDE UNA PERSPECTIVA URBANA

Como esta guía se centra en desarrollar la dimensión urbanística, es decir el Eje 2 del Plan de Acción Global de la Estrategia de envejecimiento activo y saludable de Navarra (Entornos

amigables con las personas mayores y oportunidades de desarrollo regional), se ha de prescindir de aquellas áreas ajenas a este ámbito. En consecuencia, tres de estos temas se excluirían por su carácter sectorial ajeno a dicho eje: el respeto e inclusión social, la participación cívica y empleo y la comunicación e información. Los pocos aportes que contienen relacionados con el entorno se refunden bajo el epígrafe de “Participación e inclusión social”.

Como resultado este trabajo se centra en cinco áreas de mejora.

- **Espacios al aire libre**
- **Transporte**
- **Vivienda**
- **Servicios comunitarios de apoyo y de salud**
- **Participación e inclusión social**

Como resultado esta guía se enfoca en aquellas cuestiones que son competencia de los redactores, técnicos, representantes políticos y demás participantes en el desarrollo de los planes, estrategias y políticas urbanas que construyen el modelo territorial y urbanístico, incluyendo algunas contribuciones en cuanto a su gestión. El objetivo es la incorporación progresiva de la perspectiva del envejecimiento en la planificación urbana y hacerlo de forma multidisciplinar, implicando a todos los actores.

Aunque esta guía se limite a las comentadas áreas por una cuestión metodológica, hay que tener siempre en cuenta que la construcción de ciudades, pueblos, barrios y comunidades amigables con la edad solo surge de una orientación integrada y multidisciplinar de cómo viven las personas mayores. Abordarlo implicaría coordinar las acciones de distintas áreas (políticas, económicas, sociales, culturales, de salud, de género, etc) y hacer que se refuercen mutuamente.

## **2.3. OTRAS CLAVES A LA HORA DE TRABAJAR EL ENVEJECIMIENTO**

---

### **LAS PERSONAS MAYORES EN EL PROCESO PARTICIPATIVO**

Como nos muestra la metodología usada por la Organización Mundial de la Salud en sus trabajos para el desarrollo del programa “Ciudades Globales Amigables con los mayores”, la única manera racional de realizarlo es preguntar directamente a los implicados. De ahí que partiera de realizar grupos focales en los que se entrevistaba a las personas mayores de la zona con el fin de que identificasen los aspectos positivos y negativos de su ciudad.

En nuestra legislación (Texto Refundido de la Ley Foral de Ordenación del Territorio y Urbanismo 1/2017, de 26 de julio) se insta a que los instrumentos de ordenación territorial y urbanística han de contar con un proceso participativo efectivo y real, que al mismo tiempo sea transparente y ágil. Como es obvio estos procesos deberán llegar a todos los grupos sociales y recoger la mayor diversidad posible de perspectivas, lo que incluirá de forma especial y singular al colectivo de personas mayores.

De lo anterior se deduce que se debe intentar involucrar a las personas mayores como agentes colaboradores en todas las etapas del proceso de planificación urbana y territorial. En concreto distinguiría tres fases de participación:

- a. **Diagnóstico:** A la hora de evaluar las fortalezas y debilidades de una ciudad, las personas mayores describirán sus experiencias, centrándose en aquellas áreas en las que encuentren barreras, y se les pedirá que aporten sugerencias para el cambio.
- b. **Propuestas:** Será esencial que esta información desde abajo sea analizada por los técnicos, expertos y responsables políticos y se garantice su inclusión en la toma de decisiones. Las propuestas y proyectos que desarrollen reflejarán las inquietudes de las personas mayores, y se intentará involucrarlas en su posterior implementación.
- c. **Seguimiento:** En las etapas de seguimiento de los planes locales, resulta imperativo que las personas mayores sigan participando en el monitoreo del avance de una ciudad, actuando como promotores y asesores de esta mejora.

## GRADO DE ADAPTACIÓN DE LAS CIUDADES A LAS PERSONAS MAYORES SEGÚN LA OMS

A modo de sugerencia se enumera a continuación cómo la OMS recomienda medir el grado de amabilidad de las ciudades hacia las personas mayores. Esta medición se realizaría en base a los siguientes indicadores:

1. **Indicadores de equidad:** asegurar la ausencia de disparidades sistemáticas en materia de salud entre los diferentes grupos sociales, desglosando los datos por sexo, edad, nivel de ingresos, etc.
2. **Accesibilidad del entorno físico:** comprobar la facilidad del tránsito peatonal, accesibilidad de los espacios y edificios públicos, accesibilidad del transporte público (vehículos y paradas) y de las viviendas en sí.
3. **Carácter integrador del entorno social:** asegurar la actitud social positiva hacia las personas mayores, participación en actividades voluntarias, empleo, participación en actividades socioculturales y en los procesos decisorios locales, disponibilidad de servicios sociales y sanitarios, seguridad económica y calidad de vida.
4. **Indicadores complementarios:** accesibilidad del estacionamiento prioritario de vehículos, accesibilidad de la vivienda, participación en actividad física grupal de esparcimiento, en la educación permanente, acceso a internet, seguridad pública y asistencia en caso de emergencias.
5. **Otros indicadores:** analizar las intervenciones ya ejecutadas para alcanzar la creación de entornos adaptados a las personas mayores y los resultados alcanzados.

## ADAPTAR LA PERSPECTIVA DE LA EDAD AL MEDIO RURAL

Para abordarlo se debe valorar la **complejidad** del medio rural, evitando asociarlo directamente con lo agrario, pues actualmente la agricultura y la ganadería representa menos del 4% de la población activa. Las estadísticas muestran que muchas de las personas jubiladas que habitan en los pueblos trabajaban antes en los servicios, la industria, el comercio, la hostelería y la construcción. Además hay que contar con que la inmovilidad espacial de las personas mayores es un estereotipo injustificado con la realidad.

Es mucho más importante entenderlas dentro de la pertenencia a su núcleo familiar, a sus relaciones y a sus desplazamientos habituales. Un análisis adecuado de la realidad de los entornos rurales debe tener en cuenta una gran multiplicidad de factores propios de cada uno: cómo le afecta la atracción de las ciudades y cabeceras comarcales, si está cerca de grandes ejes viarios, si sus habitantes se desplazan constantemente en vehículo privado a otros municipios (por trabajo, ocio, compras...), si es habitual disponer de otra vivienda en un núcleo más grande, si sus hijos y familiares ya no residen en el pueblo, si muchas de las viviendas son segundas residencias, si hay presión turística, etc. Cuando se les consulta a sus habitantes uno de los problemas más mencionados es el del transporte. Existen pueblos cercanos físicamente pero que en la práctica están aislados entre sí por la falta de otras opciones de movilidad a parte del vehículo privado.

Esta realidad compleja requiere propuestas tejidas **a medida**, lo que magnifica la importancia de un adecuado proceso participativo para comprender estos entornos. Dichas propuestas deberán priorizar lo recogido en las políticas europeas, según las cuales el verdadero objetivo es “hacer de las zonas rurales un lugar más atractivo en donde vivir y trabajar para todas las edades, invirtiendo el proceso de envejecimiento y despoblación de las mismas”.

Un segundo objetivo es prevenir el desarraigo de las personas mayores, en especial su traslado de un medio a otro, rural o urbano, dada la pérdida de vecinos, amigos y referentes relacionales, culturales y sociales que supone.

A la hora de llevar a cabo los procesos participativos se recomienda emplear la metodología de participación de la OMS, adaptada al contexto español, que ha realizado el IMSERSO para los municipios de ámbito rural, aplicado a los casos de municipios entre 1.001 y 5.000 habitantes y municipios menores de 1.000 habitantes.

## **CUESTIONES DE GÉNERO Y ENVEJECIMIENTO**

Debido a las mayores expectativas de vida de las mujeres respecto a los hombres, la vejez es esencialmente femenina. Las estadísticas muestran que en 2015 el número de mujeres navarras por encima de 64 años fue un 28% mayor que el de hombres, y el de mujeres por encima de 80 años un 73% mayor. En base a esta diferencia algunos autores llegan a afirmar que: “El género es un determinante transversal del envejecimiento activo y refleja enormes desventajas de las mujeres mayores”.

De lo anterior se deduce que una ciudad amigable con el envejecimiento deba serlo en primer lugar con las mujeres. Esto es especialmente importante en el tema de seguridad y accesibilidad de los espacios urbanos, ya que las estadísticas confirman que las mujeres, a parte de vivir más, lo hacen en peores condiciones de salud. Pues presentan mayor incidencia de enfermedades osteoarticulares y, en general, mayores tasas de discapacidad y de dependencia, además de mayores índices de pobreza y soledad.

## **RED MUNDIAL DE CIUDADES AMIGABLES CON LAS PERSONAS MAYORES**

Son varios los municipios navarros que han trabajado en su adhesión a la Red de Ciudades Amigables con la edad (Pamplona, Tudela, Baztán, Yesa, Bidaurreta). Dado que esta red facilita a sus miembros el intercambio de información y de buenas prácticas y proporciona apoyo técnico y capacitación, se incluye en esta guía, a grandes trazos, las fases para incorporarse a ella (<https://extranet.who.int/agefriendlyworld/submit-afp/>):

**1ª Fase. Planificación.** Evaluación de la adaptación de la ciudad a las personas mayores y formulación de un Plan de Acción trienal para toda la ciudad, basado en los resultados de esa evaluación, que será presentado a la Organización Mundial de la Salud.

**2ª Fase. Ejecución** del Plan de Acción.

**3ª Fase. Evaluación de los progresos.** Presentación a la Organización Mundial de la Salud de un informe sobre los progresos realizados.

**4ª Fase. Mejora continua.** Si se demuestra que se han hecho progresos, la ciudad pasará a una fase de mejora continua y se elaborará un nuevo plan de acción, en base a los resultados alcanzados, de otros 5 años de duración.

En este procedimiento la OMS es quien impulsa y coordina la red a nivel mundial, pero es el IMSERSO quien, mediante un convenio de colaboración, coordina y dinamiza la red en España. A los Ayuntamientos les corresponde poner en marcha y desarrollar el proyecto en sus municipios.

Otra opción de los Ayuntamientos a la hora de potenciar la colaboración con redes y alianzas relacionadas con la edad, a parte de la Red Mundial de la OMS (*Age Friendly Cities*), sería el implicarse con las Agendas Locales 21, la Red Navarra de Entidades Locales hacia la Sostenibilidad (Red NELLS) y la Federación Navarra de Municipios y Concejos (FNMC). En esta línea desde la Estrategia de Envejecimiento Activo y Saludable de Navarra se considera que es mejor promover la integración en otra red o entidad navarra ya existente para poder actuar coordinadamente y aunar esfuerzos.

### **3. Áreas de Mejora**

### 3.1. ÁREA DE ESPACIOS AL AIRE LIBRE

La configuración del espacio urbano es el principal tema en el que el urbanismo contribuye a construir ciudades, barrios y pueblos amigables con las personas mayores, por lo que será el más extenso de esta guía. Este apartado se divide en cinco partes, elegidas desde la perspectiva del peatón: el entorno, la accesibilidad, las estancias, los recorridos y el mobiliario. En base a cada una ellas, en el proceso participativo se sugiere responder a las siguientes preguntas:

- ✓ *¿Las zonas públicas son seguras, limpias y agradables; en que áreas y situaciones no se consigue lograr un entorno agradable y por qué?*
- ✓ *¿Pueden las personas mayores o con discapacidad acceder y utilizar sin discriminación de ningún tipo el espacio urbano, qué barreras encuentran en su uso?*
- ✓ *¿Dónde acostumbran a estar al aire libre (parques y plazas), cómo usan y se relacionan con sus vecinos y amigos en estos espacios, qué echan en falta en ellos?*
- ✓ *¿Qué recorridos realizan habitualmente, de dónde a dónde y con qué motivos, son caminos seguros y accesibles, son rutas agradables o monótonas, que carencias tienen?*
- ✓ *¿Consideran el mobiliario urbano fácil de usar y diseñado para todos los usuarios (bancos, fuentes, aseos, señalización...), está bien colocado, qué elementos echan de menos?*

#### UN ENTORNO AGRADABLE, LIMPIO Y SEGURO

- Para construir un entorno seguro que anime a las personas mayores a salir al exterior con confianza para participar activamente en actividades sociales y de ocio se buscará:
  - Diseñar los espacios públicos de forma que se eviten recovecos, lugares oscuros, sin visibilidad o sin alternativas de recorridos, para prevenir situaciones de inseguridad.
  - Prevenir también cuellos de botella y puntos donde se den aglomeraciones.
  - Promover la presencia constante de ojos en la calle y de ser necesario, donde no haya comercios, actividades o tráfico de peatones habitualmente, valorar la instalación de cámaras para garantizar la sensación de seguridad.
  - Evitar la existencia de espacios en desuso y zonas sin el adecuado mantenimiento.
- Las ordenanzas y normativas municipales incidirán en asegurar la adecuada **limpieza** del espacio urbano (basura, excrementos...) y la prevención de altos niveles de ruido y olores perniciosos o desagradables, por ser una de las cuestión clave que crean un entorno atractivo.
- Se debe garantizar también una **iluminación adecuada** del espacio público, de acuerdo a las normas vigentes (como RD 1890/2008 Reglamento de eficiencia energética en instalaciones de alumbrado exterior) que aporte seguridad y promueva los encuentros.
  - Estas normas tienden a enfocarse al alumbrado según tipos de calle y vía rodada, pero se debe ir más allá y estudiar el emplazamiento, orientación, altura, intensidad y tono de las farolas y su suficiencia en los espacios y recorridos peatonales (al menos 20 lux).
  - Por ello las ordenanzas y proyectos de urbanización recogerán iluminaciones específicas para pasos de peatones, escaleras, rampas, pasos subterráneos y elevados, fondos de saco, parques, jardines, aparcamientos, etc.

- Además la intensidad y tono de la luz tratará de construir espacio, buscándose diferentes intensidades y tipos de iluminación según el uso a potenciar (estancia, actividades, paso).
- Intentar, como criterio general de seguridad peatonal, calmar el tráfico rodado y promover la creación de zonas peatonales, en especial en aquellos lugares y recorridos más frecuentados por las personas mayores en su día a día.
- De cara al futuro, hay que contar que la tendencia al incremento de las temperaturas y el fenómeno de la “isla de calor” obligan a reflexionar sobre el uso de la sombra, la vegetación, el pavimento, las corrientes de aire e incluso las fuentes, para refrigerar el espacio urbano y prevenir los golpes de calor, que sufren especialmente las personas de más edad.

*Construir un entorno agradable, limpio y seguro es una cuestión de detalle, por lo que sería una reflexión propia del planeamiento de desarrollo [Planes Parciales (PP), Planes Especiales (PE) y Planes Especiales de Actuación Urbana (PEAU)] y de detalle [Proyectos de urbanización y en especial Ordenanzas], además de ser competencia de los Planes Generales Municipales (PGM) en núcleos de menor dimensión.*

## LA ACCESIBILIDAD DEL ESPACIO URBANO

- En aplicación de la leyes en la materia (Ley Foral 12/2018, de 14 de junio, de Accesibilidad universal y RD 505/2007, de 20 de abril, de condiciones básicas de accesibilidad y no discriminación de las personas con discapacidad para el acceso y utilización de los espacios públicos urbanizados y edificaciones) la planificación y urbanización de los espacios urbanos de uso público deberá garantizar su **accesibilidad universal**, mediante el planeamiento general, el de desarrollo y los demás instrumentos de ordenación urbanística y de ejecución. Para ello estos instrumentos deberán incluir un apartado justificativo del cumplimiento de las condiciones de accesibilidad.
  - Para lograr esta accesibilidad, a nivel de detalle, se estará a lo recogido en las normas técnicas, en especial en el CTE DB SUA (Seguridad de utilización y accesibilidad) y sus apartados referidos al riesgo de caídas (SUA 1) y accesibilidad (SUA 9).

*Como recoge la Ley, la accesibilidad del espacio urbano debe justificarse en todas las escalas del planeamiento (general, de desarrollo y ejecución)*

- Con el cumplimiento de dichas normas se lograrían los requisitos de accesibilidad en las nuevas intervenciones, la cuestión reside en cómo llevarlo a la práctica en lo **ya construido**, que es dónde las personas mayores residen en su mayoría y donde encuentran más barreras:
  - El primer paso para garantizarla es realizar un diagnóstico de las barreras a la accesibilidad peatonal existentes (ausencia de opciones de recorrido accesible, desniveles, escaleras, falta de rampas o demasiado inclinadas, carencia de pasamanos...), en especial desde el punto de vista de quienes se desplazan en sillas de ruedas.

- El segundo paso sería realizar un diagnóstico del estado de la urbanización, detectando qué aceras están rotas o gastadas, son angostas, dispares o sufren de bordillos demasiado altos, fragmentadas por los rebajes de los garajes o sufren otros problemas de mantenimiento o configuración.
- En base a estos estudios podrá plantearse una lista de las intervenciones a realizar, en las que será fundamental establecer una prioridad para plantear un programa de trabajos.

*El trabajo sobre lo construido es responsabilidad de los Planes Generales Municipales, Especiales de Actuación Urbana y, en general, de aquellos que reforman la urbanización*

- Las afecciones **temporales** a la accesibilidad (obras en la vía pública, andamios que modifican el itinerario, vehículos mal aparcados sobre pasos de peatones o aceras, camiones en carga o descarga) habrán de regularse en las ordenanzas y hacerse cumplir de forma efectiva.

*Estas afecciones temporales dependerán de las Ordenanzas y de asegurar su cumplimiento.*

- La normativa está dirigida a lograr lo que llamaríamos una “accesibilidad básica”, en el sentido de que nadie pueda sentirse discriminado por no poder utilizar este espacio en condiciones de igualdad. Sin embargo, para lograr unas ciudades, pueblos y barrios verdaderamente “amigables” con la edad no basta con suprimir barreras, se habría de trabajar de diseñar un espacio urbano más **humanizado**, en el que se recupere la ciudad y el territorio para el uso y disfrute de las personas.
  - Por ejemplo, la normativa señala un máximo de 6% para las rampas, pero las personas mayores tienden a evitar largas cuestas con pendientes mayores del 5-6%, salvo que se prevean zonas de descanso intermedias o partes con menores pendientes que hagan más amable el recorrido.

*En general, la mejora del diseño del espacio urbano es abordable desde todas las escalas de planeamiento (general, desarrollo y ejecución) menos la territorial.*

- Las normas urbanísticas favorecerán la mejora de la accesibilidad de las viviendas, locales y edificios, incluso permitiendo ocupar terreno público para la instalación de ascensores, aparcamientos adaptados y otros servicios comunes cuando no haya otras alternativas.

*Facilitar las reformas en pos de la accesibilidad debería recogerse en los Planes Generales Municipales, Planes Especiales de Actuación Urbana, Ordenanzas y Catálogos.*

## ESPACIOS DE ESTANCIA, PARQUES Y PLAZAS

- Buscar ubicar los espacios de estancia de forma que sean fácilmente accesibles para el peatón y estar preferentemente situados cerca de las viviendas y dónde existan entornos atractivos.
- A la hora de diseñarlos contar con que las personas mayores prefieren plazas y parques pequeños y tranquilos, distribuidos en el territorio.
  - En caso de ser de grandes dimensiones, estos espacios idealmente habrían de poder subdividirse en diferentes estancias pensadas para usos diferentes y todas las edades.
  - Asegurar la disponibilidad de asientos cómodos, fuentes, aseos y lugares de refugio y protección de los elementos. Estos asientos se combinarán con cubiertos, umbráculos u otras estructuras que protejan del sol, la lluvia y el viento.
  - Incorporar áreas para juegos de mesa (ajedrez, damas), lanzamiento de rana, petanca y otros juegos populares o tradicionales, así como superficies para realizar ejercicios físicos y de libre apropiación.
  - Incluir estratégicamente zonas de recreo y actividades para las personas mayores en parques y plazas, como jardines y huertas urbanas de gestión comunitaria, circuitos de ejercicios y gimnasia, áreas lúdicas, etc
  - Añadir espacios de estancia y reunión frente a las dotaciones (públicas o privadas).
- Crear espacios abiertos amables con la edad, inclusivos y que favorezcan la interacción. La clave para que estos espacios se conviertan en un punto de encuentro entre niños, jóvenes y ancianos es que cada cual tenga la posibilidad de ejercer su función como individuo público, alentando así los fenómenos de convivencia e inclusión social.
- Favorecer en la asignación de usos en planta baja la presencia de actividades, comercios y locales en las fachadas que den a plazas y espacios abiertos para incentivar la vida en la calle.
  - En estas zonas, donde se prevea la ocupación de las plazas o calles por terrazas, puestos y carteles proveer un mayor margen de espacio público.

*Lograr la ubicación y diseño más amable de los espacios de estancia será competencia de los Planes Parciales (PP) en los nuevos desarrollos, de los Planes Generales Municipales (PGM), de los Planes Especiales de Actuación Urbana (PEAU) y de los Planes Especiales (PE) en las intervenciones de lo construido y principalmente en los Proyectos de Urbanización, que habrían de buscar esa amabilidad a nivel de detalle.*

## RECORRIDOS, SENDEROS Y RED DE CAMINOS PEATONALES

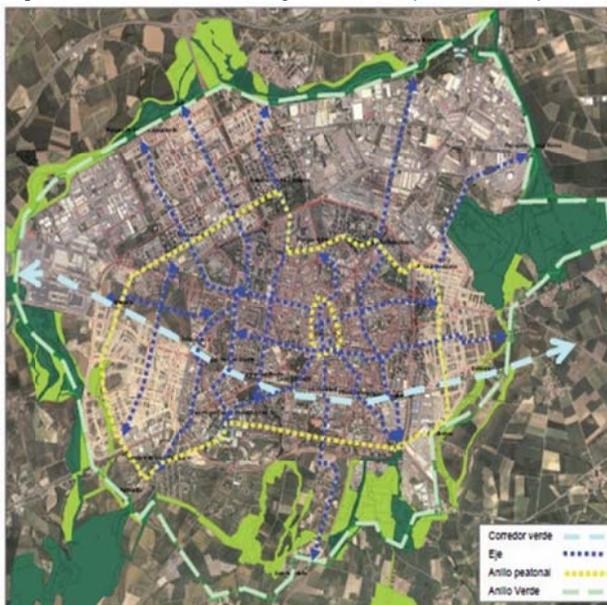
- Lo recomendable es crear una red de “**caminos adaptados**” para las personas mayores que lleven hasta los lugares clave en su vida diaria: centros sanitarios, mercados, polideportivos, bibliotecas, iglesias, centros de mayores, huertas, cementerios, etc.

- Deben ser caminos de cierto valor en los que sea agradable pasear, diseñados para personas con movilidad reducida, con pendientes suaves, con aseos públicos, espacios de descanso, de sombra y, en zonas urbanas, estar separados del tráfico rodado.

- Estos senderos también comunicarán entre sí los parques y espacios abiertos, en especial crearán rutas que lleven hasta los montes y áreas de la periferia de mayor valor ecológico o paisajístico.

- Cada localidad tiene sus propios y únicos polos de atracción, como por ejemplo una ermita cercana, una zona de huertas o un punto paisajístico, por lo que debe preguntarse específicamente en la fase participativa que paseos son los más habituales entre la población.

[Vitoria-Gasteiz ciudad amigable con las personas mayores.



Propuesta de red peatonal]

- Se sugiere realizar un mapa de la localidad donde se localicen estos “polos de atracción”, establecer recorridos entre ellos y amabilizarlos para el peatón.
- En caso de municipios formados por varios núcleos de población, tras localizar los puntos clave (médico, comercios, ayuntamiento, bar, parada de bus, etc), se habría de promover la creación de senderos o la adaptación de los antiguos caminos de herradura para favorecer que sus habitantes puedan acudir a ellos andando o en bici sin tener que ir por el arcén de las carreteras.
- Lo ideal sería incluir algunas rutas peatonales que aporten cierta “protección” al viandante, de forma que haya opciones para pasear a cubierto con mal tiempo (lluvia, viento fuerte, nieve) o a la sombra en las horas más calurosas del verano.

*La creación de una red de senderos se hará a escala del municipio o incluso supramunicipal, por lo que se estudiará su trazado en los Planes de Ordenación Territorial (POT), Planes Sectoriales de Incidencia Supramunicipal (PSIS) y Planes Generales Municipales (PGM).*

- En el diseño de la red peatonal será clave lograr unos **cruces peatonales seguros**, en los que el viario no se convierta en un obstáculo para las personas mayores:
  - Para ello, en zonas urbanas, los pasos de cebra se colocarán a intervalos regulares buscando la máxima visibilidad entre el vehículo y el peatón.
  - Las ordenanzas recogerán que, para ser amables con la edad, los semáforos han de contar con un cronómetro visual, señales auditivas y tiempos de paso generosos para personas con menor movilidad.
  - En los cruces el pavimento presentará un cordón en declive hasta la calle que facilite la transición entre acera y calzada para personas con movilidad reducida. Además, en aplicación de las normativas sobre accesibilidad, se usarán pavimentos especiales (podotáctiles) para señalar estos cruces a las personas con discapacidad visual.
  - Estudiar la implantación de pasos sobre o bajo nivel en aquellas vías con mayor tráfico, o al menos su amabilización mediante islas intermedias, pasos elevados u otras medidas para reducir la velocidad de los vehículos.
  - Inspirarse en buenas prácticas como la de Nueva York (Safe Streets for Seniors) en la que se analizan los datos estadísticos sobre los cruces donde ha habido atropellos y accidentes peatonales. Usando estos datos (atropellos en los 5 años previos) y superponiéndolos con los de la presencia de personas mayores, desarrolla una serie de medidas: señalización más llamativa, límites de velocidad, islas intermedias, guardias dormidos, mejora de visibilidad, extensión de aceras, pasos de peatones elevados, ralentización en caso de cruces a derecha o izquierda, etc.

*Los cruces peatonales son en esencia competencia de los planes de desarrollo (PP, PEAU, PE), los Proyectos de urbanización y las Ordenanzas. Salvo el estudio de lugares donde se han dado atropellos recientes, que se realizaría a escala del*

- Otra de las claves será el conseguir unos **recorridos y aceras amigables con la edad**, en la que el principal aporte vendrá por evitar las caídas. Las personas mayores, con movilidad reducida, que utilizan muletas, andadores o bastones, son estadísticamente más propensas a sufrir tropiezos, resbalones y caídas, que les causan lesiones graves e incapacitantes.
  - La principal normativa en este área será la parte del CTE referida a la Seguridad frente al riesgo de caídas (SUA 1) y la Resbaladidad de suelos (DA DB-SUA 3). En aplicación de ellas el pavimento debe ser duro, estable, continuo y antideslizante en seco y en mojado.
  - Para ser antideslizante su índice de resbaladidad no será inferior a los valores determinados en estas normas, las cuales señalan para exteriores una Clase 3 ante deslizamiento y una resistencia de  $R_d > 45$ .
  - Hay que contar, por un lado, con que estos valores son teóricos, por lo que se recomienda comprobar el comportamiento real de los materiales en obra o "in situ" para valorar su adecuación al clima del lugar y su ubicación, en especial su comportamiento ante la lluvia y el hielo en zonas de umbría.
  - Por otro lado, estos valores puede asegurarse en los nuevos pavimentos pero el paso del tiempo altera su superficie, por eso se ha de evitar el uso de materiales que se disgreguen o pulan con facilidad y pierdan rápido su capacidad antideslizante. Se sugiere añadir un

diagnóstico de lugares dónde se hayan producido caídas, recabados de la propia participación ciudadana o de de los servicios de salud y emergencias.

- Lo mismo se aplica a los resaltes y la planeidad del pavimento, en principio se busca un pavimento continuo y sin escalones pero se debe realizar un mantenimiento constante para garantizarlo y corregir las roturas, desprendimientos, hundimientos, etc.
- En cuanto a escalones, incluyendo escaleras, es muy habitual la demanda de una mayor visibilidad y diferenciación entre las superficies horizontales y verticales para evitar caídas. Por lo que se recomienda elegir tonos y colores distintos o marcas que resistan bien la intemperie, fáciles de ver tanto al subir como al bajar.

*Al ser una cuestión de detalle, los problemas con las caídas serán abordados desde los Proyectos de urbanización y las Ordenanzas municipales.*

- La **anchura** de los itinerarios peatonales es otra de las materias clave. Según las leyes de accesibilidad se garantizará, tanto en el plano del suelo como en altura, el paso, cruce y giro o cambio de dirección, de personas, sin importar sus características o modo de desplazamiento.
  - Según la Normativa nacional aplicable (Orden VIV/561/2010, de 1 de febrero, por la que se desarrolla el documento técnico de condiciones básicas de accesibilidad y no discriminación para el acceso y utilización de los espacios públicos urbanizados) los itinerarios peatonales tendrán una anchura libre de paso no inferior a 1,80 m. Excepcionalmente, en las zonas urbanas consolidadas, y en las condiciones previstas por la normativa autonómica, se permitirán estrechamientos puntuales, siempre que la anchura libre de paso resultante no sea inferior a 1,50 m.
  - Para ser efectiva los itinerarios se mantendrán libres de obstrucciones (alcorques, farolas, carteles, vehículos, etc) y ha de darse prioridad a los peatones, frente a bicicletas, patinetes, aparcamientos, negocios...
  - Aunque lo anterior (1,80 m) servirá como mínimo, para lograr recorridos amigables con la edad se recomienda buscar la anchura suficiente para permitir caminar del brazo de un acompañante, maniobrar en silla de ruedas y poder cruzarse con otros sin que uno de ellos tenga que descender a la calzada. Por ello es recomendable buscar una anchura ligeramente más generosa, de al menos 2,00-2,20 metros donde sea posible (lo necesario para cruzarse una pareja del brazo con otra persona). En este sentido hay que mencionar que el derogado Decreto Foral 154/1989 sobre barreras físicas y sensoriales señalaba para recorridos exteriores en zonas transitadas un mínimo de 2,50 m.
  - En caso de intervenciones sobre lo existente donde no sea factible alcanzar estos mínimos, se valorará la necesidad de permitir que los coches puedan circular y aparcar sin restricciones mientras los peatones apenas pueden pasar por esas mismas calles.

*La anchura de las aceras será una cuestión acometida desde los Proyectos de urbanización y las Ordenanzas municipales*

- Se aconseja potenciar soluciones **unitarias** de acera y calzada, sin bordillos, de plataforma única, donde sean los cambios de color o material los que marcan claramente cada uso, obligando a su respeto y aportando tranquilidad al peatón.

*Promover soluciones unitarias de acera y viario en los Proyectos de urbanización.*

## MOBILIARIO URBANO DISEÑADO PARA TODOS

- La normativa de accesibilidad obliga a que todos los elementos de **mobiliario** urbano se diseñen y localicen para que puedan ser utilizados de forma autónoma y segura por todas las personas, y se dispongan de forma que no invadan el paso. Algunos de los elementos más problemáticos para las personas mayores serían:
  - Las rejillas, tapas de registro y alcorques no invadirán el paso peatonal, sus aberturas sean mínimas, estarán enrasados con el pavimento circundante y firmemente fijados.
  - Los bolardos, que han de ser claramente visibles para aquellos con problemas visuales y no ser un obstáculo o peligro para personas con movilidad reducida.
  - La disposición de las farolas, contenedores de basura y arbolado, que a menudo reducen el espacio disponible de paso.
- Uno de los elementos de mobiliario más importantes son los **asientos**, ya que las personas mayores se cansan con más facilidad y requieren lugares donde descansar al aire libre.
  - Por ello han de incluirse suficientes asientos y bancos al aire libre para el uso previsto del espacio (por ejemplo tránsito, estancia, encuentro, etc) y situados estratégicamente.
  - Lo ideal es ubicarlos, al menos parte de ellos, en puntos protegidos de la lluvia, el viento y el sol, combinándolos con porches, pérgolas y arbolado.
  - Su disposición buscará la interacción entre las personas, formando patrones diferentes, para todo tipo de usuarios y favoreciendo observar desde ellos lo que transcurre en el barrio y el encuentro entre vecinos.
  - Se intentará que estos asientos sean ergonómicos, en especial que no sean bajos y dispongan de apoyabrazos para facilitar levantarse.
  - Añadir puntualmente algunos “apoyos isquiáticos” en zonas de paso o espera, elementos altos para recargarse y apoyar las caderas sin estar propiamente sentado que ofrecen una alternativa de descanso a quienes tratan de evitar el esfuerzo que supone sentarse y levantarse de una banco convencional.
- Una de las demandas más habituales de los colectivos de mayores, es el disponer de **aseos públicos** adecuados, limpios, ubicados estratégicamente, bien señalizados y accesibles.
- También solicitan el tener **fuentes de agua** a lo largo de los recorridos peatonales y en los lugares de estancia, las cuales habrán de ser fáciles de usar para todos.
- La **señalización** del nombre de las calles ha de estar estandarizada, con un tamaño de letra grande y clara y ser fácilmente localizables, siguiendo los mismos criterios de ubicación.

- En zonas muy transitadas se recomienda valorar el soterramiento de contenedores para favorecer el tránsito y visibilidad de los viandantes.
- Se sugiere elaborar una guía común sobre mobiliario urbano “amable con la edad”.

*El mobiliario urbano diseñado para todos será una cuestión a incorporar y especificar en los Proyectos de urbanización y las Ordenanzas municipales.*

## 3.2. ÁREA DE TRANSPORTE

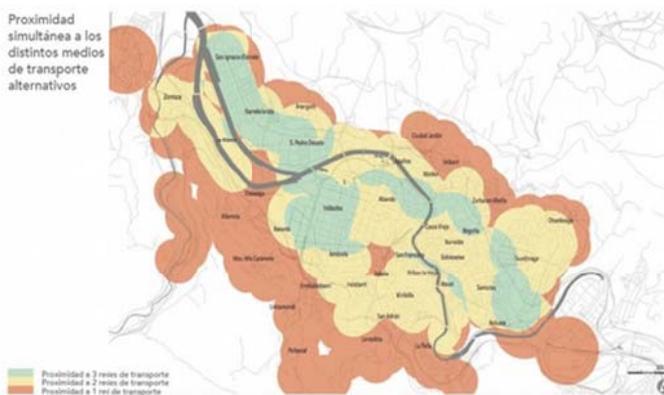
El transporte constituye en elemento clave para el envejecimiento activo, pues disponer de cierto nivel de autonomía y libertad para desplazarse es básico para la consecución de una vida plena. Sin embargo el paso del tiempo disminuye la capacidad de conducción, con lo que las personas de mayor edad tienden a conducir cada vez menos y a sufrir más riesgo de accidentes. Esto hace que cobre mayor importancia el papel del transporte público. Aunque el planeamiento urbanístico solo incide en parte en la movilidad, necesita hacerse las siguientes preguntas:

- ✓ *¿Qué barreras a la libertad de desplazamiento experimentan, tienen otras alternativas?*
- ✓ *¿Disponen de transporte público adecuado, dónde son las paradas y su frecuencia?*
- ✓ *¿Siguen usando su propio vehículo privado, pueden hacerlo de forma cómoda, disponen de lugares cercanos donde aparcar o parar de forma segura?*
- ✓ *¿Hay zonas donde el tráfico rodado es muy intenso o rápido, dónde se dan problemas de convivencia entre diferentes formas de movilidad?*
- ✓ *¿Cómo se desplazan los habitantes de las áreas rurales habitualmente, a qué destinos?*

### DIAGNÓSTICO DE BARRERAS A LA LIBERTAD DE DESPLAZAMIENTO

- Primero se habrá de identificar qué **barreras** tienen las personas mayores en sus desplazamientos y analizar las alternativas de las que disponen para acudir a sus destinos habituales.

- Para hacerlo deberá preguntarse en la fase de participación ciudadana qué carencias para desplazarse experimentan en su vida diaria (al médico, mercado, centro cívico...).
- Se recomienda elaborar un mapa que superponga la red de transporte existentes con las zonas residenciales, analizando qué opciones de movilidad hay y su calidad (frecuencias).
- Sobre esta red se comprobará la accesibilidad y cercanía de paradas a los centros de salud, hospitales, parques, polideportivos, bancos, centros comerciales y socioculturales, bibliotecas, centros de mayores y residencias, zonas de ocio, etc.



[Bilbao ciudad amigable con las personas mayores 2016-2019. Opciones de transporte público]

*Las barreras a los desplazamientos se estudiarán a escala del territorio y el municipio, a través de los Planes de Ordenación Territorial (POT) y Planes Generales Municipales (PGM).*

## TRANSPORTE PÚBLICO AMABLE CON LAS PERSONAS MAYORES

- Con los datos anteriores se buscará una **red de transporte público** cercana, frecuente, accesible para todos en lo físico y lo económico y que lleve fácilmente a los puntos clave más frecuentados por las personas mayores.
  - Otro uso de esta información es que la planificación urbana evite que usos que atraigan a la población mayor, por ejemplo residencias o polideportivos, se ubiquen en zonas sin opción de transporte público.
  - Otras aportaciones serían un diseño del viario ya preparado, o su adaptación, para la movilidad pública; por ejemplo que evite fondos de saco, formas de barrio que dificulten un recorrido circular, cruces inadecuados para la maniobra de autobuses, etc.
  - También se recomienda favorecer la auto-contención urbana, mediante un tejido que mezcle diferentes usos y evite una zonificaciones monofuncionales.

*El transporte público es responsabilidad principalmente de los Planes de Movilidad, de tipo sectorial, pero es fundamental que los Planes de Ordenación Territorial (POT) y los Planes Generales Municipales (PGM) ayuden a desincentivar la movilidad privada favoreciendo la pública, a través de la distribución y mezcla de usos, a autocontención urbana, etc. El diseño de un viario adecuado (en esencia al tránsito de autobuses), se abordaría en el planeamiento de desarrollo (PP, PE, PEAU) y los Proyectos de urbanización.*

- En cuanto a las **paradas** de transporte público, incluyendo estaciones, se situarán cerca de donde residen las personas mayores y deberán ser accesibles, minimizando la distancia entre la plataforma del autobús y la acera.
  - Una de las demandas más habituales es el disponer de **marquesinas** que protejan de las inclemencias del tiempo, bien iluminadas y con un sistema que permita saber al conductor que una persona con movilidad reducida necesita acceder al autobús.

*Las paradas de transporte público (urbano e interurbano) son en su mayor parte responsabilidad de la administración o entidad pública competente, sin perjuicio de que el planeamiento general (PGM) y de desarrollo (PP, PE, PEAU) articulen el tejido urbano alrededor de las paradas y los Proyectos de urbanización les den forma.*

- Asegurarse de que existen transportes especializados para personas discapacitadas (taxis adaptados, autobuses con rampa, servicios discrecionales, etc).

## PERSONAS MAYORES Y VEHÍCULO PRIVADO

- El transporte público no es una solución factible en todos los casos, por lo que muchas personas mayores siguen usando su vehículo privado en su día a día.
- Debido a ello se debe contar con los conductores de edad, ya sea promoviendo la amabilidad del tráfico, el buen estado de la vía, la buena visibilidad e iluminación de la calzada o la reserva de plazas de aparcamiento junto a los lugares que suelen frecuentar, accesibles y bien señalizados.
- En el diseño urbano se ha de promover que existan **zonas de parada** y estacionamiento para el descenso de pasajeros con necesidades especiales, y que las mismas son respetadas. Debe ser posible acercar a una persona mayor con problemas de movilidad a los servicios sociosanitarios o institucionales, incluyendo los que están ubicados en las zonas peatonales.

*La gestión del tráfico de vehículos privados afecta, en especial, al Plan General Municipal (PGM), al planeamiento de desarrollo (PP, PE, PEAU) y los Proyectos de urbanización.*

## PACIFICACIÓN DEL TRÁFICO Y CONVIVENCIA ENTRE USUARIOS

- Para hacer más amable el tráfico, lo que beneficiaría también a los peatones, se recomienda ampliar las áreas de velocidad limitada (áreas 30 km/h) y las zonas peatonalizadas; así como las áreas de velocidad muy limitada (áreas 10 km/h) en zonas muy céntricas.
- En algunas ciudades esta pacificación se ha realizado potenciando una jerarquía del viario, en la cual se redirige el tráfico rodado hacia ciertas calles “primarias”, para luego proceder a amabilizar, es decir reducir la intensidad y velocidad del tráfico, en otras calles “secundarias” sobre las que se articularán los principales recorridos peatonales.
- Las ordenanzas habrán de regular el aparcamiento de motocicletas y bicicletas sobre las aceras para evitar que dificulten el paso de los peatones. Lo mismo habrá de preverse para los vehículos que realicen operaciones de carga y descarga.
- El auge del uso de bicicletas y patinetes supone una revolución en la movilidad urbana que genera numerosos problemas de convivencia con otros usuarios, en especial con las personas mayores, por eso deben garantizarse unas normas de respeto mutuo, localizar los puntos más conflictivos y promover la construcción de carriles bici propios en ellos.

*La pacificación del tráfico corresponde a varias escalas, combinaría el planeamiento general (PGM) el de desarrollo (PP, PE, PEAU) y los Proyectos de urbanización.*

## LA MOVILIDAD EN ÁREAS RURALES

- En las áreas rurales las personas mayores dependen en gran medida del transporte privado, propio, de familiares, amigos o servicios discrecionales, para acceder a los servicios básicos de los que no disponen en sus cercanías.
  - El diagnóstico de la movilidad debe hacerse a escala regional, en base a dónde y a qué distancia se ubican estos servicios y dotaciones (médico, banco, supermercado, centro de salud, actividades socioculturales, etc), si hay opciones de transporte público y qué horarios tienen, si existen carreteras adecuadas y en buen estado, si es posible favorecer los desplazamientos en bicicleta o a pie por la distancia y seguridad del trazado, etc.
- En los pueblos, los cuales a menudo cuentan con servicios públicos de autobús muy puntual (frecuencias de unas pocas veces al día), se buscará el disponer de una zona amplia de parada y marquesina que no esté aislada en un punto alejado, sino que se combine con una plaza, parque u otro espacio de estancia que la ponga en valor.
  - Prever que este espacio de parada céntrico sirva también como punto de referencia para los servicios de comercio ambulante que visitan los pueblos sin tejido comercial.
- Se recomienda promover desde las comarcas que la población pueda desplazarse a otros pueblos cercanos para participar en la vida social de la zona y realizar compras y gestiones.
  - Para ello se habría de valorar si es factible aplicar formas alternativas de transporte, por ejemplo: a demanda, micro-buses, coches compartidos, aplicaciones de móvil, etc.

*En las áreas rurales la movilidad se tratará desde el Plan General Municipal (PGM)*

### 3.3. ÁREA DE VIVIENDA

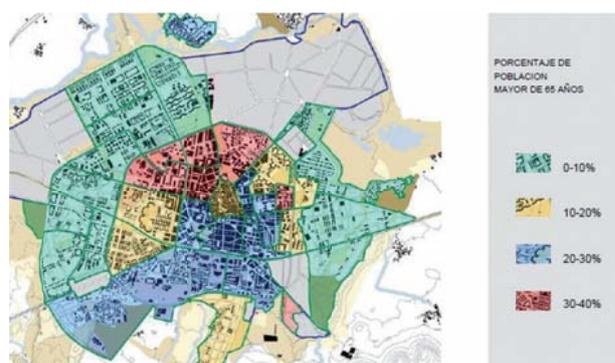
Disponer de una vivienda digna y accesible es imprescindible para preservar la autonomía, seguridad y el bienestar de las personas mayores. Además también debe estudiarse su ubicación, pues la proximidad de las viviendas a los servicios, dotaciones y espacios públicos es clave para preservar la calidad de vida y un envejecimiento activo integrado en la comunidad. En cuanto a la vivienda se sugiere hacer las siguientes preguntas:

- ✓ ¿Dónde se concentra la población más envejecida y cómo son sus viviendas?
- ✓ ¿Pueden envejecer en el propio hogar o necesitan reformas para adaptarlas a sus necesidades de accesibilidad y funcionalidad, sería factible implementarlas?
- ✓ ¿Hay alternativas cerca si tienen que mudarse a un hogar más adecuado a su situación?

#### DIAGNÓSTICO DE BARRIOS ENVEJECIDOS

- Se ha de identificar, en qué barrios hay un mayor porcentaje de personas mayores, en especial dónde hay más personas que viven solas, en situación de viudedad o de edad más avanzada.

- Se sugiere superponer estos datos de edad con un estudio de la antigüedad de los edificios y del grado de accesibilidad de las viviendas existentes, profundizando cuáles están adaptadas, cuales no y cuáles podrían serlo con mayor o menor dificultad. Hay que contar con que las estadísticas a nivel nacional señalan que alrededor del 75% de las personas jubiladas vive en edificaciones no accesibles.



*Bilbao ciudad amigable con las personas mayores 2016-2019.  
Porcentaje de población mayor de 65 años*

- En áreas rurales, dicho diagnóstico se aplicaría por núcleos individuales.
- Esta información se utilizará para priorizar dónde concentrar las intervenciones y políticas dirigidas a mejorar la vida de las personas mayores. Por ejemplo para atraer población joven a estos barrios se podrían promover en ellos viviendas de protección oficial asequibles, de compra o alquiler, que ayudarían a mantener la vitalidad del barrio.

*Los barrios o pueblos envejecidos se detectarán desde el Plan General Municipal (PGM).*

## ENVEJECER EN EL PROPIO HOGAR

- La intervención sobre la vivienda se fundamentará en que la práctica totalidad de los consultados desea envejecer en su propio hogar. A esto se suma que entre las personas jubiladas alrededor del 80-85% posee su vivienda en régimen de propiedad pero el 20% reside en viviendas que sufren vulnerabilidad residencial extrema, definida por la acumulación de problemas graves en la vivienda (habitabilidad, salubridad, seguridad, dotaciones).
  - Ante esta realidad, se ha de facilitar y promover la adaptación de la propia vivienda, de forma que se permanezca cerca de la familia y amigos e integrado en la comunidad.
  - Una de las cuestiones más limitantes de una vivienda para las personas mayores es su **accesibilidad** física, sobre todo en casos de personas con movilidad reducida. Por ello se ha de facilitar la adaptabilidad de las viviendas existentes a estándares de accesibilidad universal, siendo flexible en la aplicación de la normativa e incluso permitiendo la ocupación del suelo, subsuelo y vuelo por ascensores, escaleras, aparcamientos adaptados u otras actuaciones destinadas a la supresión de barreras arquitectónicas.
- Además se sugiere revisar la normativa urbanística y de habitabilidad para que sea flexible a la hora de adaptar los edificios residenciales inadecuados a las necesidades generadas por la edad, tanto de los espacios privativos como de los espacios comunes.
  - Como por ejemplo: instalar ascensores y rampas, corregir escaleras mal dimensionadas (anchura, relación huella-contrahuella, mesetas, etc), reformar baños y cocinas, ampliar pasillos, modificar alturas de forjados, dividir viviendas de grandes dimensiones o unir aquellas de dimensiones reducidas.
- Sin embargo, la inercia a permanecer en el propio hogar también implica que las personas mayores son las que más sufren los fenómenos de sustitución de los habitantes tradicionales (gentrificación, “turistificación”, inmigración...) con el desafío que ello supone, sumado a la dinámica de subidas o bajadas en los precios de la vivienda y el alquiler que conllevan.
  - En el diagnóstico y fase de participación habría que analizar si se da este tipo de fenómenos y sus causas. Aunque es un tema mucho más complejo podrían plantearse algunas medidas correctoras o de contención, o al menos, no favorecer su promoción.
- El diseño y ubicación de las viviendas debe ser considerado en relación a los espacios al aire libre y el resto del entorno edificado, de modo que las viviendas de las personas mayores estén ubicadas en zonas cerca de los servicios, de otros grupos generacionales y de las atracciones cívicas que los mantienen integrados con la comunidad, dinámicos y en buen estado.
- Lo deseable es que la vivienda se diseñe de inicio para ser “adaptable” a lo largo de toda la vida de sus habitantes. La normativa urbanística debería prever esta necesidad, permitiendo encajar diversas tipologías en la ordenación de las parcelas edificables y su volumetría.
  - Por ejemplo se sugiere potenciar las tipologías de viviendas colectivas basadas en módulos o unidades independientes, en la cual cada unidad contaría con las capacidades tanto legales como técnicas para ser intercambiables y combinables (plug&play).

*Favorecer el envejecer en el propio hogar requiere un enfoque multidisciplinar y a varios niveles, desde el urbanismo como más puede favorecerse sería a través de la normativa urbanística, en especial la del Plan General Municipal (PGM), y la flexibilización en este sentido del marco legal que regula de licencias de obras en reformas.*

*También se aconseja que la Administración actúe como pionera en la promoción de viviendas adaptables en el tiempo a través de sus programas de vivienda pública.*

## DAR ALTERNATIVAS

- Dado que en ciertas situaciones algunas personas no tendrán otra opción que dejar su hogar al envejecer (al quedarse solas, requerir asistencia, no poder hacer accesible su vivienda...) es necesario asegurar que existan otras **alternativas**. Estas habrán de ser cercanas, a ser posible en el mismo barrio o pueblo, ya sea para mudarse a una vivienda adaptada a personas con discapacidad, a una residencia geriátrica, a un hogar de ancianos o a otras fórmulas.
- El aporte del planeamiento vendrá de posibilitar la **heterogeneidad** de tipologías edificatorias, para que las personas mayores tengan la opción de cambiar a viviendas más pequeñas y fáciles de mantener, cercanas y adaptadas a sus necesidades, ya sea por si solos o en compañía de un cuidador o familiar, o incluso otros en su misma situación.
  - En este sentido una de las demandas más habituales es el no ser relegados a viviendas pequeñas de una sola habitación, pues necesitan disponer de una tipología con dos habitaciones, la propia y la destinada a quien les cuida.
- También se recomienda potenciar la implantación de **formas de alojamiento innovadoras**, públicas o privadas, favoreciendo que sean compatibles con la normativa urbanística y de habitabilidad, las cuales a menudo solo se piensan para la vivienda tipo habitual.
  - La más conocida serían las llamadas “viviendas senior” o colaborativas, iniciativas que ofrecen vivir en comunidad compartiendo servicios, zonas comunes y un ambiente vecinal pero manteniendo la privacidad, independencia y autonomía de sus habitantes. Su atractivo reside en que evitan uno de los mayores problemas de la edad, la soledad.
  - Las operaciones de rehabilitación, regeneración y renovación urbana en barrios y pueblos envejecidos habrían de ser el objetivo prioritario de estas actuaciones. Pues es preferible implantarlas en la misma comunidad, no en las periferias, para evitar el desarraigo.
  - La promoción de formas de “cohousing” puede estar dirigida exclusivamente a personas mayores o ser más ambiciosa y favorecer un enfoque intergeneracional de la convivencia abierta a otros grupos de edad.
  - También sería recomendable potenciar la vivienda pública de alquiler para mayores e incluir alternativas temporales de alojamiento (por ejemplo pisos tutelados cerca de los centros sanitarios), que den respuesta rápida a la aparición de situaciones de discapacidad transitorias en las que se ha de permanecer próximo a centros asistenciales.

- Otra opción para lograr viviendas adaptadas es considerar si los locales en planta baja pueden ser convertidos en viviendas para personas con problemas de movilidad o para quienes residen en viviendas con problemas de accesibilidad y habitabilidad.
  - Esta transformación deberá valorar si por su configuración pueden satisfacerse las condiciones de habitabilidad, su adecuación al carácter del barrio y si esos espacios han perdido su valor comercial.

*Como en el punto anterior, lo mejor es disponer de una normativa urbanística (en esencia en el PGM), así como una ordenación de la volumetría edificable (incluyendo en los Planes Parciales), que permitan cierta heterogeneidad y flexibilidad a la vivienda.*

## **LA VIVIENDA RURAL**

- Dada la heterogeneidad del medio rural, la mejora de la vivienda en estos ámbitos debe partir del análisis de las tipologías edificatorias dominantes. Lo más habitual es que las viviendas sean antiguas, de grandes dimensiones y que requieran fuertes inversiones para rehabilitarse y adaptarse a las necesidades de accesibilidad, funcionalidad, ahorro energético, etc.
  - Como estos costes de rehabilitación son difíciles de asumir por las personas mayores, el marco legal (planes urbanísticos, ordenanzas, licencias de obras...) habría de facilitar la posibilidad de reformar solo una parte. Por ejemplo adaptar a las necesidades de la edad solo la planta baja o reformar pajares o almacenes, aunque suponga un cambio de uso.
  - Para llegar a las personas mayores también es importante mejorar la facilidad en los trámites y el asesorarles sobre cómo realizar técnicamente estas mejoras.
- Promover la implantación de viviendas tuteladas o mini-residencias de pequeñas dimensiones en el medio rural, que permitan a las personas mayores un alojamiento alternativo cercano cuando ya no puedan residir en su propia casa, de forma que puedan permanecer próximos a su hogar y manteniendo las relaciones con sus vecinos.

*La vivienda en ámbitos rurales se tratará desde el Plan General Municipal (PGM).*

### 3.4. ÁREA DE SERVICIOS COMUNITARIOS DE APOYO Y DE SALUD.

Los servicios de salud y de apoyo son vitales para mantener la salud y la independencia de las personas mayores. La vejez conlleva a menudo una gran desigualdad en las condiciones de salud, económicas, culturales, de arraigo e inserción social que requieren un apoyo constante y cercano de los servicios sociales y sanitarios. Aún siendo una cuestión en la que el planeamiento solo incide indirectamente, por su naturaleza sectorial, hay una serie de preguntas a las que debería responder para articular una respuesta urbana:

- ✓ *¿Se ofrece una gama adecuada de servicios de salud, dónde se ubican, de qué tipo, son accesibles, resultan suficientes?*
- ✓ *¿Se ofrece una gama adecuada de servicios comunitarios y de ocio para las personas mayores, dónde se ubican, de qué tipo, son accesibles, resultan suficientes?*
- ✓ *¿Hay residencias de la tercera edad cerca, dónde se ubican, es su oferta suficiente, dónde se ubica la demanda insatisfecha?*

#### GARANTIZAR UNA RED DE SERVICIOS DE SALUD

- Aunque es una responsabilidad sectorial, se ha de asegurar una oferta adecuada de servicios de salud, correctamente ubicados y de fácil acceso, en concordancia con el Plan de Salud.
  - El papel del planeamiento vendrá de determinar una ubicación adecuada para ellos (centros de salud, geriátricos, centros de especialidades, servicios de emergencia, residencias...), donde sean cercanos y accesibles en transporte público y ponerlos en relación con el resto del tejido urbano, buscando sinergias con otras dotaciones, espacios públicos, parques, etc.
  - Se debería estudiar la ubicación estratégica de todos ellos, si son accesibles en transporte público y si las personas mayores experimentan barreras para acudir a ellos.
  - Además se analizará su demanda para prever la expansión e implantación de nuevos servicios donde haya carencias y construir así una red de asistencia que llegue a todos.
- Estos servicios de salud también habrían de incluir formas de apoyo flexibles y asequibles, que posibiliten el envejecimiento en el propio hogar, por lo que se intentará que por su localización cubran, por cercanía, todas las áreas residenciales.

## CONSTRUIR UNA RED DE SERVICIOS COMUNITARIOS

- De partida se han de **localizar** las distintas dotaciones, públicas y privadas, que prestan servicios comunitarios para un envejecimiento activo: centros de día, clubes de jubilados, asociaciones de mayores, polideportivos, centros cívicos, iglesias, centros religiosos, etc.

- Estas cuestiones se abordarán tanto sobre el plano como preguntando directamente a los colectivos de mayores sobre sus hábitos de vida.
- Los lugares que favorecen una vida activa y saludable pueden ser de distintos tipos: de asistencia (centros de día, apartamentos tutelados, viviendas con servicios comunes, residencias municipales...) y de encuentro (centros de la tercera edad, de jubilados, polideportivos, talleres, etc); además de los propios de atención a la salud.



Gizarte etxea | Centro Cívico | Civic Centre  
Kiroldegia | Polideportivo | Sports Centre  
Proiektutako gizarte etxea | Centro Cívico en proyecto | Civic Centre in the planning stage

[Vitoria-Gasteiz ciudad amigable con las personas mayores.  
Polideportivos y centros cívicos.]

- Después se debe intentar que estos servicios creen una red que cubra el territorio y ponerla en relación con la red de recorridos peatonales, los espacios públicos de ocio y esparcimiento y las rutas y paradas de transporte público.
  - Estos servicios serán accesibles y próximos a donde residen las personas mayores.
  - Se recomienda favorecer su cercanía a otros tipo de dotaciones (como guarderías, colegios, institutos, escuelas de idiomas...) con la intención de establecer relaciones intergeneracionales que eviten el aislamiento y la estigmatización de los mayores.
  - De haber demanda insatisfecha, se facilitaría la ampliación de las dotaciones existentes o la creación de nuevas reservando el suelo que requerirían.
- Se aconseja potenciar la multifuncionalidad de estos equipamientos, darles múltiples propósitos para usuarios de distintas edades e intereses, y fomentar la interacción entre ellos.
  - Algunos expertos sugieren que los centros de mayores deben abrirse al resto de la sociedad y convertirse en centros socioculturales para todos, evitando su aislamiento.

## RESIDENCIAS Y OTRAS FORMAS DE ALOJAMIENTO

- La principal demanda en cuanto a servicios de salud es el disponer de suficientes residencias, activas y saludables, para las personas mayores incapaces de vivir en sus hogares, buscando soluciones cercanas que no las desvinculen de su ambiente y su entorno.

*Todo el área de servicios comunitarios y de salud se abordará desde la escala regional y comarcal, a través del correspondiente Plan de Ordenación Territorial (POT) y Plan General Municipal (PGM).*

### 3.5. ÁREA DE PARTICIPACIÓN E INCLUSIÓN SOCIAL

Las personas mayores desean seguir participando en la vida social, cívica y económica de su ciudad, barrio o pueblo. Por ello necesitan un ambiente que provea de opciones para que sigan contribuyendo a sus comunidades, a través de trabajo voluntario, asociaciones, eventos, talleres, encuentros, cursos, participación en decisiones políticas, etc. En un análisis de la salud de la participación e inclusión social se sugiere hacer las siguientes preguntas:

- ✓ *¿Tienen las personas mayores variedad de opciones y actividades de participar en la vida de la comunidad y contribuir a ella, qué barreras y situaciones de exclusión encuentran?*
- ✓ *¿En qué lugares se relacionan con sus vecinos, hay suficiente variedad para atraer a todo tipo de personas, son espacios amables, accesibles en lo físico y lo económico?*
- ✓ *¿Dónde están los lugares para eventos y actividades, son suficientes, permiten usos múltiples, están bien situados, es fácil acceder a ellos, hay opciones de transporte público?*

#### GARANTIZAR LA PARTICIPACIÓN DE LAS PERSONAS MAYORES

- El proceso de elaboración de los instrumentos urbanísticos debe garantizar la **participación** y representación de las personas mayores y sus asociaciones.
  - Una de las áreas en las que más puede aportarse es trabajando con asociaciones de mayores y discapacitados para desarrollar un sistema de identificación de puntos negros para la accesibilidad que han de ser mejorados, en especial los que pueden generar caídas, incluyendo planes de priorización.
  - Antes de abrir al público las nuevas obras de urbanización, se propone solicitar a estas asociaciones que los prueben y valoren “in situ” si los pavimentos, mobiliario y demás elementos instalados son amigables con la edad.
- En el diagnóstico se recomienda identificar aquellos lugares, comercios, asociaciones y grupos que promueven la participación de las personas mayores en la comunidad; diagnosticando qué barreras (distancia, transporte, espacio, precio...) impiden a las persona participar en ellas.

*Garantizar la participación de las personas mayores será un componente clave de todos los planes territoriales y urbanísticos sin excepción, salvo los de escasa entidad.*

#### ESPACIOS DE RELACIÓN

- Hay que asegurarse de que las personas mayores disponen de gran cantidad y variedad de espacios de relación cercanos, evitando que se limite a centros de mayores. Esta reflexión es importante en aquellos pueblos y barrios que han perdido sus puntos de encuentro tradicionales (pequeños comercios, plazas, iglesias...)
  - Para ello se sugiere adaptar a sus necesidades los espacios de relación que usa el resto de la población y atraerlos a ellos con actividades intergeneracionales, por ejemplo en las escuelas, bibliotecas, universidades, centros comunitarios y de ocio, parques y jardines, polideportivos, centros comerciales y recreativos, etc.

- Se ha de buscar la mezcla, fomentar las oportunidades para que los vecinos se conozcan, interaccionen y velen por la seguridad unos de otros, por ejemplo instalando en los parques las zonas de columpios junto con los aparatos de gimnasia y las mesas de ajedrez o los centros de mayores cerca de escuelas y polideportivos.

*Los espacios de relación corresponderá al Planeamiento General Municipal (PGM) y al planeamiento de desarrollo (PP, PE, PEAU). La parte de adaptarlos a un uso más intergeneracional se abordaría desde el detalle (Proyectos de urbanización y Ordenanzas).*

- Uno de los lugares de encuentro cuya pérdida ha cobrado gran importancia son los comercios de cercanía. Su progresiva y sustitución por grandes superficies comerciales alejadas perjudica a las personas mayores, por eso debe promoverse la recuperación del comercio más tradicional, cercano y amigable.
  - En el diagnóstico habría que identificar las necesidades insatisfechas de este “comercio de cercanía” en los barrios y pueblos con escaso tejido comercial y favorecer la implantación de, al menos, algunos comercios de proximidad en puntos “estratégicos”.
  - Se sugiere promover comercios que incluyan criterios de amabilidad con la edad, como bancos para hacer cola, zonas de espera y lavabos, a través de los requisitos demandados a la hora de obtener la licencia de actividad.

*El comercio de cercanía será un tema a incluir en los Planes Especiales de Actuación Urbana y en el planeamiento general (PGM) en los municipios de menor entidad. Respecto a hacerlos más amables con la edad, correspondería a las Ordenanzas y programas municipales.*

### C. ESPACIOS PARA EVENTOS

- Se han de prever en la ciudad o pueblo diferentes lugares donde realizar eventos y actividades dirigidos a las personas mayores (en plazas, parques, centros cívicos, establecimientos comerciales...), que sean accesibles para todos incluyendo a aquellos con discapacidades (visuales, auditivas, de movilidad, etc), estén estratégicamente ubicados, cuenten con buena iluminación y donde sea fácil llegar en transporte público, incluso de noche.
  - Sería recomendable que estos lugares se enfoquen desde un punto de vista multifuncional, promoviendo que sean lugares de encuentro intergeneracional que los mantienen integrados con la comunidad.
  - Localizar los espacios abandonados o sin uso para impulsar su conversión en lugares de eventos, aún de forma temporal.

*Los espacios para eventos serían una cuestión a añadir a la reflexión desarrollada en los Planes Generales Municipales (PGM), en relación a los lugares de encuentro.*

## **4. Conclusión**

Las áreas de mejora se han ido desarrollando una a una de forma separada e individual pero al llevarlas a la realidad se requiere una **orientación integrada**, pues la totalidad no es solo la suma de sus partes. No son solo cinco capas superpuestas (espacios libres, transporte, vivienda, servicios comunitarios y participación) sino realidades que interaccionan entre sí y que al articularse construyen ciudad.

Si se desarrolla se verá que los espacios libres deben ponerse en relación con la vivienda no solo por proximidad, sino a través de las infraestructuras de transporte público y la red de recorridos peatonales que es lo que los une a ambos, que al mismo tiempo son dos redes que se entretajan entre sí y generan puntos de intersección. Lo mismo se aplicaría a la relación entre los servicios, el comercio y las atracciones cívicas con las zonas residenciales; o a la relación entre éstas y los equipamientos y servicios comunitarios. Se trata de un todo complejo que hay que considerar de forma circular, encadenando los efectos de unos sobre otros.

## Resumiendo

<b>Espacios al aire libre y edificios</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Un entorno agradable, limpio y seguro.</li> <li>La accesibilidad del espacio urbano</li> <li>Espacios de estancia, parques y plazas</li> <li>Recorridos, senderos y red de caminos peatonales</li> <li>Mobiliario urbano diseñado para todos</li> </ul>
<b>Transporte</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Diagnóstico de barreras a la libertad de desplazamiento</li> <li>Transporte público amable con las personas mayores</li> <li>Personas mayores y vehículo privado</li> <li>Pacificación del tráfico y convivencia entre usuarios</li> <li>La movilidad en áreas rurales</li> </ul>
<b>Vivienda</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Diagnóstico de barrios envejecidos</li> <li>Envejecer en el propio hogar</li> <li>Dar alternativas</li> <li>La vivienda rural</li> </ul>
<b>Servicios comunitarios</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Garantizar una red de servicios de salud</li> <li>Construir una red de servicios comunitarios</li> <li>Residencias y otras formas de alojamiento</li> </ul>
<b>Participación e inclusión social</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Garantizar la Participación de las personas mayores</li> <li>Espacios de relación</li> <li>Espacios para eventos</li> </ul>

## **Anexo: Fuentes Documentales**

El desarrollo de esta guía está basado principalmente en las siguientes Guías y Estudios sobre el envejecimiento, seleccionadas buscando su cercanía al contexto navarro.

1. CIUDADES GLOBALES AMIGABLES CON LOS MAYORES DE LA OMS: UNA GUÍA
2. LIBRO BLANCO DEL ENVEJECIMIENTO ACTIVO DEL IMSERSO
3. ESTRATEGIA DE ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y SALUDABLE DE NAVARRA 2017 – 2022
4. PLAN DE ACCIÓN GLOBAL 2018-2019 DE LA ESTRATEGIA DE ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y SALUDABLE DE NAVARRA
5. PAMPLONA - IRUÑA CIUDAD AMIGABLE CON LAS PERSONAS MAYORES
6. VITORIA – GASTEIZ CIUDAD AMIGABLE CON LAS PERSONAS MAYORES
7. SAN SEBASTIÁN AMIGABLE. PLAN DE CIUDAD
8. BILBAO CIUDAD AMIGABLE CON LAS PERSONAS MAYORES 2016-2019. B +60
9. ZARAGOZA CIUDAD AMIGABLE CON LAS PERSONAS MAYORES. PLAN DE ACCIÓN 2014-2017
10. BARCELONA “PLA MUNICIPAL PER A LES PERSONES GRANS 2013-2016”
11. MADRID CIUDAD AMIGABLE CON LAS PERSONAS MAYORES
12. OTROS DOCUMENTOS CONSIDERADOS:
  - Age frindly Berkshires Action Plan (2017)
  - Lista de control de aspectos esenciales de las ciudades amigables con los mayores
  - Protocolo de Vancouver. Metodología del proyecto de ciudades amigables con los mayores de la OMS.
  - Normativa y documentación complementaria

## 1. CIUDADES GLOBALES AMIGABLES CON LOS MAYORES: UNA GUÍA.

[https://www.who.int/ageing/age\\_friendly\\_cities\\_guide/es/](https://www.who.int/ageing/age_friendly_cities_guide/es/)

### **A. CONTEXTO**

Es un documento publicado en 2007 por la Organización Mundial de la Salud, cuyo origen está en el XVIII Congreso Mundial sobre Gerontología celebrado en junio de 2005 en Río de Janeiro, Brasil. A su vez sirve como punto de partida para un proyecto mayor de la OMS, la Red Mundial de Ciudades y Comunidades Amigables con las Personas Mayores.

Se plantea como una guía que intenta identificar las principales características a las que debería responder una ciudad con una parte importante de su población formada por personas mayores, dada la tendencia actual a que la proporción de residentes de más de 60 años de edad va en aumento en todo el mundo.

Su objetivo es lograr que las ciudades se comprometan a ser más amigables con la edad, con el fin de aprovechar el potencial que representan las personas de edad para la humanidad. En términos prácticos, una ciudad amigable con la edad sería aquella que adapta sus estructuras y servicios para que sean accesibles e incluyan a las personas mayores con diversas necesidades y capacidades.

En cuanto al enfoque, parte de la idea del “**envejecimiento activo**”, entendido desde la OMS como aquel que busca la “optimización de las oportunidades de salud, participación y seguridad” a fin de mejorar la calidad de vida de las personas a medida que envejecen”. Además entiende que las personas mayores son un recurso para sus familias, comunidades y economías.

La guía en sí se redacta yendo a la fuente, los residentes de edad avanzada de la ciudad, usando como metodología de investigación la desarrollada en el Protocolo de Vancouver. Para ello la investigación se implementa en grupos de personas mayores de 33 ciudades repartidas por todo el globo, a las cuales se solicita que describan las ventajas y barreras que experimentan en ocho áreas de la vida urbana. En la mayoría de las ciudades estos informes se complementan con datos suministrados por otros grupos, formados por proveedores de servicios y cuidadores en los sectores público, voluntario y privado. A partir de los resultados se desarrollaron listas de control o “*checklists*” para analizar qué ciudades serían amigables con los mayores.

### **B. ESTRUCTURA**

El documento se estructura en 13 partes, siendo su núcleo de la 5ª a la 12ª parte:

- La Parte 1 describe las tendencias convergentes del rápido crecimiento de la población de más de 60 años de edad y de la urbanización, y el desafío que encaran las ciudades.
- La Parte 2 presenta el concepto del “envejecimiento activo” como un modelo que oriente el desarrollo de ciudades amigables con los mayores.
- La Parte 3 resume el proceso de investigación que resultó en la identificación de las características principales de una ciudad amigable con los mayores.
- La Parte 4 describe cómo debe ser utilizada la Guía por individuos y grupos para estimular la acción en sus propias ciudades.

- Las Partes 5–12 destacan los temas y las preocupaciones expresadas por las personas mayores y las personas que las atienden en ocho áreas distintas de la vida urbana: espacios al aire libre y edificios; transporte; vivienda; participación social; respeto e inclusión social; participación cívica y empleo; comunicación e información; y servicios comunitarios de apoyo y de salud. En cada parte, la descripción de los hallazgos concluye con una lista de control que presenta las características principales de las ciudades amigables con la edad obtenida del análisis de los informes de todas las ciudades.
- La Parte 13 integra los hallazgos bajo la perspectiva del envejecimiento activo de la OMS y destaca conexiones entre los temas que atañen a las ciudades amigables con los mayores.

### **C. CONCEPTOS CLAVES:**

- **C.1.** Una ciudad amigable con los mayores requeriría:
  - Reconocer la amplia gama de capacidades y recursos existentes entre las personas mayores
  - La previsión y respuesta flexible a las necesidades y preferencias relacionadas con el envejecimiento.
  - El respeto por sus decisiones y elecciones de estilo de vida, buscando su autonomía
  - La protección de las personas más vulnerables
  - La promoción de su inclusión en todas las áreas de la vida comunitaria y su aporte a las mismas
  - Prever la existencia de usuarios con diversas capacidades, no diseñar para la persona promedio (joven)
- **C.2.** Una ciudad amigable con los mayores es algo que beneficia a todos.
  - Los edificios y las calles libres de barreras mejoran la movilidad e independencia de personas con discapacidad, tanto jóvenes como mayores.
  - 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.
  - La comunidad entera se beneficia por la participación de las personas mayores en el trabajo voluntario o remunerado.
  - Por último, la economía local se favorece por el patrocinio de los adultos mayores como consumidores.
- **C.3.** ¿Cómo utilizar esta guía?
  - Se debe involucrar a personas mayores como asociados titulares en todas las etapas.
  - Al evaluar las fortalezas y debilidades de una ciudad, las personas mayores describirán cómo se compara la lista de control de características con sus experiencias.
  - También proveerán sugerencias para el cambio y podrán participar en la implementación de proyectos de mejora.

- Esta información desde abajo será esencial para ser desmenuzada y analizada por expertos y responsables de la toma de decisiones en el desarrollo o la adaptación de intervenciones y políticas.
  - En las etapas de seguimiento de acción local “amigable con los mayores”, resulta imperativo que las personas mayores sigan involucradas en el monitoreo del avance de una ciudad, actuando como promotores y asesores de ciudades amigables con los mayores.
- **C.4.** Áreas de la vida urbana en la que las personas mayores experimentan barreras:
- Espacios al aire libre y edificios
  - Transporte
  - Vivienda
  - Participación social
  - Respeto e inclusión social
  - Participación cívica y empleo
  - Comunicación e información
  - Servicios comunitarios de apoyo y de salud

## **D. DESARROLLO**

- **D.1.** Espacios al aire libre y edificios
- Entorno (agradable y limpio, limpieza, niveles de ruido, olores perniciosos o desagradables, se evitan aglomeraciones)
  - Espacios verdes y caminos peatonales (fácilmente accesibles, bien conservados, problemas de uso compartido, parques más pequeños y tranquilos pensados para personas mayores asientos y lugares de refugio)
  - Asientos al aire libre (lugares para descansar, asientos a espacios regulares, lugares que protejan del sol, la lluvia y el viento, bien mantenidos y patrullados para asegurar acceso seguro para todos)
  - Aceras (amigables con la edad, aceras angostas, dispares, rotas, con bordillos altos, congestionadas, etc; problemas de convivencia con negocios, vehículos, bicicletas). Características de aceras amigables con la edad:
    - Superficie lisa, nivelada, anti-deslizante y bien mantenida
    - Ancho suficiente para sillas de ruedas
    - Bordillos que disminuyan hasta el nivel de calle
    - Libres de obstrucciones como vendedores callejeros, autos estacionados y árboles
    - Prioridad para peatones (obstrucciones por parte bicicletas, aparcamientos, negocios...)
  - Cruces peatonales seguros: a intervalos regulares, semáforos con cronómetro visual y señales auditivas, islas intermedias, tiras anti-deslizantes, pasos sobre y bajo nivel para vías más transitadas

- Accesibilidad: evitar barreras a accesibilidad, escaleras, falta de rampas o muy inclinadas
  - Seguridad (entorno seguro): sensación de seguridad, cámaras, iluminación en las calles, presencia policial, prevenir áreas públicas que atraigan crimen, drogas y personas desamparadas
  - Senderos peatonales (crear caminos de cierto valor en los que puedan pasear, separados de bicicletas, diseñados para movilidad reducida, con baños, espacios de descanso, fácilmente accesibles)
  - Edificios amigables con la edad (facilitar que los edificios sean accesibles, en especial acceso con sillas de ruedas)
  - Baños públicos adecuados: limpios, ubicados estratégicamente, correctamente señalizados, accesibles para discapacitados.
  - Servicios y comercios: servicios cerca de donde viven las personas mayores, evitar desaparición del comercio local frente grandes superficies alejadas, colas con asientos
- D.2. Transporte
- Disponibilidad de transporte público
  - Confiabilidad y frecuencia (incluyendo servicios nocturnos y fines de semana).
  - Destinos de viaje: rutas para llegar a destinos clave como hospitales, centros de salud, parques públicos, centros comerciales, bancos y centros de ciudadanos mayores, interconexiones
  - Vehículos amigables con los mayores: fácil ascenso y descenso, asientos
  - Servicios especializados para personas con discapacidad.
  - Paradas y estaciones de transporte: cerca de donde viven, asientos y refugio contra el mal tiempo, están limpias y correctamente iluminadas y son seguras
  - Taxis: disponibilidad, precio, adaptados a sillas de ruedas
  - Condiciones para una conducción accesible: contar con las personas mayores que conducen
  - Estacionamiento preferencial para personas de edad y con discapacidad
- D.3. Vivienda
- Accesibilidad en cuanto a costo: precio de compra o alquiler, gentrificación de centros...
  - Diseño adecuado: dimensiones y accesibilidad de pasillos, baños, cocinas, etc
  - Modificaciones: facilidad para adaptar la vivienda a las necesidades de la persona mayor
  - Envejecimiento en el propio hogar y barrio: disponibilidad de servicios
  - Integración: viviendas que facilitan los vínculos de las personas mayores con la comunidad
  - Opciones: mudarse a una vivienda más pequeña, hogar de ancianos o residencia geriátrica
  - Viviendas sobreocupadas: asegurar disponer de espacio para una vida autónoma y cómoda

- D.4. Participación social
  - Oportunidades de eventos y actividades: cercanas y accesibles
  - Gama de oportunidades de participación: centros recreativos, escuelas, bibliotecas, centros comunitarios en vecindarios residenciales, parques y jardines que estén adaptados a ellos
  - Cercanía a atracciones cívicas que los mantienen integrados con la comunidad
  - Fomentar el uso compartido de las dotaciones comunitarias, darles múltiples propósitos por personas de distintas edades e intereses, y fomentar la interacción entre grupos de usuarios
  - Fomentar oportunidades para que los vecinos se conozcan y velen por la seguridad unos de otros
- E. Respeto e inclusión social
- F. Participación cívica y empleo
- G. Comunicación e información
- H. Servicios comunitarios de apoyo y de salud
  - Construir una red de servicios comunitarios
  - Contar con servicios de salud correctamente ubicados y de fácil acceso
  - Disponer de instalaciones residenciales para personas incapaces de vivir en sus hogares

## **E. CONCLUSIONES**

### **- Características urbanas integradas y sinérgicas entre sí**

Una ciudad amigable con la edad sólo surge de una orientación **integrada**, enfocada en cómo viven las personas mayores. La adopción de esta perspectiva implica coordinar acciones en distintas áreas de la política y los servicios citados para que se refuercen mutuamente. En base a lo informado por las personas mayores y otros participantes en el proyecto, surge como un elemento vital la acción conjunta que respete las siguientes relaciones:

- La vivienda debe ser considerada en relación a los espacios al aire libre y el resto del entorno edilicio, de modo que las viviendas de las personas mayores estén ubicadas en zonas resguardadas de los desastres naturales y cerca de los servicios, de otros grupos generacionales y de las atracciones cívicas que los mantienen integrados con la comunidad, dinámicos y en buen estado.
- Los servicios y las infraestructuras de transporte siempre deben estar vinculadas a las oportunidades para participación social, cívica y económica, y al acceso a los servicios de salud esenciales.
- La inclusión social de las personas mayores debe estar dirigida a los ámbitos y los roles que conllevan poder y estatus en la sociedad, como la toma de decisión en la vida cívica, el trabajo remunerado y la programación de los medios.
- Dado que el conocimiento es clave para la autodeterminación, debe haber información sobre todos los aspectos de la vida en la ciudad disponibles para todos en todo momento.

## **2. LIBRO BLANCO DEL ENVEJECIMIENTO ACTIVO DEL IMSERSO.**

[http://www.imserso.es/InterPresent1/groups/imserso/documents/binario/8088\\_8089libroblancoenv.pdf](http://www.imserso.es/InterPresent1/groups/imserso/documents/binario/8088_8089libroblancoenv.pdf)

### **A. CONTEXTO**

Se publica en 2011 por parte del IMSERSO, como un documento de trabajo cuyo fin es diagnosticar la situación real de las personas mayores en España, y avanzar en las ideas y posibilidades para encarar con éxito este fenómeno. Su objetivo es diseñar un modelo innovador para la actuación en materia de políticas públicas dirigidas a las personas mayores.

Hay que tener en cuenta que desde el año 2012, el IMSERSO es el organismo encargado de la coordinación estatal del proyecto de Ciudades amigables con los Mayores de la OMS a través de un Convenio de Colaboración con ella. El estudio es muy amplio, 729 páginas, y trata temas muy diversos. En ellos destacan en el ámbito de la planificación urbana el Capítulo 12 (Vivienda) y 13 (Entorno, hábitat: Medio rural y medio urbano).

### **B. PRINCIPALES APORTES => VIVIENDA**

- Promoción de las Viviendas accesibles, en especial la reforma de las existentes. Ya que se calcula que el 75% de personas jubiladas vive en edificaciones no accesibles, contando además que 83% de ellos la posee en régimen de propiedad.
- Puesta en marcha de sistemas de alojamiento alternativos o facilitar su desarrollo privado. Iniciativas que eviten el desarraigo del ambiente social y familiar y ofrezcan vivir en comunidad, compartiendo servicios y zonas comunes pero manteniendo su privacidad e independencia. Ubicarlas cerca de los centros hospitalarios o de atención social (“viviendas senior”).
- Vivienda adaptable. Permitir que la vivienda se adapte a los cambios de las personas a lo largo de su vida, adaptabilidad tipológica.

### **C. ENTORNO, HÁBITAT: MEDIO RURAL Y MEDIO URBANO**

- Debe valorarse la complejidad del medio rural, no debe asociarse directamente con lo agrario, pues muchas de las personas jubiladas que lo habitan trabajaban antes en los servicios, el comercio, la hostelería y la construcción. Es mucho más importante entenderlos dentro de su pertenencia a su núcleo familiar, sus relaciones y sus desplazamientos habituales. La inmovilidad espacial de las personas mayores es un estereotipo injustificado con la realidad.
- Las políticas europeas promueven el “hacer de las zonas rurales un lugar más atractivo en donde vivir y trabajar para todas las edades, invirtiendo el proceso de envejecimiento y despoblación de las mismas”.
- Prevenir el desarraigo de las personas mayores, en especial su traslado de un medio a otro, rural o urbano, dada la pérdida de referentes relacionales, vecinos, amigos, e incluso los culturales y sociales que supone.

- Identificar las personas mayores que viven solas o en situación de viudedad
- Fomentar la vida en barrio, y la vida de proximidad en las ciudades
- Promover la adecuación de espacios donde habitan personas mayores a sus necesidades para desarrollar una vida autónoma e independiente, tanto vivienda como espacio urbano
  - Autónoma: habilidad percibida para ejercer el control de las decisiones personales y arreglárselas en el día a día, y vivir de acuerdo a los propios deseos, reglas y preferencias
  - Independiente: la habilidad de llevar a cabo funciones relacionadas con la vida diaria, por ejemplo con poca ayuda de los demás o sin ayuda alguna.

#### **D. OTROS APORTES**

- Fomentar un espacio urbano que favorezca la actividad física de las personas mayores, áreas donde realizar programas de ejercicio físico diversos, circuitos o aparatos de salud, etc.
- Informar, formar y fomentar centros y asociaciones para paliar la soledad.
- Incluir la cuestión de género y envejecimiento, pues las mujeres mayores suponen el 57,5 % de la población de más edad y el 10% del total de población.

### 3. ESTRATEGIA DE ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y SALUDABLE DE NAVARRA. 2017–2022

[https://gobiernoabierto.navarra.es/sites/default/files/estrategia\\_de\\_envejecimiento\\_activo\\_y\\_saludable\\_de\\_navarra\\_2.pdf](https://gobiernoabierto.navarra.es/sites/default/files/estrategia_de_envejecimiento_activo_y_saludable_de_navarra_2.pdf)

#### **A. CONTEXTO**

Navarra desarrolla su Estrategia de Envejecimiento Activo y Saludable en 2017 bajo la promoción del consejo Interdepartamental de Salud. Su principal finalidad será promover que el envejecimiento de la población de Navarra se produzca con la máxima capacidad funcional y con la mejor calidad de vida, de manera que las personas permanezcan activas, autónomas e independientes durante el mayor tiempo posible.

#### **B. CONTENIDO**

1. **Participación y acción social:** - Creación de oportunidades y espacios para el desarrollo de actividades intergeneracionales.
2. Educación, formación y aprendizaje:
3. Promoción de estilos de vida saludables:
4. Servicios sociales, de salud y comunitarios:
5. **Cuidar y cuidarse:** Oferta de servicios de apoyo comunitarios próximos, flexibles y asequibles para el cuidado de personas mayores, que posibilite el envejecimiento en el hogar
6. Seguridad económica, social y laboral:
7. **Ciudades, pueblos y barrios accesibles, activos y seguros:**

#### **Objetivos**

- Potenciar el Equilibrio territorial con políticas urbanas y de desarrollo rural que asienten a la población mayor en su entorno habitual.
- Generar entornos limpios y saludables para las personas mayores, mediante ciudades y entornos amigables, inclusivos, seguros y sostenibles, con un diseño de espacios exteriores próximos, con oportunidades para el ejercicio, las actividades recreativas y la socialización.
- Fomento de la accesibilidad con sistemas de transporte seguros, asequibles y sostenibles a entornos sin barreras, que faciliten la autonomía de las personas mayores, la realización de sus actividades habituales y el mantenimiento de su red social, así como la prevención de accidentes y caídas.

#### **Líneas de actuación**

- Incorporación de la perspectiva del envejecimiento en todas las escalas del modelo territorial y urbanístico, tanto en entornos urbanos como rurales.
- Coordinación de las políticas ambientales y de salud para que las personas mayores disfruten, con seguridad, de entornos naturales de calidad ambiental.
- Fomento de la accesibilidad en los planes e instrumentos urbanísticos con diseños que incidan en entornos amigables, el transporte público, espacios al aire libre, equipamientos y edificios accesibles, seguros, libres de barreras y próximos.

- Colaboración con redes y alianzas e incorporación de planteamientos: Red Mundial de la OMS de Ciudades Globales Amigables con los mayores (Age Friendly Cities - AFC), Agendas Locales 21, Red Navarra de Entidades Locales hacia la Sostenibilidad (Red NELs) y Federación Navarra de Municipios y Concejos (FNMC).

#### 8. Viviendas y residencias activas y seguras:

##### **Objetivos:**

- Favorecer el envejecimiento en el propio hogar fomentando la rehabilitación, adaptación de viviendas y la implantación de soluciones innovadoras para la mejora de la accesibilidad de las viviendas.
- Fomentar fórmulas alternativas de acceso a la propiedad y el alquiler, para atender diferentes necesidades de las personas mayores.
- Promover centros residenciales activos y saludables, orientados a un modelo de atención centrado en la persona.

##### **Líneas de actuación:**

- Diseño de vivienda nueva y rehabilitada adaptada a personas mayores atendiendo a criterios de coste asequible, eficiencia energética, accesibilidad arquitectónica, social y de servicios.
- Apoyo a iniciativas innovadoras de alojamiento: viviendas colaborativas, senior cohousing, residencias- viviendas con servicios.
- Revisión y adecuación de la oferta residencial para reorientarla a una Atención Centrada en la Persona.
- Fomento de residencias activas y saludables

#### 9. Información y comunicación social. Imagen social positiva

#### 10. Investigación, innovación y desarrollo regional:

Otras consideraciones: Igualdad de Género y Equidad social

#### **4. ESTRATEGIA DE ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y SALUDABLE DE NAVARRA. PLAN DE ACCIÓN GLOBAL 2018-2019.**

<https://gobiernoabierto.navarra.es/sites/default/files/plandeaccionglobalp.pdf>

##### **A. CONTEXTO**

El Gobierno de Navarra formuló la Estrategia de Envejecimiento Activo y Saludable 2017-2022, pero para llevarla a la práctica elabora este Plan de Acción para el bienio 2018 y 2019. En ella desarrolla 10 áreas, 27 objetivos específicos y 58 líneas de acción; en base a un proceso de participación entre diversas entidades, asociaciones y ciudadanos realizado en 2017.

##### **B. ESTRUCTURA**

- **Eje 1. Proyectos de vida activos y saludables**
  - Apoyar el desarrollo de una vida sana (alimentación, ejercicio físico, tabaco y alcohol, sexualidad, emociones, buen trato...) en una sociedad participativa y con una imagen social positiva de la vejez.
- **Eje 2. Entornos amigables con las personas mayores y oportunidades de desarrollo regional**
  - Desarrollar entornos amigables en las ciudades y pueblos, con espacios adaptados a las necesidades de las personas mayores, aprovechando las consiguientes oportunidades y necesidades de empleo, innovación, formación e investigación que todo ello genere.
- **Eje 3. Servicios y prestaciones sociales y económicas**
  - Adecuar los Sistemas sanitario y social a las necesidades y derechos de las personas mayores, en una sociedad con reparto de tareas y cuidados, alojamientos adecuados y seguros y pensiones y salarios dignos.

##### **C. CONTENIDO DEL EJE 2: ENTORNOS AMIGABLES ON LAS PERSONAS MAYORES Y OPORTUNIDADES DE DESARROLLO REGIONAL**

- Ciudades, pueblos y barrios amigables
- Innovación y desarrollo regional
- Investigación y formación

## **D. DESARROLLO DE ACCIONES A REALIZAR**

- Incorporación de la perspectiva de envejecimiento en los Modelos e Instrumentos de Planificación territoriales y urbanísticos: entornos integrados, con viviendas accesibles bien relacionadas con los espacios libres y próximas a los servicios, comercio, centros de ocio y sociales, así como libres de barreras, con transporte seguro y asequible
  - Resolución 62/2018, de 5 de marzo, de la Directora General de Medio Ambiente y Ordenación del Territorio, por la que se aprueba la convocatoria de subvenciones a entidades locales para ejecutar proyectos de Agenda Local 21, en el año 2018, con envejecimiento.
  - Diagnóstico “Entornos rurales y urbanos Amigables”. Diagnósticos Participativos (Auditorías Colaborativas) del grado de amigabilidad de la localidad (accesibilidad, movilidad, diseño del espacio urbano...)
  - Revisión de la Normativa e instrumentos territoriales Residenciales y de Servicios y promoción de cambios/modificaciones en el diseño de Ciudades, Pueblos y Barrios Amigables.
  - Instrucción Técnica (IT).Incorporación progresiva de la perspectiva del envejecimiento en la planificación urbana
  - Difusión de la IT sobre envejecimiento a agentes relacionados con el Eje 2 Entornos Amigables.
  - Buena Práctica en el diseño de Espacios Públicos. Promover una Experiencia piloto
  - Sistema de Información urbanística (SIUN): Estudio de elaboración de la capa de información: Accesibilidad y Actuaciones (Capa 4). Piloto en un ámbito urbano y rural.
  - Identificación de Indicadores Urbanísticos en relación al envejecimiento activo
  - Proyecto “Helpbidea” Identificar todos los inmuebles habitados en zonas geográficas dispersas o de difícil localización de Navarra. Determinar sus coordenadas.
  - Crear base de datos con las coordenadas de los inmuebles habitados en zonas geográficas dispersas o de difícil localización de Navarra en el servicio de protección civil y ponerlo a disposición para su uso por los diferentes departamentos del Gobierno de Navarra.
- Impulso y colaboración con los ayuntamientos y la FNMC para fomentar el trabajo en red de pueblos y ciudades amigables con las personas mayores, reforzando redes ya existentes

## 5. PAMPLONA - IRUÑA CIUDAD AMIGABLE CON LAS PERSONAS MAYORES

<http://participa.pamplona.es/wp-content/uploads/sites/2/2017/12/Ciudad-amigable-CAST-OK-send.pdf>

### **A. CONTEXTO**

Es un documento desarrollado como parte de un programa municipal de implementación de medidas para atender las necesidades de las personas mayores, iniciado en 2016 con la aprobación de la Declaración sobre los Derechos y de las Personas Mayores de Pamplona, en octubre de 2016, y la solicitud de adhesión a la Red Mundial de Ciudades y Comunidades Amigables en julio de 2017.

En concreto se trataría de una primera fase del proyecto, en la cual se persigue la creación de mecanismos para la participación de las personas a través de unos Grupos Focales y, en segundo lugar, la realización de un diagnóstico inicial de la “amigabilidad” de la ciudad. El siguiente paso sería la redacción de un Plan de Acción y su implementación.

### **B. CONTENIDO**

- **Espacios al aire libre y edificios. PROPUESTAS DE MEJORA**
  - Revisar el pavimento, y solucionar los problemas que se detecten con mayor celeridad.
  - Revisar los edificios públicos y privados, además de los locales, para verificar si se cumple la normativa y ordenar las reformas oportunas.
  - Señalizar las escaleras con una raya blanca antideslizante.
  - Estudiar el tipo de árboles que se plantan en la ciudad
  - Organizar el tránsito de bicicletas y habilitar los carrilesbici por la calzada, reduciendo además la velocidad de los coches. Campaña de Educación.
  - Solicitar que los conductores de bicis cuenten con un seguro para hacer frente a posibles accidentes a terceras personas.
  - Instalar bancos ergonómicos o que, al menos, tengan respaldo y realizar un mantenimiento periódico de los mismos.
  - Instalar ceniceros en diferentes zonas de la ciudad y en particular, en el acceso a edificios públicos o grandes locales.
  - Contar con un monitor en los gimnasios al aire libre para asesorar sobre su uso adecuado y realizar mantenimiento puntual de los aparatos.
  - Mantenimiento preventivo y correctivo de las escaleras mecánicas y ascensores públicos.
  - Habilitar un dispositivo auditivo de aviso en los semáforos y aumentar el tiempo de paso.
- **b) Transporte: PROPUESTAS DE MEJORA**
  - Contar con línea de autobús gratuita que cubra el desplazamiento a la zona hospitalaria.
  - Poner en marcha un “servicio lanzadera” que conecte el centro con otras zonas
  - Sistema auditivo de información en los autobuses urbanos que dé aviso de las paradas.
  - Regular el tránsito de vehículos con motor usados por personas con movilidad reducida.

- Fomentar el uso del “bonotaxi” entre las personas mayores y con movilidad reducida.
- **c) Viviendas:** diagnóstico de aquellas con problemas de accesibilidad e higiénico-sanitarios, crear espacios intergeneracionales (cohousing o cooperativas de viviendas con servicios compartidos)
  - Realizar un programa de supervisión de las condiciones higiénico-sanitarias de las viviendas habitadas por personas mayores.
  - Facilitar ayudas a quienes habiten en viviendas que no se pueden rehabilitar ya sea por problemas técnicos o económicos.
  - Crear servicios de proximidad que faciliten la autonomía de las personas mayores en sus domicilios: ayuda para utilizar electrodomésticos, cumplimentar ciertos formularios, etc.
  - Formar que los arquitectos diseñen viviendas con criterios preventivos y de accesibilidad.
  - Acometer una política integral de vivienda, incentivando el alquiler. Que todas las obras que se realicen sean bioclimáticas.
  - Crear espacios convivenciales e intergeneracionales como cohousing o cooperativas de viviendas con servicios compartidos.
  - Poner en marcha, una tipología de “vivienda-puente”, a precios razonables, que posibilite recuperarse tras una lesión y volver posteriormente a la vivienda propia (si ésta no está acondicionada para poder estar durante el tiempo de recuperación).
- **d) Respeto e inclusión**
- **e) Participación social:** disponer de espacios cerrados cuando las situaciones climatológicas no permitan estar al aire libre, uso más intergeneracional de todas las instalaciones deportivas
- **f) Comunicación**
- **g) Empleo y voluntariado**
- **h) Respeto e inclusión**
- **i) Servicios sociales y salud:** más centros de día y ampliar los existentes, prever “apartamentos medicalizados” o “unidades de corta estancia” dotados de servicios,

## 6. VITORIA – GASTEIZ CIUDAD AMIGABLE CON LAS PERSONAS MAYORES.

<https://www.vitoria-gasteiz.org/docs/wb021/contenidosEstaticos/adjuntos/es/42/17/54217.pdf>

### **A. PRESENTACIÓN**

La ciudad de Vitoria decide formar parte de la Red Mundial de Ciudades Amigables con las personas mayores, del que este documento sería una primera fase de planificación lanzada en 2014. En ella se evaluó la adaptación de la ciudad a las personas mayores y se formula un Plan de Acción trienal para toda la ciudad basado en los resultados de esa evaluación, que será presentado a la Organización Mundial de la Salud.

### **B. CONTENIDO**

#### **1. ÁREA DE ESPACIOS AL AIRE LIBRE Y EDIFICIOS**

- Generar espacio para el peatón y facilitar la movilidad peatonal: propuesta de 77 supermanzanas para Vitoria, => El interior de la supermanzana se convierte en un lugar donde los peatones circulan con prioridad y con sensación de seguridad.
- Calles con calzada y acera a un mismo nivel y son accesibles.
- Red principal de itinerarios peatonales que minimice las fricciones del peatón con el vehículo privado y permita conectar a pie los principales puntos de interés de la ciudad.
- Red peatonal o de sendas urbanas: 6 rutas con destino en el Sur de la ciudad y otras 4 con meta en el Norte, que está permitiendo a viandantes y ciclistas desplazarse desde el centro hasta la periferia de la ciudad a través de diversos barrios (45 km de paseos)
- Invertir la tendencia al incremento en el uso del automóvil y reorganizar el tráfico de tal manera que - los vehículos utilicen la red de vías básicas de la ciudad (3 anillos de circulación conectados entre sí (interior, intermedio, exterior)), liberando calles secundarias.
- Calmado de tráfico/zonas 30 en las calles del centro.
- Elaboración de un Mapa de Ruido.
- Incrementar la calidad de los espacios públicos en cuestión de accesibilidad: considera como que la pendiente de las aceras no supere el 5-6% y que la anchura de las aceras sea igual o mayor a 2,5m
- Potenciar y cuidar los espacios verdes (naturaleza y biodiversidad), en especial los de periferia y su conexión desde la ciudad con los montes cercanos.
- Promoción de huertos ecológicos y jardines comunitarios.
- Promover la actividad comercial, revitalización del pequeño comercio de proximidad.
- Opciones para pasear si hace mal tiempo.
- Bancos ergonómicos, que tengan en cuenta a las personas mayores (evitar bancos bajos).
- Baños públicos limpios, estratégicamente ubicados, accesibles y bien señalizados.

- El mismo tipo de señales en las calles con tamaño de letra grande y clara y que estén accesibles y fácilmente localizables, siguiendo siempre los mismos criterios de ubicación.
- Convivencia con bicicletas y patines, se debe asegurar su separación o respeto.
- Consideración de la orografía y pendientes de las calles (una barrera para los mayores).
- Semáforos con tiempos breves causan ansiedad en quienes los cruzan.
- Analizar el material que se utiliza (baldosas de botón) en las zonas de paso de cebra para avisar de estas zonas a las personas invidentes.

## 2. ÁREA DE TRANSPORTE

- Fomentar el uso del transporte público urbano (autobús y tranvía) y de la bicicleta;
- Andenes de parada que minimiza la distancia entre la plataforma del autobús y la acera
- Incluir la regulación del aparcamiento en el refuerzo del uso del transporte público y garantizar que las personas mayores puedan usar su vehículo privado cuando lo requieran
- Asegurar que Existe transporte especializado para personas discapacitadas
- Instalar marquesinas que protejan de las inclemencias del tiempo y con un sistema que permita saber al conductor que una persona con movilidad reducida necesita acceder al autobús.
- Existen zonas de estacionamiento y detención para descenso de pasajeros para personas con necesidades especiales, y las mismas son respetadas.
- Asegurar que es posible acercar a una persona mayor con problemas de movilidad a los servicios sociosanitarios o institucionales que están ubicados en las zonas peatonales.
- Suficiencia de aparcamientos para personas con discapacidad (adecuados).

## 3. ÁREA DE VIVIENDA

- Analizar si los locales vacíos de planta baja se pueden acometer obras para disponer de ellos como viviendas para personas con problemas de movilidad o para personas que residen en viviendas con problemas de accesibilidad y habitabilidad.
- Potenciar Construcción de complejos de apartamentos tutelados privados integrados en la ciudad; revisar si estos alojamientos exclusivos para un único sector de población sea un modelo de convivencia integrador.

## 4. RESPETO E INCLUSIÓN SOCIAL:

- Construcciones de las viviendas y del espacio público que permita la interacción vecinal (acciones del plan de movilidad sostenible y espacio público y plan general de ordenación urbana).
- Fomentar en los equipamientos para personas mayores (CSCM) las actividades con otros grupos de edad y sectores de la población. Abrir las puertas de estos centros al barrio.
- Impulsar la presencia del pequeño comercio en las proximidades de las viviendas.

## **7. SAN SEBASTIÁN AMIGABLE. PLAN DE CIUDAD.**

<http://www.upv.es/contenidos/CAMUNISO/info/U0716205.pdf>

### **A. PRESENTACIÓN**

San Sebastián es una de las primeras ciudades que en 2010 se une a la Red “Age Friendly Cities”, además firma en 2010 la Declaración de Dublín de ciudades y comunidades amigables con las personas mayores. Este Plan es el documento de trabajo para una segunda etapa, pues ya se ha realizado antes un trabajo de diagnóstico, con la participación de grupos focales, y unas propuestas de mejora.

Se analizan ocho áreas de intervención: espacios al aire libre y edificios, transporte, vivienda, participación social, respeto e inclusión social, participación cívica y empleo, comunicación e información, servicios sociales y sanitarios.

### **B. CONTENIDO**

#### **1. URBANISMO AMABLE, espacios al aire libre, plazas, calles y edificios públicos**

##### **1.1. MEDIDAS DE DISEÑO Y DESARROLLO URBANÍSTICO.**

- a. Inclusión de criterios de amigabilidad en el desarrollo normativo y de planificación urbanística
  - Los PGM así como el planeamiento pormenorizado (Planes especiales y Planes parciales) y los reglamentos de construcción deben contemplar los criterios de amigabilidad
  - Adecuación de la normativa de uso del espacio público por terrazas, comercios...
  - incidiendo en criterios “amigables” para el mobiliario urbano
  - Representación de personas mayores en el proceso de revisión normativa (consultivo)
- b. Mejoras “amigables” de los elementos que componen los espacios públicos
  - Promover la instalación de áreas de ejercicios para mayores en el espacio público
  - Colocación de fuentes para beber agua.
  - Aumento de la dotación de bancos en las calles de la ciudad y unos frente a otros
  - Aumento del número de aseos públicos (WC) en los espacios públicos urbanos
  - Elaboración de estudio, “un mapa con propuestas de intervención”, en la que participen las personas mayores, que sirva de apoyo a la toma de decisiones para la ubicación de las dotaciones propuestas.
- c. Promover entornos seguros para las personas mayores (espacios públicos)
  - Seguridad: eliminación de barreras arquitectónicas, pavimento, zanjas, etc
  - Actualización del mapa de puntos críticos.

## 1.2. FAVORECER LA CONVIVENCIA Y RELACIONES INTERGENERACIONALES

### a. Diseño de espacios mixtos e intergeneracionales en la ciudad.

- Crear Zonas de encuentro intergeneracional: áreas de recreo o descanso adecuadas para las personas mayores junto a los “parques de niños”
- Impulso al desarrollo de lugares de encuentro en los nuevos desarrollos urbanos (parques, establecimientos, iglesia,..) "que den respuesta a la necesidad de encontrarse" y favorezcan las relaciones intergeneracionales.

## 1.3. IMPULSO DEL COMERCIO AMIGABLE EN DONOSTIA/SAN SEBASTIÁN.

### a. Impulsar un Programa municipal de fomento del comercio de cercanía y tradicional:

- Estudio sobre las necesidades del “comercio de cercanía” de las personas mayores en barrios con escaso tejido comercial y la identificación de comercios de proximidad “estratégicos”.

### b. Criterios “amigables” en los servicios locales

- Impulsar la inclusión de parámetros de “amigabilidad” entre las condiciones y/o requisitos necesarios a la hora de otorgar la licencia de actividad.

## **2. TRANSPORTE Y MOVILIDAD**

### 2.1 MEDIDAS AMIGABLES PARA EL TRANSPORTE PÚBLICO.

#### a. Mejoras en la red y servicio de autobuses urbanos (y red ferroviaria)

- Estudio de la red, contando con la participación de las personas mayores sobre la ubicación y posibilidades de mejora de las paradas.

### 2.2. MEJORAS EN LA MOVILIDAD DE LAS PERSONAS MAYORES.

#### a. Mejoras en la accesibilidad

- Desarrollo del Plan de Accesibilidad y del Plan de Movilidad Urbana Sostenible.

#### b. Mejoras en el sistema y red de estacionamiento de la ciudad.

- Mayor dotación de aparcamientos disuasorios, y su conexión con el servicio de autobús.
- Creación de una red de plazas de estacionamiento para subida y bajada rápida de personas mayores en puntos específicos de la ciudad.

#### c. Mejoras en las rutas peatonales

- Diseño y desarrollo de rutas e itinerarios peatonales para unir los diferentes barrios, diseñados según criterios de "amigabilidad" (sin obstáculos, bien iluminados y que incluyan puntos de descanso, de reunión y retretes públicos).
- Impulso y coordinación de "Rutas amigables" (o rutas saludables).

#### d. Mejoras en la red de carriles bici.

- Ampliación progresiva de la red de carriles-bici por todos los barrios de la ciudad.
- Estudio y mejora de las zonas de coexistencia.

## 2.3. MOVILIDAD SEGURA PARA TODOS Y TODAS.

- a. Acciones en formación, concienciación, civismo y educación vial.
- b. Medidas para el calmado de los tráficos.
  - Ampliación de las áreas de velocidad limitada (áreas 30) y muy limitada (áreas 10)
  - Estudio de medidas para el calmado del tránsito de los autobuses.

## 3. **EDIFICIOS, EQUIPAMIENTOS Y VIVIENDA**

### 3.1 ADAPTACIÓN DEL SISTEMA PÚBLICO RESIDENCIAL A SUS NECESIDADES

- a. Introducción de nuevos sistemas residenciales alternativos.
  - Apoyar la creación de comunidades de viviendas para personas mayores que compartan servicios, y otros nuevos modelos de vivienda, innovadores y participativos.
  - Puesta en marcha de una oferta municipal de pisos en alquiler para personas mayores.

### 3.2. FACILITAR EL ACCESO Y ADAPTACIÓN DE LA VIVIENDA A SUS REQUERIMIENTOS

- a. Apoyo y asesoramiento a las personas mayores sobre vivienda.
- b. Apoyo financiero y administrativo
  - Buscar fórmulas que permitan una mayor flexibilidad en la aplicación de la normativa para adecuar viviendas y equipamientos a las necesidades de las personas mayores.

### 3.3. Adecuar el equipamiento público a las personas con dificultades de movilidad-sensoriales

## 4. **REDES Y APOYO SOCIAL**

- 4.1. Donostia/San Sebastián, ciudad amigable
  - Creación del concepto comunitario de “ciudad amigable”.
  - Socialización del concepto de “ciudad amigable”.
- 4.2. Impulso y fortalecimiento de las redes sociales
  - Las asociaciones como red de apoyo informal
  - Construcción del nuevo papel de los “hogares del jubilado”.
  - Los equipamientos públicos distribuidos en el territorio como red de apoyo.
  - Comercio de cercanía como respuesta a necesidades sociales y de las personas mayores

## **8. BILBAO CIUDAD AMIGABLE CON LAS PERSONAS MAYORES 2016-2019. B +60**

[http://www.mayoresdebilbao.com/wp-content/themes/B60/pdf/II\\_Plan\\_Amigable\\_CAST.pdf](http://www.mayoresdebilbao.com/wp-content/themes/B60/pdf/II_Plan_Amigable_CAST.pdf)

### **A. CONTEXTO**

Bilbao entró a formar parte de la Red Mundial de Ciudades Amigables con las Personas Mayores con un primer plan 2010-2015 denominado “Bilbao ciudad amigable con las personas mayores. B+60”. Este segundo Plan se plantea como objetivo continuar avanzando en la construcción de una ciudad que aliente y posibilite el envejecimiento activo mediante la optimización de las oportunidades de salud, participación y seguridad a fin de mejorar la calidad de vida de las personas a medida que envejecen.

### **B. DESARROLLO**

La metodología de trabajo usada se basa en la participación de todos los agentes, para ello se ha canalizado la participación a través de una estructura compuesta por una MESA TÉCNICA y tres COMISIONES de trabajo en las que participan representantes de las personas mayores y de sus asociaciones.

El grueso de las propuestas se desarrollan en tres entornos de actuación: el Entorno Físico, el Entorno Social y Sanitario, y el Entorno de Participación. De los tres el más relacionado con una perspectiva urbanística es el primero, el Entorno físico.

### **C. CONTENIDO**

#### **1. CIRCULACIÓN Y TRANSPORTE**

1.1. Transporte público y vehículos amigables con las personas mayores (accesibles y asequibles).

- Que todos los transportes públicos sean físicamente accesibles para las personas mayores, asequibles, amigables y suficientes

1.2. Seguridad y comodidad en la movilidad.

- Facilidad de tránsito peatonal en el barrio, sendas peatonales seguras y pasos peatonales con aceras rebajadas
- Seguridad en los cruces, semáforos con cronómetro, señal auditiva y tiempos suficientes
- Calmado del tráfico en puntos clave

1.3. Paradas y estaciones.

- Accesibilidad de las paradas de transporte público, la OMS considera 500 m una distancia “caminable” máxima a las paradas
- Diseño de las paradas: marquesinas amigables (que den protección de la lluvia y el frío) y plataforma niveladora subida-bajada

1.4. Estacionamiento.

- Accesibilidad de estacionamiento prioritario (plazas para conductores discapacitados)
- Posibilidad de parar con su vehículo a 50m o menos de su vivienda (plazas de residentes)

#### 1.5. Comunicación y participación.

- Participación de las personas mayores en los Planes de Movilidad

## 2. **DESARROLLO URBANO**

### 2.1. Entorno seguro.

- Garantizar una buena iluminación y evitar recovecos y lugares oscuros en el diseño del espacio público
- Aceras lisas y niveladas, antideslizantes, lo suficientemente anchas para permitir el tránsito de sillas de ruedas, que presenten cordones en declive hasta la calle, aceras libres de obstrucciones...

### 2.2. Accesibilidad en el entorno urbano y edificios.

- Que todos los edificios sean accesibles en silla de ruedas
- Facilitar terrenos para la construcción de elementos mecánicos de accesibilidad
- Promover planes de rehabilitación de edificios, viviendas y locales y regeneración urbana

### 2.3. Espacios al aire libre.

- Disponibilidad de aseos públicos accesibles y seguros en los espacios de esparcimiento
- Disposición de bancos que facilite el encuentro

### 2.4. Entorno agradable y limpio.

- Una ciudad que esté limpia, limite los niveles de ruido y olores perniciosos

### 2.5. Zonas comerciales amigables.

- Cercanía de comercios “amigables” a las zonas donde viven las personas mayores
- Promover la recuperación del comercio más tradicional, cercano y amigable

### 2.6. Planes de desarrollo urbano amigables.

- Incluir zonas de recreo y actividades para personas mayores (huertas urbanas, gimnasia, mesas de ajedrez, damas, lanzamiento de rana y otros juegos populares)

### 2.7. Participación y comunicación.

- Promover la participación de las personas mayores en la elaboración del planeamiento

## 3. **VIVIENDA**

### 3.1. Accesibilidad de la vivienda

- Asegurar que ninguna persona mayor viva en una vivienda sin ascensor (o accesible).
- Diseñar el interior de las viviendas para que sean accesibles y adaptables a las necesidades de las personas mayores a medida que van perdiendo autonomía.
- Opción de viviendas en plantas bajas, donde sea adecuado, que se reserven para personas mayores.

### 3.2. Asequibilidad y opciones de vivienda

- Propuesta de creación de una bolsa de intercambio de viviendas a modo de portal inmobiliario, para personas mayores con problemas de movilidad.
- Promover un programa de vivienda conjunta o compartida para personas mayores en estado de aislamiento (o en su defecto facilitar su puesta en marcha por la iniciativa privada).
- Promover que los jóvenes puedan quedarse a vivir en los barrios donde han crecido para que no se alejen los lazos familiares.

### 3.3. Seguridad en la vivienda

## 9. ZARAGOZA CIUDAD AMIGABLE CON LAS PERSONAS MAYORES. PLAN DE ACCIÓN 2014-2017

<https://www.zaragoza.es/contenidos/sectores/mayores/plan-accion-1417.pdf>

### **A. CONTEXTO**

Es el resultado de los compromisos asumidos por Zaragoza al unirse a la Red de Ciudades Amigables con las Personas Mayores en 2011. Antes de este Plan de Acción se realiza una primera fase de diagnóstico participativo, siguiendo las líneas establecidas en el Protocolo de Vancouver, sobre la que se elaboraron 25 propuestas. Entre estas propuestas concretas destacarían, en materia urbanística: la eliminación de barreras arquitectónicas, aumentar el número de bancos, protectores de viento y baños en parques y zonas de paseo; aumentar las vías pacificadas que reduzcan la velocidad de la conducción; y crear un grupo formado por personas mayores, encargado de revisar que todo el mobiliario de los parques está bien conservado.

El Plan se desarrollaría durante un periodo de tres años, para su posterior evaluación. En definitiva se trata de un Plan que recoge, organiza, y define los proyectos prioritarios a llevar a cabo en los próximos tres años, para dar respuesta a las demandas y necesidades planteadas por los mayores.

### **B. CONTENIDO**

El programa se articula sobre 4 ejes, que agrupan los 9 áreas marcadas por la OMS y el Protocolo de Vancouver. Si nos centramos en un enfoque urbanístico destacarían:

#### **A. EJE 1. PROGRAMA DE PARTICIPACIÓN Y RECONOCIMIENTO SOCIAL: QUE ENGLOBA RESPETO E INCLUSIÓN SOCIAL, Y EMPLEO Y PARTICIPACIÓN**

- Crear espacios de participación grupal y de encuentro como instrumento para favorecer el asociacionismo.

#### **B. EJE 2. PROMOCIÓN DEL OCIO Y TIEMPO LIBRE PARA UN ENVEJECIMIENTO AUTÓNOMO Y SALUDABLE: QUE ENGLOBA SERVICIOS SOCIALES Y SALUD, Y PARTICIPACIÓN SOCIAL**

- Potenciar los actividades físicas y deportivas y los proyectos culturales y de ocio

#### **C. EJE 3. PROGRAMA DE ACCESIBILIDAD Y TRANSPORTE: QUE ENGLOBA ESPACIOS AL AIRE LIBRE Y EDIFICIOS, VIVIENDA Y TRANSPORTE**

- Sensibilizar a los conductores y ciclistas para que promuevan actitudes positivas hacia los mayores
- Impulsar acciones de concienciación y seguridad vial.
- Promover iniciativas privadas que favorezcan la accesibilidad en el sector comercial
- Promover el transporte adaptado y económico
- Mejorar la accesibilidad y la dotación de infraestructura pública y vial
- Mejorar la accesibilidad de los elementos físicos del hogar.
- Promover actitudes y hábitos que mejoren las condiciones de seguridad en la vivienda.

#### **D. EJE 4. INFORMACIÓN Y TIC 'S: QUE INCLUYE LA COMUNICACIÓN E INFORMACIÓN**

- Adaptar los soportes de información a las necesidades de los mayores

## 10. BARCELONA “PLA MUNICIPAL PER A LES PERSONES GRANS 2013-2016.

<http://w110.bcn.cat/ConsellAssessorGentGran/Continguts/Documents/04+-+Pla+Municipal+persones+grans+2013+2016.pdf>

### **A. CONTEXTO**

Barcelona viene trabajando desde 2009 en el proyecto “Barcelona amigable con las personas mayores” y está reconocida, desde marzo de 2011, como miembro de la Red Internacional de Ciudades Amigables de la OMS. Dentro de este trabajo se realiza un proceso participativo entre 2010-2012, el “Plan de acción Barcelona Ciudad Amiga 2013-2016”, que aquí se analiza, y en una segunda etapa de mejora continua se culmina con el “Compromiso hacia una Barcelona amigable con las personas mayores 2017-2022”.

Este plan, que recoge 43 metas específicas y 218 Acciones, se despliega en base a 4 líneas estratégicas: Personas mayores con bienestar y salud, Personas mayores protagonistas activas en la ciudad, Personas mayores con buen trato e igualdad, Personas mayores en la vida cotidiana. Además se elabora un informe anual de seguimiento y evaluación del Plan.

### **B. CONTENIDO**

1. Personas mayores con bienestar y salud: Promover la participación, intercambio de experiencias, la corresponsabilidad, la diversidad y el compromiso social con las personas mayores. Así como Impulsar la participación de las personas mayores para asegurar su autonomía y actividad.
2. Personas mayores protagonistas activas en la ciudad: Garantizar el acceso universal a unos servicios sociales básicos de calidad, promover un abordaje global del envejecimiento y potenciar las redes de apoyo y ayuda mutua, teniendo en cuenta la perspectiva de género y la diversidad de las personas mayores.
3. Personas mayores con buen trato e igualdad: avanzar en el compromiso de garantizar un buen trato a las personas mayores y combatir la discriminación, estereotipos y desigualdades
4. Personas mayores en la vida cotidiana:
  - Garantizar la accesibilidad universal y el diseño para todos, en los espacios y edificios públicos, en la vivienda, el transporte público y en la movilidad en general
  - Crear “camino adaptados” para las personas mayores a lugares clave (centro sanitario, mercado, biblioteca, polideportivo, centros de mayores...)
  - Promover el comercio amigo con las personas mayores (servicios de descanso, bancos, lavabos...)
  - Promover la construcción de Viviendas con servicios comunes para las personas mayores
  - Facilitar otros modelos de vivienda, que permitan a los mayores comprar casa (viviendas senior, modelo de Dinamarca)
  - Soterramiento de contenedores para favorecer el tránsito y la visibilidad de los viandantes
  - Que el Plan de Seguridad viaria tenga en cuenta la perspectiva de las personas mayores
  - Promover jardines y huertos de proximidad de gestión comunitaria.
  - Impulsar instalaciones de circuitos de gimnasia y lúdicos en los parques y plazas.

5. Otras Aportaciones. El Plan incluye mapa de Recursos y Equipamientos para las personas mayores (escala ciudad):
- Mapa de centros de servicios sociales.
  - Mapa de equipamientos de atención a las personas mayores (apartamentos tutelados, centros de día, viviendas con servicios comunes, residencias municipales...).
  - Mapa de dotaciones para la gente mayor (centros de la tercera edad o de jubilados...).

## **11. MADRID CIUDAD AMIGABLE CON LAS PERSONAS MAYORES**

<https://www.madrid.es/UnidadesDescentralizadas/Mayores/Publicaciones/Ficheros/Libro%20Jornadas%202015/Madrid,%20ciudad%20amigable%20con%20los%20mayores.pdf>

### **A. CONTEXTO**

Se publica en noviembre de 2015, como resultado de la adhesión de Madrid a la Red Mundial de Ciudades Amigables con las Personas Mayores, solicitada en 2013. Se realiza siguiendo las directrices del Protocolo de Vancouver, es decir, con las personas mayores como partícipes y colaboradores esenciales en los equipos de trabajo.

El enfoque metodológico se realiza siguiendo tres técnicas: grupos focales, entrevistas y encuestas telefónicas. Su objetivo es servir de herramienta de diagnóstico y aportar propuestas de mejoras para lograr esta amabilidad.

### **B. ESTRUCTURA**

#### **1. ESPACIOS AL AIRE LIBRE Y EDIFICIOS:**

- bancos, asientos al aire libre y fuentes: disponibilidad, estado, algunos a la sombra, etc
- la acera debe permitir caminar del brazo de un acompañante o pasar con silla de rueda, diagnóstico del estado de las aceras deterioradas o sin rebajes, donde se forman charcos, que den problemas de caídas o de paso, afectadas por los alcorques,
- tráfico excesivo, ruidos,
- invasión de terrazas-motos-carteles de las aceras
- bolardos claramente visibles para aquellos con problemas visuales y de movilidad
- baños públicos adaptados a las necesidades, seguros y limpios en sitios estratégicos
- escaleras, rampas y ascensores; tanto en la calle como en el acceso a los edificios
- iluminación, estudio del emplazamiento, orientación, altura y estado de las farolas
- semáforos y pasos de cebra, problemas de tiempo insuficiente, pintura blanca resbaladiza (sustituir el patrón “cebra” por “dados” laterales), mejorar visibilidad del peatón

#### **2. TRANSPORTE**

- Una red de transportes público accesible, en lo físico y lo económico, seguros y cómodos, en especial entre los barrios y sus hospitales de referencia
- Asegurar una anchura de las calles y cruces para el paso de autobuses
- Disponibilidad de aparcamiento y paradas de transporte público cerca de centros de salud, hospitales, residencias, centros de mayores... (accesibles y estar bien señalizados)
- Zonas para dejar y recoger pasajeros diseñadas al efecto

#### **3. VIVIENDA**

- Facilitar la adaptabilidad de las viviendas existentes a las necesidades de accesibilidad
- Prever programas que ofrezca intercambiar viviendas ya adaptadas o sin barreras arquitectónicas, a propietarios mayores de viviendas sin adaptar con movilidad reducida
- Favorecer los programas de convivencia intergeneracional y otros programas alternativos

#### **4. RESPETO E INCLUSIÓN SOCIAL:**

- Aprovechar locales y espacios municipales para impulsar relaciones intergeneracionales
- Los centros de mayores deben abrirse al resto de la sociedad, algunos expertos sugieren que deben convertirse en centros socioculturales para todos, así se evita su aislamiento
- En el diseño de los parques propone instalar en los parques las zonas de columpios junto con los aparatos de gimnasia y las mesas de ajedrez (fomentar relaciones intergeneracionales)

#### **5. PARTICIPACIÓN SOCIAL:**

- Asegurar espacios donde relacionarse en el barrio y que no se limite a centros de mayores, en especial en caso de pérdida de puntos de encuentro tradicionales (comercios, iglesias...)
- Potenciar las actividades educacionales y culturales, dado que las lúdicas y deportivas ya están muy trabajadas

#### **6. COMUNICACIÓN E INFORMACIÓN:**

#### **7. PARTICIPACIÓN CÍVICA Y EMPLEO:**

#### **8. SERVICIOS SOCIALES Y SERVICIOS SANITARIOS:**

- Centros de día: Ampliación de las plazas disponibles. Replanteamiento de su filosofía de funcionamiento hacia una visión más integral: centro de ocio, de interrelación personal, de servicios sanitarios, etc.
- Residencias y otras alternativas de alojamiento. Procurar la permanencia de las personas mayores en sus domicilios a través del apoyo de la Administración Pública.
- Ampliar el número de plazas en las residencias y revisar la contribución a su pago. Buscar soluciones de alojamiento para que no se desvinculen de su ambiente y entorno.
- Ampliar la oferta de apartamentos.
- Favorecer los programas de convivencia intergeneracional.
- Potenciar otras opciones de alojamiento, como puede ser el intercambio de los pisos de las personas mayores por viviendas adaptadas y tuteladas.

## 12. OTROS DOCUMENTOS

### **AGE FRIENDLY BERKSHIRES ACTION PLAN**

[http://berkshireplanning.org/images/uploads/projects/FINAL\\_PLAN\\_NOV\\_1\\_2017.pdf](http://berkshireplanning.org/images/uploads/projects/FINAL_PLAN_NOV_1_2017.pdf)

#### **A. CONTEXTO**

Se publica en noviembre de 2017 siguiendo el programa de la OMS de ciudades amigables. Berkshire es un condado situado en una zona montañosa del estado de Massachussets, en Estados Unidos. Tienen una superficie de 2.451 km y unos 130.000 habitantes. La región disfruta de mucho turismo basado en la música, el arte y la naturaleza.

Se plantea siguiendo los ocho dominios de una ciudad habitable: Participación ciudadana y empleo, Comunicación e información, Servicios comunitarios y de salud, Viviendas, Espacios al aire libre y edificios, Respeto e inclusión social, Participación social y Transporte.

#### **B. CONTENIDO**

##### 1. Participación ciudadana y empleo

##### 2. Comunicación e información

##### 3. Servicios comunitarios y de salud

- Buscar la accesibilidad y cercanía de estos servicios a donde residen las personas mayores (centros de día, rehabilitación, geriátricos, de encuentro...), prever la implantación y expansión de estos servicios donde haya más demanda, potenciar su interacción con otros grupos de edad (colegios, institutos, etc).

##### 4. Viviendas

- Facilidad para modificar la propia vivienda a las necesidades generadas por la edad o, en su defecto, disponer de otras opciones de vivienda adaptada en el mismo barrio (variada), promover formas alternativas de viviendas comunitarias, realizar un estudio previo que analice el grado de accesibilidad/adaptabilidad de las viviendas existentes.

##### 5. Espacios al aire libre y edificios

- Mejorar accesibilidad de las personas mayores a las zonas de alto valor ecológico o paisajístico (con senderos y transporte público) , espacios urbanos y parques diseñados para ser amables con las personas mayores (inclusivos y que favorezcan la interacción), incluir a aquellos ciclistas de más edad en el diseño de vías ciclistas, accesibilidad de los edificios públicos,.

##### 6. Respeto e inclusión social

##### 7. Participación social

- identificar y favorecer los lugares, comercios, asociaciones y grupos que promueven la participación de las personas mayores en la comunidad; diagnosticar qué barreras (distancia, transporte, espacio, precio...) impiden a las persona participar.

##### 8. Transporte

- Cercanía, frecuencia y accesibilidad al transporte público; prever la necesidad de usar el vehículo privado por parte de las personas mayores (aparcamiento junto a lugares habituales, amabilidad del tráfico, estado de la vía...) y la necesidad de disponer de lugares donde puedan abordar o descender con seguridad cuando son pasajeros; identificar barreras a la libertad de desplazamiento, promover el diseño unitario de calles que responda a todas las formas de transporte de forma integral.

## **B. LISTA DE CONTROL DE ASPECTOS ESENCIALES DE CIUDADES AMIGABLES CON LAS PERSONAS MAYORES:**

<https://www.who.int/ageing/4pagesAFCinsertSpanish.pdf>

### **A. CONTEXTO**

Se define como una lista de los aspectos esenciales de las ciudades amigables con los mayores que la OMS desarrolla basándose en los resultados de la consulta realizada bajo el proyecto de Ciudades Amigables con los Mayores de la OMS en 33 ciudades de 22 países

### **B. CONTENIDO**

#### **1. Espacios al aire libre y edificios**

- Las zonas públicas son limpias y agradables.
- Los espacios verdes y asientos al aire libre son suficientes en número, están bien mantenidos y son seguros.
- Las aceras presentan buen estado de mantenimiento, están libres de obstrucciones y están reservadas para los peatones.
- Las aceras son anti-deslizantes, son suficientemente anchas para sillas de ruedas y presentan cordones en desnivel hasta el nivel de la calle.
- Los cruces peatonales son suficientes en número y seguros para personas con diferentes niveles y tipos de discapacidad, con marcaciones anti-deslizantes, señalización visual y auditiva, y tiempos de cruce adecuados.
- Los conductores ceden el paso a los peatones en las intersecciones y los cruces peatonales.
- Las bicisendas están separadas de las aceras y demás caminos peatonales.
- La seguridad al aire libre es fomentada mediante buena iluminación en las calles, patrullas policiales y educación comunitaria
- Los servicios están ubicados en forma agrupada y son accesibles.
- Se proveen servicios especiales para clientes, como filas o mostradores de servicio separados para personas mayores.
- Los edificios están correctamente señalizados afuera y adentro, poseen suficientes asientos y baños, ascensores accesibles, rampas, barandas y escaleras, y pisos anti-deslizantes.
- Los baños públicos externos e internos son suficientes en número, están limpios, presentan buen estado de mantenimiento y son accesibles.

#### **2. Transporte**

- Los costos del transporte público son uniformes, se exhiben con claridad y son accesibles.
- El transporte público es confiable y frecuente, incluyendo por la noche y los fines de semana y feriados.
- Se puede acceder a todas las zonas y servicios de la ciudad mediante transporte público, con buenas conexiones y rutas, y vehículos correctamente marcados.
- Los vehículos están limpios, presentan buen estado de mantenimiento, son accesibles, no están abarrotados de pasajeros, y poseen asientos prioritarios que son respetados.

- Existe transporte especializado para personas discapacitadas.
- Los conductores se detienen en las paradas designadas y al lado del cordón para facilitar el ascenso, y esperan a que los pasajeros estén sentados antes de emprender nuevamente la marcha.
- Las paradas y estaciones de transporte están situadas en forma conveniente, son accesibles, seguras, están bien iluminadas y señalizadas, y poseen asientos y refugios adecuados.
- Se provee información completa y accesible a los usuarios sobre rutas, horarios e instalaciones para necesidades especiales.
- Existe un servicio de transporte voluntario cuando el transporte público es muy limitado.
- Los taxis son accesibles en cuanto al precio y la disponibilidad, y los conductores son corteses
- Los caminos presentan buen estado de conservación, poseen desagües cubiertos y están bien iluminados.
- El flujo de vehículos, es decir tráfico, es regulado correctamente.
- Las carreteras están libres de obstrucciones que bloquean la visión de los conductores.
- Las señales de tránsito y las intersecciones son visibles y están correctamente ubicadas.
- Se promueve la educación vial y los cursos de actualización para todos los conductores.
- Las zonas de estacionamiento y descenso de pasajeros son seguras, suficientes en número y están ubicadas estratégicamente.
- Existen zonas de estacionamiento y detención para descenso de pasajeros para personas con necesidades especiales, y las mismas son respetadas.

### 3. Vivienda

- La disponibilidad de viviendas es suficiente y accesible en cuanto a precios en zonas seguras y cercanas a los servicios y al resto de la comunidad.
- Existen suficientes servicios de mantenimiento y apoyo doméstico y son accesibles en cuanto a precio.
- Las viviendas presentan una buena construcción y proveen refugio seguro y confortable ante los factores climáticos.
- Los espacios interiores y superficies en un solo nivel permiten libertad de movimiento en todas las habitaciones y pasillos.
- Existen suministros y opciones para la modificación de viviendas a precios accesibles, y los proveedores comprenden las necesidades de las personas mayores.
- Las viviendas públicas y comerciales para alquiler son limpias, presentan buen estado de conservación y son seguras.
- Existen viviendas locales con los servicios apropiados a precios accesibles para personas mayores frágiles y con discapacidad.

### 4. Participación social

- Las sedes para eventos y actividades están ubicadas estratégicamente, son accesibles, están bien iluminadas y son de fácil acceso con transporte público.
- Los eventos se realizan a horarios que son convenientes para las personas mayores.

- Es posible asistir a las actividades y los eventos sólo o acompañado.
- Las actividades y atracciones tienen precios accesibles, y no presentan costos de participación ocultos o adicionales.
- Se provee buena información sobre actividades y eventos, incluyendo detalles sobre la accesibilidad de las instalaciones y opciones de transporte para personas mayores.
- Se ofrece una amplia variedad de actividades dirigidas a una población diversa de personas mayores.
- Los eventos que incluyen a personas mayores se realizan en varios puntos de la localidad local, como centros de recreación, colegios, bibliotecas, centros comunitarios y parques.
- Se realizan actividades de extensión de manera uniforme para incluir a personas en riesgo de exclusión social.

[...]

#### 8. Servicios comunitarios y de salud

- Se ofrece una gama adecuada de servicios de salud y apoyo comunitario para promover, mantener y restablecer la salud.
- Los servicios de cuidado domiciliario incluyen cuidado personal y de salud y quehaceres domésticos.
- Los servicios de salud y sociales están situados estratégicamente y son accesibles por todos los medios de transporte.
- Las instalaciones de cuidado residencial y viviendas designadas para personas mayores están ubicadas cerca de los servicios y del resto de la comunidad.
- Las instalaciones de servicios de salud y comunitarios poseen una construcción segura y totalmente accesible.
- Se provee información clara y accesible sobre los servicios salud y sociales para personas mayores.
- La entrega de servicios es coordinada y administrada de manera sencilla.
- Todo el personal es respetuoso, servicial y ha sido entrenado para atender a personas mayores.
- Minimizar barreras económicas que impiden el acceso a servicios de salud y apoyo comunitario
- Se alienta y apoya el servicio voluntario por personas de todas las edades.
- Existen cementerios accesibles y en cantidad suficiente.
- La planificación comunitaria de emergencia considera las vulnerabilidades y capacidades de las personas mayores

## **C. PROTOCOLO DE VANCOUVER. METODOLOGÍA DEL PROYECTO DE CIUDADES AMIGABLES CON LOS MAYORES DE LA OMS.**

[http://ciudadesamigables.imserso.es/InterPresent1/groups/imserso/documents/binario/camig\\_vancouver2016.pdf](http://ciudadesamigables.imserso.es/InterPresent1/groups/imserso/documents/binario/camig_vancouver2016.pdf)

### **A. CONTEXTO**

Se define como una lista de los aspectos esenciales de las ciudades amigables con los mayores que la OMS desarrolla basándose en los resultados de la consulta realizada bajo el proyecto de Ciudades Amigables con los Mayores de la OMS en 33 ciudades de 22 países

### **B. CONTENIDO**

#### **1. Tema 1. ESPACIOS AL AIRE LIBRE Y EDIFICIOS**

- Hablemos sobre los espacios al aire libre y edificios. Quiero que me cuenten experiencias positivas, negativas así como sus ideas sobre lo que se puede mejorar.
- ¿Cómo es salir de su casa para dar un paseo y tomar el aire, hacer recados o una visita?
- ¿Cómo es entrar en edificios, como por ejemplo dependencias públicas o tiendas?
- Preguntar sobre...
- El diseño y mantenimiento de aceras y bordillos
- Pasos de peatones y cruces de calles
- Volumen de tráfico, ruido
- Determinados periodos del día, como por ejemplo, por la noche
- Condiciones meteorológicas
- Zonas verdes, zonas para caminar
- Iluminación de las calles
- Protección frente al sol, lluvia o viento
- Bancos, áreas de descanso
- Sentimiento de seguridad física
- Sentimiento de seguridad ante actos delictivos
- En los edificios: escaleras, puertas, ascensores, pasillos, suelos, iluminación, señalización, puertas, baños, zonas de descanso

#### **2. Tema 2. TRANSPORTE**

- El siguiente tema es el transporte en su comunidad.
- Quiero que me cuenten experiencias positivas, negativas así como sus ideas sobre lo que se puede mejorar.
- Describan su experiencia utilizando el transporte público, de su comunidad.
- ¿Cómo le resulta conducir en su comunidad?
- Preguntar sobre...
- Los autobuses públicos, tranvías o metros... ¿Son caros? ¿Es fácil llegar hasta ellos? · ¿Es fácil montarse? · ¿Tienen la frecuencia suficiente? · ¿Son puntuales? ·
- ¿Existen rutas amplias para poder ir donde se quiera?

- ¿Existen zonas de espera y paradas con bancos, iluminación y protección ante condiciones climatológicas adversas?
- ¿Son seguros ante actos delictivos?
- ¿Están adaptados para el transporte de personas discapacitadas?

### 3. Tema 3. VIVIENDA

- La vivienda será el siguiente tema que trataremos.
- Quiero que me cuenten experiencias positivas, negativas así como sus ideas sobre lo que se puede mejorar.
- Háblenme sobre la casa o el apartamento en el que residen.
- Si sus necesidades cambiaran, ¿cuáles son sus opciones de vivienda en la comunidad?
- Preguntar sobre...
- Satisfacción: ¿Coste? ¿Comodidad? ¿Seguridad física? ¿Seguridad ante actos delictivos? · ¿Proximidad a los servicios?
- Movilidad e independencia en el hogar: ¿Se puede mover con facilidad? ¿Llega a y guarda las cosas con facilidad? ¿Hace las labores domésticas

### 4. Tema 5. PARTICIPACIÓN SOCIAL

- Hablemos ahora sobre actividades sociales y de ocio...
- Quiero que me cuenten experiencias positivas, negativas así como sus ideas sobre lo que se puede mejorar.
- ¿Es sencillo relacionarse en su comunidad?
- Háblenme sobre su participación en otras actividades, como actividades educativas, culturales, recreativas o espirituales.
- Preguntar sobre... Las actividades sociales y de ocio..
- ¿son caras? ¿accesibles? ¿frecuentes? ¿tienen una ubicación conveniente? ¿se celebran en horas convenientes? · ¿ofrecen oportunidades? ¿son interesantes?

### 5. Tema 8. ASISTENCIA COMUNITARIA Y SERVICIOS SANITARIOS

- Quiero que me hablen sobre los servicios sociales y comunitarios en su lugar de residencia que ayudan a las personas mayores que viven en casa.
- Quiero que me cuenten experiencias positivas, negativas así como sus ideas sobre lo que se puede mejorar.
- ¿Cuál es su experiencia con los servicios comunitarios que sirven para ayudar a los mayores?
- Preguntar sobre...
- Tipos de servicios disponibles
- Accesibilidad
- Si se lo pueden permitir económicamente
- Capacidad de respuesta de los servicios ante las necesidades individuales

## **D. OTRAS FUENTES**

### - **Normativa** relacionada:

- Ley Foral 12/2018, de 14 de junio, de Accesibilidad universal  
<https://www.boe.es/buscar/pdf/2018/BOE-A-2018-8951-consolidado.pdf>
- Real Decreto 505/2007, de 20 de abril, de condiciones básicas de accesibilidad y no discriminación de las personas con discapacidad para el acceso y utilización de los espacios públicos urbanizados y edificaciones  
<https://www.boe.es/buscar/doc.php?id=BOE-A-2007-9607>
- Real Decreto 314/2006, de 17 de marzo, por el que se aprueba el Código Técnico de la Edificación: Documentos Básicos (DB) de Seguridad de utilización y accesibilidad y sus apartados referidos al riesgo de caídas (SUA 1), accesibilidad (SUA 9) y la Resbaladidad de suelos (DA DB-SUA 3)
- Real Decreto 1890/2008 de 14 de noviembre, por el que se aprueba el Reglamento de eficiencia energética en instalaciones de alumbrado exterior y sus Instrucciones técnicas complementarias EA-01 a EA-07.
- Orden VIV/561/2010, de 1 de febrero, por la que se desarrolla el documento técnico de condiciones básicas de accesibilidad y no discriminación para el acceso y utilización de los espacios públicos urbanizados  
<https://www.boe.es/buscar/doc.php?id=BOE-A-2010-4057>

### - **Otros estudios considerados:**

- Declaración de Dublín 2013 sobre ciudades y comunidades amigables con las personas mayores de Europa  
[https://www.getxo.eus/DocsPublic/servicios\\_sociales/declaracion\\_de\\_dublin.pdf](https://www.getxo.eus/DocsPublic/servicios_sociales/declaracion_de_dublin.pdf)
- London. What makes a city age-friendly  
<https://www.kcl.ac.uk/sspp/departments/ghsm/geront/research/agefriendlycities.pdf>
- Real Decreto 752/2010, de 4 de junio, por el que se aprueba el primer programa de desarrollo rural sostenible para el período 2010-2014  
[https://www.boe.es/diario\\_boe/txt.php?id=BOE-A-2010-9237](https://www.boe.es/diario_boe/txt.php?id=BOE-A-2010-9237)
- European Innovation Partnership on Active and Healthy Ageing. Action Plan. 2012  
[https://ec.europa.eu/research/innovation-union/pdf/active-healthy-ageing/d4\\_action\\_plan.pdf](https://ec.europa.eu/research/innovation-union/pdf/active-healthy-ageing/d4_action_plan.pdf)
- La adaptación del espacio público para conseguir ciudades vivibles para las personas mayores y promover un envejecimiento activo, Sara González Álvarez, Máster de investigación en arquitectura 2015-2016, Universidad de Valladolid  
<https://uvadoc.uva.es/bitstream/10324/23177/1/TFM-A-035.pdf>
- Envejecimiento en el mundo rural: Necesidades singulares, políticas específicas. Boletín sobre el Envejecimiento N°11, Junio de 2004.  
<http://www.imserso.es/InterPresent1/groups/imserso/documents/binario/boletinopm11.pdf>



**ESTRATEGIA DE ENVEJECIMIENTO ACTIVO  
Y SALUDABLE**

**PLAN DE ACCIÓN 2018-2019**

**Nafarroako Gobernua**  **Gobierno de Navarra**  
Landa Garapeneko, Ingurumeneko eta Toki Administrazioaren Departamentua Departamento de Desarrollo Rural,  
Medio Ambiente y Administración Local

**SERVICIO DE TERRITORIO Y PAISAJE – DIRECCIÓN GENERAL DE MEDIO AMBIENTE Y ORDENACION DEL TERRITORIO**

Elaboración Documento: *Esteban Español*

Mayo 2019