

Pozuelo.

Guía de recursos
para personas mayores.



Pozuelo

La ciudad donde quieres llegar



GUÍA DE BÚSQUEDA

PREVENCIÓN SOLEDAD NO DESEADA **CUIDADORES** **FALTA DE AUTONOMÍA**
ENVEJECIMIENTO ACTIVO **OTROS RECURSOS**

Esta guía de recursos recoge los recursos disponibles para personas mayores del municipio de Pozuelo de Alarcón en situación de normalidad socio-sanitaria. La información que recoge puede sufrir cambios en determinadas circunstancias, por lo que se recomienda la confirmación telefónica en el momento de necesidad de cada recurso.



Queridos vecinos,

En primer lugar os quiero agradecer el esfuerzo que habéis realizado durante este año desde que comenzó la pandemia. Os habéis cuidado saliendo a la calle lo mínimo y habéis llevado con una sonrisa, a pesar de que ya se empezaba a hacer muy largo, tener vuestros centros cerrados y no poder disfrutar presencialmente de vuestras actividades. Nuestros mayores habéis sido un ejemplo de compromiso y paciencia en tiempos difíciles para el resto de vecinos de nuestra ciudad. Por ello, he querido comenzar estas líneas con este agradecimiento.

Tenéis ante vosotros una guía que recoge todos los servicios que tiene el Ayuntamiento de Pozuelo de Alarcón a vuestra disposición. Desde el Gobierno municipal hemos considerado muy útil reunirlos en un mismo folleto para que así podáis conocerlos en profundidad y solicitar aquellos que necesitéis según vuestra situación. Muchos de vosotros ya utilizáis algunos y me consta, porque así me lo transmitís, que estáis encantados. Es algo que no me puede dar mayor satisfacción porque el bienestar de nuestros mayores es una de las grandes prioridades de este equipo de Gobierno.

Os aseguro que, en cuanto sea posible y seguro, devolveremos la normalidad a vuestra actividad diaria. Hasta ese momento, os pido que os sigáis cuidando mucho.

Susana Pérez Quisilant
Alcaldesa de Pozuelo de Alarcón

“La familia es la primera célula fundamental de la sociedad humana”. Esta afirmación del Papa Juan XXIII, santo que da nombre a la avenida en la que se encuentra precisamente la Concejalía de Familia, Servicios Sociales y Mujer, se podría decir que inspira en buena medida las iniciativas de nuestro Consistorio en sus políticas sociales.

Esta Guía de Recursos para Mayores es un buen ejemplo de ello ya que no sólo informa del conjunto de actividades y servicios que se han diseñado desde esta área para mejorar la calidad de vida de todos nuestros vecinos y en particular la de las personas mayores, sino que busca además contribuir a construir la familia que todo municipio debe aspirar a ser.

Con esta premisa vital hemos trabajado en estos programas con el fin de alcanzar dos objetivos de especial importancia para esta Concejalía: en primer lugar, situar a nuestros mayores en un lugar preferente dentro del conjunto de los servicios públicos que ofrece el Ayuntamiento y en segundo lugar avanzar hacia un modelo de envejecimiento activo que les ayude a permanecer en su entorno familiar el mayor tiempo posible.

Por todo ello aprovecho estas breves líneas para invitaros a todos los pozueleros a participar en estas actividades, apoyaros en estos recursos y seguir así creando familia juntos.

Un fuerte abrazo,

Mónica García Molina
Concejal de Familia, Mujer y Servicios Sociales

TELEASISTENCIA TAD: SERVICIO DE TELEASISTENCIA



Dirigido a: Preferentemente personas mayores de 65 años, y especialmente personas mayores de 80 años que, por su situación de aislamiento, discapacidad y/o enfermedad invalidante, presentan dificultades para el desenvolvimiento en las actividades propias de la vida diaria o precisan de este servicio para garantizar su atención, compañía y seguridad.

Descripción: La teleasistencia es un recurso técnico que ofrece atención y apoyo personal y social continuado, a través de un dispositivo tecnológico que permite detectar situaciones de crisis personal, social o médica y en su caso intervenir en ellas. El servicio proporciona atención las 24 horas los 365 días del año de forma ininterrumpida y permanente a personas en riesgo social, personal y/o sanitario, posibilitando que permanezcan en su domicilio con la vigilancia y protección adecuada.

Forma de participar/Contacto: concertando una cita con la Trabajadora Social en las Unidad de Trabajo Social (UTS) correspondiente por zona de residencia, y presentando la documentación requerida según la ordenanza municipal vigente.

UTS según zona de residencia
(Ver al final de esta guía)

Recurso recomendable para:

PREVENCIÓN SOLEDAD NO DESEADA **CUIDADORES**

FALTA DE AUTONOMÍA

SERVICIO DE AYUDA A DOMICILIO



Dirigido a: Personas mayores, personas con discapacidad o dependencia que presentan dificultades para el desenvolvimiento en las actividades propias de la vida diaria. Personas o unidades familiares que se encuentran en una situación de crisis sobrevenida.

Descripción: La Ayuda a Domicilio es una prestación básica del sistema Público de Servicios Sociales, que se presta habitualmente en el domicilio habitual de las personas y que proporciona, mediante personal cualificado y supervisado, un conjunto de actuaciones preventivas, formativas, rehabilitadoras, de respiro y de atención a las personas y unidades de convivencia con dificultades para desenvolverse en su medio habitual.

Forma de participar/Contacto: concertando una cita con la Trabajadora Social en las Unidad de Trabajo Social (UTS) correspondiente por zona de residencia, y presentando la documentación requerida según la ordenanza municipal vigente.

UTS según zona de residencia
(Ver al final de esta guía)

Recurso recomendable para:

CUIDADORES **FALTA DE AUTONOMÍA**

AYUDAS ECONÓMICAS PARA ALOJAMIENTO ALTERNATIVO



Dirigido a: Mayores en situación de riesgo social, familiar y/o sanitario.

Descripción: Este proyecto subvenciona, a través de prestaciones económicas temporales, el alojamiento urgente en centros residenciales privados o en centros de día, para personas mayores en situación de riesgo social, familiar y/o sanitario, que figuran en lista de espera para un centro público y que, ante la imposibilidad de seguir siendo atendidos en sus domicilios, ha sido necesario su ingreso en un centro privado.

Forma de participar/Contacto: concertando una cita con la Trabajadora Social en las Unidad de Trabajo Social (UTS) correspondiente por zona de residencia, y presentando la documentación requerida según la ordenanza municipal vigente.

UTS según zona de residencia

Padre Vallet: Plaza Padre Vallet, s/n 28223 Pozuelo de Alarcón.

☎ 91 352 38 74 / 91 351 77 84

Prados de Torrejón: Avda. Juan XXIII, s/n 28224 Pozuelo de Alarcón.

☎ 91 352 31 05

Volturno: C/ Volturno (Prado de Somosaguas), nº 2 28223 Pozuelo de Alarcón. ☎ 91 512 03 40

Recurso recomendable para:

CUIDADORES **FALTA DE AUTONOMÍA**

AYUDAS ECONÓMICAS PARA MEJORA DE CONDICIONES DE HABITABILIDAD



Dirigido a: Personas mayores de 65 años cuando presenten problemas de movilidad, personas en situación de dependencia o personas con discapacidad (en ambos casos reconocidos por el organismo competente) que precisen una mejora de las condiciones de habitabilidad de su vivienda habitual y que lleven al menos 1 año empadronados en Pozuelo de Alarcón.

Descripción: Ayudas económicas individuales, de pago único, no periódicas, destinadas a mejorar las condiciones de habitabilidad de las viviendas de personas mayores, personas con discapacidad o personas en situación de dependencia que faciliten, a través de obras menores o medidas de accesibilidad, una adaptación funcional en su domicilio habitual, favoreciendo la permanencia de la persona en su entorno.

Forma de participar/Contacto: concertando una cita con la Trabajadora Social en las Unidad de Trabajo Social (UTS) correspondiente por zona de residencia, y presentando la documentación requerida según la ordenanza municipal vigente.

UTS según zona de residencia

Padre Vallet: Plaza Padre Vallet, s/n 28223 Pozuelo de Alarcón.

☎ 91 352 38 74 / 91 351 77 84

Prados de Torrejón: Avda. Juan XXIII, s/n 28224 Pozuelo de Alarcón.

☎ 91 352 31 05

Volturno: C/ Volturno (Prado de Somosaguas), nº 2 28223 Pozuelo de Alarcón. ☎ 91 512 03 40

Recurso recomendable para:

CUIDADORES **FALTA DE AUTONOMÍA**

AYUDAS MANUTENCIÓN



Dirigido a: Personas y/o unidades familiares en situación de necesidad.

Descripción: Ayudas económicas destinadas a cubrir necesidades básicas y/o prevenir situaciones de riesgo que afectan a personas o grupos familiares.

Forma de participar/Contacto: concertando una cita con la Trabajadora Social en las Unidad de Trabajo Social (UTS) correspondiente por zona de residencia, y presentando la documentación requerida según la ordenanza municipal vigente.

UTS según zona de residencia

Padre Vallet: Plaza Padre Vallet, s/n 28223 Pozuelo de Alarcón.

☎ 91 352 38 74 / 91 351 77 84

Prados de Torrejón: Avda. Juan XXIII, s/n 28224 Pozuelo de Alarcón.

☎ 91 352 31 05

Voltorno: C/ Voltorno (Prado de Somosaguas), nº 2 28223 Pozuelo de Alarcón. ☎ 91 512 03 40

Recurso recomendable para:

OTROS RECURSOS

COMIDAS A DOMICILIO



Dirigido a: Principalmente personas mayores de 65 años.

Descripción: Servicio de Comidas a Domicilio que consiste en la entrega de comida preparada a domicilio, de manera periódica, con el fin de proporcionar una dieta completa y equilibrada a personas que debido a su edad, enfermedad, discapacidad, dependencia, aislamiento social se encuentran en una situación temporal de crisis, de riesgo o de vulnerabilidad.

Forma de participar/Contacto: concertando una cita con la Trabajadora Social en las Unidad de Trabajo Social (UTS) correspondiente por zona de residencia, y presentando la documentación requerida según la ordenanza municipal vigente.

UTS según zona de residencia

Padre Vallet: Plaza Padre Vallet, s/n 28223 Pozuelo de Alarcón.

☎ 91 352 38 74 / 91 351 77 84

Prados de Torrejón: Avda. Juan XXIII, s/n 28224 Pozuelo de Alarcón.

☎ 91 352 31 05

Volturno: C/ Volturno (Prado de Somosaguas), nº 2 28223 Pozuelo de Alarcón. ☎ 91 512 03 40

Recurso recomendable para:

CUIDADORES **FALTA DE AUTONOMÍA**

CANAL MAYORES



Dirigido a: Mayores de 65 años.

Descripción: Espacio en la Web municipal dedicado a las personas mayores, que posibilita acceder a contenidos relacionados con el envejecimiento activo y saludable. Objetivo: seguir participando, desde casa, en las áreas de prevención y promoción de la salud, de desarrollo y expresión artística, así como en las de cultura y formación. Los contenidos se irán publicando de manera escalonada, en formato de videos, tutoriales y presentaciones.

Uno de los objetivos del Ayuntamiento es promover el acceso universal de todas las personas mayores a los recursos del municipio, por ello el planteamiento de este recurso, es establecer un acceso en la web a los vecinos mayores de temas y recursos de interés.

La situación actual requiere una adecuación para todos, que supone un enorme reto. Adaptarnos es fundamental para lograr, con alternativas creativas, algunos de los objetivos planteados en años anteriores.

Forma de participar/Contacto: Estos contenidos se van publicando de manera progresiva en www.pozuelodealarcon.org (“Canal mayores”), con formato de videos, tutoriales y presentaciones.

Recurso recomendable para:

ENVEJECIMIENTO ACTIVO **PREVENCIÓN SOLEDAD NO DESEADA**

TARJETA DE USUARIO DE LOS CENTROS DE MAYORES.



Dirigido a: Personas Mayores de 65 años, o mayores de 60 que acrediten su condición de pensionista, así como sus cónyuges o parejas de hecho legalmente reconocidas.

Descripción: La tarjeta de usuario de los Centros Municipales de Mayores proporciona acceso a las actividades y servicios de estos Centros, dependientes de la Concejalía de Familia, Mujer y Servicios Sociales.

Forma de participar/Contacto

Requisitos: Estar empadronado en el Municipio. Ser mayor de 65 años, ser mayor de 60 años con la condición de pensionista, reconocida o ser cónyuge o pareja de hecho registrada de los anteriormente mencionados.

Documentación: Cumplimentar solicitud y presentar volante de empadronamiento o autorización de consulta en su caso.

Otra documentación adicional necesaria según los casos (pensionistas o cónyuge), consultar en los Centros Municipales de Mayores:

Centro Municipal de Mayores Padre Vallet

Plaza Padre Vallet, s/n 28223 Pozuelo de Alarcón ☎ 91 352 38 74

Centro Municipal de Mayores Prados de Torrejón

Avda. Juan XXIII ☎ 91 352 31 05

Espacio Municipal de Mayores Volturno

C/ Volturno ☎ 91 512 03 40 (Ext. 4)

Recurso recomendable para:

PREVENCIÓN SOLEDAD NO DESEADA

ENVEJECIMIENTO ACTIVO

ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y ACTIVIDADES DE LOS CENTROS MUNICIPALES DE MAYORES.



Dirigido a: Personas mayores de 65 años, o mayores de 60 que acrediten su condición de pensionista, así como sus cónyuges o parejas de hecho legalmente reconocidas (Tarjeta de Usuario de los Centros Municipales de Mayores de Pozuelo de Alarcón).

Descripción: Los Centros Municipales de Mayores representan el espacio físico que posibilita el encuentro y la relación entre los mayores del municipio. Constituyen una red de equipamientos y servicios, para la participación, el encuentro, la convivencia y el ocio. Promueven una vida activa y participativa y contribuyen a concebir esta etapa evolutiva de la vida, llena de posibilidades de desarrollo personal.

Oferta de actividades de carácter estable: Área de Prevención y promoción de la salud · Área de Desarrollo y Expresión artística · Área de Formación · Área Cultural

Programación complementaria mensual: Conferencias y sesiones extraordinarias · Talleres, ciclos y seminarios · Viajes y visitas culturales. ** *Consultar información relativa a oferta e inscripciones en la web municipal o en los Centros Municipales de Mayores.*

Forma de participar/Contacto:

Centro Municipal de Mayores Padre Vallet Plaza Padre Vallet, s/n
Horario: de lunes a domingo de 10:00 a 20:00 horas. ☎ 91 352 38 74

Centro Municipal de Mayores Prados de Torrejón
Avda. Juan XXIII, s/n Horario: de lunes a domingo de 10:00 a 14:00 y de 16:00 a 20:00 horas. ☎ 91 352 31 05

Espacio Municipal de Mayores Volturmo
C/ Volturmo (Prado de Somosaguas), nº 2. Horario: de 9:00 a 20:00 horas. ☎ 91 512 03 40 (Ext. 4).

Recurso recomendable para:

PREVENCIÓN SOLEDAD NO DESEADA **ENVEJECIMIENTO ACTIVO**

PROGRAMA DE TERMALISMO MUNICIPAL



Dirigido a: Mayores de 65 años o mayores de 60 (acreditando su situación de pensionista). En el caso de que el acompañante sea el cónyuge o pareja reconocida, no se exigirán los requisitos de pensión y edad.

Es necesario estar empadronado en el municipio de Pozuelo de Alarcón con una antigüedad mínima de tres meses anteriores a la fecha de la solicitud.

Descripción: Programa de Termalismo para que las personas mayores puedan seguir tratamientos recuperadores en establecimientos termales especializados. Pretende completar y mejorar la atención y los servicios a los que se puede acceder desde la propia Concejalía.

Dentro del Programa de Termalismo Municipal se incluyen los siguientes servicios:

- Traslado OPCIONAL desde Pozuelo de Alarcón hasta el Balneario y regreso.
- Tratamientos termales básicos que en cada caso prescriba el servicio médico del establecimiento

Forma de participar/Contacto: Consultar información relativa a oferta e inscripciones en la web municipal www.pozuelodealarcon.org en los Centros Municipales de Mayores.

Recurso recomendable para:

ENVEJECIMIENTO ACTIVO

PREVENCIÓN SOLEDAD NO DESEADA

FALTA DE AUTONOMÍA

SERVICIO DE PELUQUERÍA EN LOS CENTROS DE MAYORES



Dirigido a: Personas mayores de 65 años, o mayores de 60 que acrediten su condición de pensionista, así como sus cónyuges o parejas de hecho legalmente reconocidas (Tarjeta de Usuario de los Centros Municipales de Mayores de Pozuelo de Alarcón). Será requisito imprescindible estar empadronado en Pozuelo de Alarcón, salvo que acrediten residencia temporal de larga duración en casa de familiares empadronados.

Descripción: Servicio de peluquería.

La mera asistencia de las personas mayores a los centros, incrementa su sociabilidad y mejora su calidad de vida, por tanto, la asistencia y uso del servicio peluquería del Centro de Mayores Padre Vallet está directamente ligado al bienestar físico, psicológico y social, en línea con los objetivos de envejecimiento activo que se persiguen con esta población a nivel municipal.

Forma de participar/Contacto: De lunes a viernes, de 10:00 a 19:00 horas ininterrumpidamente en el Centro Municipal de Mayores Padre Vallet. Sábados de 10:00 a 14:00 horas. Cita previa en el ☎ 91 352 16 99.

Recurso recomendable para:

ENVEJECIMIENTO ACTIVO

SERVICIO DE PODOLOGÍA EN LOS CENTROS DE MAYORES



Dirigido a: Personas mayores de 65 años, o mayores de 60 que acrediten su condición de pensionista, así como sus cónyuges o parejas de hecho legalmente reconocidas (Tarjeta de Usuario de los Centros Municipales de Mayores de Pozuelo de Alarcón). Será requisito imprescindible estar empadronado en Pozuelo de Alarcón, salvo que acrediten residencia temporal de larga duración en casa de familiares empadronados.

Descripción: Servicio de podología. Quiropodia, comprendiendo las siguientes prestaciones básicas:

- El corte y fresado de lámina ungenal
- Problemas de la piel: callos, durezas y papilomas.

El servicio de Podología contribuye al desarrollo del bienestar de los mayores, posibilitando el acceso a cuidados de salud, que garanticen una mejor calidad de vida, tratando de evitar o al menos retrasar en lo posible situaciones de inmovilidad.

Forma de participar/Contacto: Centro M. de Mayores Padre Vallet: lunes y miércoles de 10:30 a 14:00 horas. Solicitar cita previa en conserjería del Centro o en ☎ 91 352 38 74.

Centro Municipal de Mayores Prados de Torrejón: martes y jueves de 10:30 a 14: 00 horas. Solicitar cita previa en conserjería del Centro o en ☎ 91 352 31 05.

Recurso recomendable para:

ENVEJECIMIENTO ACTIVO **FALTA DE AUTONOMÍA**

SERVICIO DE PELUQUERÍA Y PODOLOGÍA A DOMICILIO, ANTE NECESIDADES SOCIALES ACREDITADAS



Dirigido a: Mayores de 65 años (o menores de 65 años pensionistas).

Descripción: El servicio de peluquería y podología a domicilio tiene como objetivo acercar el servicio a aquellas personas con movilidad y autonomía limitadas, siempre que haya servicios disponibles. Con el fin de adecuar el servicio a sus fines, podrá solicitarse que acredite limitación de autonomía con un informe médico o de su profesional de referencia en Servicios Sociales.

Se pretende contribuir al desarrollo de las líneas fundamentales de actuación de los servicios sociales dirigidos a personas mayores recogidos en el artículo 23 de la Ley de Servicios Sociales de la Comunidad de Madrid, entre las que se encuentran favorecer la atención integral de las necesidades que se plantean en las personas mayores y facilitar el mantenimiento de la persona mayor en su medio.

Forma de participar/Contacto: Concertando una cita con la Trabajadora Social en la Concejalía de Familia, Asuntos Sociales y Mujer Avenida de Juan XXIII, nº 10. ☎ 91 398 40 00.

Recurso recomendable para:

ENVEJECIMIENTO ACTIVO **FALTA DE AUTONOMÍA**

ABONO TRANSPORTE PARA PERSONAS MAYORES



Dirigido a: Personas físicas de nacionalidad española y extranjeros con residencia legal en España que tengan cumplidos los 65 años y estén empadronados en Pozuelo de Alarcón, cuando no superen el nivel de ingresos establecido en cada convocatoria.

Descripción: Concesión de ayudas de carácter social para hacer frente a los gastos derivados del transporte para las personas mayores del Municipio de Pozuelo de Alarcón que se encuentren en situación de dificultad social, con el propósito de favorecer su integración social.

Forma de participar/Contacto: Convocatoria anual en la web municipal (Área de personas mayores) o Concejalía de Familia, Mujer y Servicios Sociales: ☎ 91 398 40 00

Recurso recomendable para:

ENVEJECIMIENTO ACTIVO **FALTA DE AUTONOMÍA**

CUIDEMOS A NUESTROS MAYORES CÓDIGO QR IDENTIFICATIVO



Dirigido a: Personas mayores de 65 años o aquellos mayores con menos edad que padezcan ciertas patologías degenerativas o cognitivas.

Descripción: Dispositivos dotados de un código QR que permite a la Policía Municipal y al Servicio de Emergencias del municipio –SEAPA– localizar a los familiares de las personas mayores que hayan tenido un accidente o se encuentren en situación de riesgo en la calle.

Si la actuación es por una situación sanitaria, en la cual el actuante es SEAPA, también acceden a sus datos de salud, favoreciendo la asistencia sanitaria. Estos datos sanitarios se podrían facilitar si los solicita otro servicio sanitario que estuviera atendiendo al paciente.

Forma de participar/Contacto: Se puede solicitar en la Concejalía de Familia, Asuntos Sociales y Mujer a través de la Trabajadora Social de referencia o en cualquiera de los centros municipales de mayores: Padre Vallet, Prados de Torrejón y Volturmo. Concejalía de Familia, Mujer y S. Sociales: ☎91 398 40 00.

Recurso recomendable para:

CUIDADORES **FALTA DE AUTONOMÍA**

PLAN DE APOYO A LA PERSONA CUIDADORA



Dirigido a: Personas que ejercen cuidados de familiares o allegados mayores con enfermedades crónicas, y que no son profesionales.

Descripción: Talleres, conferencias, cursos, etc. Para personas cuidadoras (no profesionales) con el objetivo de ofrecerles estrategias de afrontamiento y de apoyo emocional ante el reto de cuidar a enfermos crónicos, con enfermedades degenerativas, etc. Se trabajarán aspectos relacionados con la tensión del cuidador, los factores que influyen en el estado de ánimo, incremento de actividades gratificantes, solución de problemas, comunicación, autoestima. Se proporcionará un espacio donde reflexionar sobre las vicisitudes de la vida cotidiana y la situación particular de cada uno.

También se utilizará este canal para informar a las personas participantes de los recursos municipales para que les resulten más accesibles. **Forma de participar/Contacto:** La asistencia a las conferencias es libre. Las conferencias durante el año se pueden ver en la Programación de los Centros Municipales de Mayores y en el folleto que se edita anualmente.

La asistencia a talleres anuales requiere inscripción previa. Podrá consultar los trámites necesarios en www.pozuelodealarcon.org y en ☎ 91 398 40 00.

Recurso recomendable para:

CUIDADORES

CAMPAÑA DE PREVENCIÓN DE ACCIDENTES



Dirigido a: Mayores de 65 años.

Descripción: Los adultos mayores suelen sufrir accidentes que podrían ser evitados.

La prevención de accidentes es fundamental para continuar con una buena calidad de vida en los años de madurez.

Un contratiempo que afecte a nuestra salud, nuestra casa o nuestra seguridad, puede ser evitado si conocemos aspectos básicos sobre cómo protegernos ante posibles accidentes.

Entre las personas mayores los accidentes suponen la 5ª causa de morbilidad y 7ª de mortalidad. La asistencia a las conferencias es libre.

Forma de participar/Contacto: Las conferencias durante el año se pueden ver en la Programación de los centros de Mayores, en redes sociales y en el folleto que se edita anualmente. También se difunde a través de la www.pozuelodealarcon.org

Recurso recomendable para:

CUIDADORES **FALTA DE AUTONOMÍA**

PRÉSTAMOS DE LIBROS Y PELÍCULAS A DOMICILIO



Dirigido a: Personas con movilidad y autonomía limitadas.

Descripción: El servicio de préstamo a domicilio de la Red de Bibliotecas Municipales tiene como objetivo acercar el servicio de préstamo al domicilio de aquellas personas que, por razón de discapacidad, vean su movilidad y autonomía limitadas.

Forma de participar/Contacto: Podrá solicitar acceso al servicio dirigiéndose al número ☎91 799 01 89, a través del cual se concertará una primera visita informativa en su domicilio en la que el personal de Bibliotecas le informará de los detalles del servicio y, si lo desea, procederá a su inscripción.

Recurso recomendable para:

CUIDADORES **FALTA DE AUTONOMÍA**

PREVENCIÓN E INTERVENCIÓN ANTE MALOS TRATOS A PERSONAS MAYORES



Dirigido a: Toda la población.

Descripción: Campañas de sensibilización en información relativa al maltrato en personas mayores y documentos dirigidos a la prevención de los malos tratos en las instituciones, la familia y la sociedad.

Forma de participar/Contacto: Además de la denuncia, existe otra opción ante el maltrato: la Confederación Estatal de Mayores Activos, CONFEMAC, ha puesto a disposición de la ciudadanía el teléfono gratuito 900 65 65 66 contra el abuso y el maltrato a las personas mayores. Podrá solicitarse asesoramiento concertando una cita con la Trabajadora Social en la Concejalía de Familia, Asuntos Sociales y Mujer Avenida de Juan XXIII, nº 10. ☎ 91 398 40 00.

Recurso recomendable para:

OTROS RECURSOS

GRUPO DE APOYO PSICOLÓGICO A PERSONAS MAYORES



Dirigido a: personas mayores de 65 años que quieran adquirir herramientas para afrontar los retos nuevos que se les plantean en la vida.

Descripción: Grupo de apoyo dirigido a proporcionar un espacio para la comunicación y el acercamiento entre las personas asistentes, de modo que sea más sencillo afrontar los cambios vitales de las personas participantes.

Forma de participar/Contacto: La asistencia al grupo requiere inscripción previa. La persona interesada enviará un correo electrónico a la Concejalía de Familia, Mujer y S. Sociales, indicando el interés en participar en el taller para personas mayores

Se podrá acceder a los talleres en cualquier momento del curso siempre que haya un número suficiente de participantes para formar grupo.

c.familiayasuntossociales@pozuelodealarcon.org

Recurso recomendable para:

PREVENCIÓN SOLEDAD NO DESEADA

ENVEJECIMIENTO ACTIVO

POZUELO RESPONDE



Dirigido a: Personas mayores de 70 años que viven solas.

Descripción: Acompañamiento telefónico a personas mayores, destinado a paliar las situaciones de soledad que viven a consecuencia de las limitaciones de movilidad y el obligado distanciamiento social por el COVID-19.

Forma de participar/Contacto: Horario laboral

☎ para participar: 91 398 40 00.

Se realiza con la colaboración de personas voluntarias.

Recurso recomendable para:

PREVENCIÓN SOLEDAD NO DESEADA

SERVICIO DE CAFETERÍA Y COMEDOR – CENTRO MUNICIPAL DE MAYORES PADRE VALLET



Dirigido a: Dirigido principalmente a Personas mayores de 65 años, o mayores de 60 que acrediten su condición de pensionista, así como sus cónyuges o parejas de hecho legalmente reconocidas (Tarjeta de Usuario de los Centros Municipales de Mayores de Pozuelo de Alarcón)

Descripción: Servicio de cafetería y comedor.

El Centro Municipal de Mayores Padre Vallet está equipado con una sala de cafetería y comedor

SERVICIO DIURNO DE CAFETERÍA:

Comprende las normales prestaciones de cafetería (cafés, desayunos, infusiones, refrescos y otras bebidas, así como bollería y platos combinados)

MENÚ DEL DÍA: de 13:00 a 15:30 horas.

Incluye el primero y segundo plato, el postre, bebida y pan.

La asistencia de las personas mayores a los centros, incrementa su sociabilidad y mejora su calidad de vida.

Forma de participar/Contacto: De lunes a domingo, de 10:00 a 20 horas ininterrumpidamente en el Centro Municipal de Mayores Padre Vallet.

☎ 91 352 38 74

Recurso recomendable para:

ENVEJECIMIENTO ACTIVO

CONVENIOS DEL AYUNTAMIENTO DE POZUELO DE ALARCÓN CON OTRAS ENTIDADES

AFA POZUELO ASOCIACIÓN DE FAMILIARES DE ENFERMOS DE ALZHEIMER Y OTRAS ENFERMEDADES NEURODEGENERATIVAS DE POZUELO DE ALARCÓN



Descripción: Talleres de psicoestimulación cognitiva para personas enfermas de Alzheimer en fase leve o moderada, con el fin de ejercitar y mantener capacidades cognitivas que aún preservan, mejorando su rendimiento cognitivo y funcional, así como su estado de ánimo y calidad de vida.

Forma de participar/Contacto: Presencial: C/ Demetrio de la Guerra, nº 1. (Asociación AFA Pozuelo) ☎ 91 352 33 51 afapozuelo@hotmail.com

Recurso recomendable para:

FALTA DE AUTONOMÍA **CUIDADORES**

ASOCIACIÓN PÁRKINSON MADRID- DELEGACIÓN POZUELO



Descripción: Actividades dirigidas a atender, orientar, formar e informar a personas afectadas, sus familiares y/o cuidadores, profesionales y sociedad en general sobre todo lo referente a la enfermedad de Párkinson.

Forma de participar/Contacto: ☎ 91 434 04 06
pozuelo@parkinsonmadrid.org

Recurso recomendable para:

FALTA DE AUTONOMÍA **CUIDADORES**

RECURSOS DE OTRAS ENTIDADES

EQUIPO DE EXPEDICIÓN DE DNI MÓVIL POLICÍA NACIONAL



Forma de participar/Contacto: mediante correo electrónico, remitiendo copia de toda la documentación que se le requiere, debiendo hacer entrega de los originales al personal del Equipo el día del desplazamiento:

madrid.dnimovilenfermos@policia.es

Consultar documentación en el ☎ 915705640

Recurso recomendable para:

CUIDADORES **FALTA DE AUTONOMÍA**

PROGRAMAS DE CRUZ ROJA



Cruz Roja lleva a cabo proyectos dirigidos a la atención domiciliaria, facilitando que las personas mayores que lo necesiten adquieran hábitos de vida saludables y puedan permanecer en el domicilio el mayor tiempo posible. Están dirigidos también a la mejora de las relaciones sociales de las personas mayores en su entorno cercano y comunitario, y a la prevención del aislamiento y la soledad.

Forma de participar/Contacto: La persona solicitante deberá ponerse en contacto con Cruz Roja Pozuelo para solicitar su participación en el teléfono ☎ 91 351 27 50

Recurso recomendable para:

PREVENCIÓN SOLEDAD NO DESEADA **FALTA DE AUTONOMÍA**

ENVEJECIMIENTO ACTIVO

RECURSOS DE OTRAS ENTIDADES

VISITAS DE ESPERANZA APOYO DE VOLUNTARIADO CÁRITAS PARROQUIAL



Acompañamientos a domicilio: visitas que se realizan una vez a la semana con el objetivo de acompañar y dar cariño a aquellas personas que viven solas.

Forma de participar/Contacto: ☎ 91 448 91 87.

Recurso recomendable para:

PREVENCIÓN SOLEDAD NO DESEADA

*

UTS según zona de residencia:

Padre Vallet: Plaza Padre Vallet, s/n 28223 Pozuelo de Alarcón.

☎ 91 352 38 74 / 91 351 77 84

Prados de Torrejón: Avda. Juan XXIII, s/n 28224 Pozuelo de Alarcón.

☎ 91 352 31 05

Volturno: C/ Volturno (Prado de Somosaguas), nº 2 28223 Pozuelo de Alarcón.

☎ 91 512 03 40

RESUMEN BÚSQUEDA RÁPIDA:

| PREVENCIÓN DE LA SOLEDAD NO DESEADA | PLAN DE APOYO A LA PERSONA CUIDADORA | PREVENCIÓN DE LA FALTA DE AUTONOMÍA | ENVEJECIMIENTO ACTIVO | OTROS RECURSOS |
|--|---|---|---|--|
| SERVICIO DE TELEASISTENCIA | SERVICIO DE TELEASISTENCIA | SERVICIO DE TELEASISTENCIA | TARJETA DE USUARIO DE LOS CENTROS DE MAYORES | AYUDAS MANUTENCIÓN |
| ENVEJECIMIENTO ACTIVO | SERVICIO DE AYUDA A DOMICILIO | SERVICIO DE AYUDA A DOMICILIO | CANAL MAYORES | PREVENCIÓN E INTERVENCIÓN ANTE MALOS TRATOS A PERSONAS MAYORES |
| TARJETA DE USUARIO DE LOS CENTROS DE MAYORES | AYUDAS ECONÓMICAS PARA ALOJAMIENTO ALTERNATIVO | AYUDAS ECONÓMICAS PARA ALOJAMIENTO ALTERNATIVO | ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y ACTIVIDADES DE LOS CENTROS MUNICIPALES DE MAYORES | |
| CANAL MAYORES | AYUDAS ECONÓMICAS PARA MEJORA DE CONDICIONES DE HABITABILIDAD | AYUDAS ECONÓMICAS PARA MEJORA DE CONDICIONES DE HABITABILIDAD | SERVICIO DE PELUQUERÍA EN LOS CENTROS DE MAYORES | |
| PROGRAMA DE TERMALISMO MUNICIPAL | COMIDAS A DOMICILIO | COMIDAS A DOMICILIO | SERVICIO DE PODOLOGÍA EN LOS CENTROS DE MAYORES | |
| GRUPO DE APOYO PSICOLÓGICO A PERSONAS MAYORES VULNERABLES | “CUIDEMOS A NUESTROS MAYORES” | PROGRAMA DE TERMALISMO MUNICIPAL | ABONO TRANSPORTE PARA PERSONAS MAYORES | |
| POZUELO RESPONDE | CAMPAÑA DE PREVENCIÓN DE ACCIDENTES | SERVICIO DE PODOLOGÍA EN LOS CENTROS DE MAYORES | | |
| APOYO DE VOLUNTARIADO CÁRITAS PARROQUIAL | PLAN DE APOYO A LA PERSONA CUIDADORA | SERVICIO DE PELUQUERÍA Y PODOLOGÍA A DOMICILIO, ANTE NECESIDADES SOCIALES ACREDITADAS | | |
| PROYECTOS DIRIGIDOS A LA PREVENCIÓN DE LA SOLEDAD NO DESEADA DE CRUZ. ROJA | | | | |

RESUMEN BÚSQUEDA RÁPIDA:

| PLAN DE APOYO A LA PERSONA CUIDADORA | PREVENCIÓN DE LA FALTA DE AUTONOMÍA |
|--|---|
| PRÉSTAMOS DE LIBROS Y PELÍCULAS A DOMICILIO | ABONO TRANSPORTE PARA PERSONAS MAYORES |
| ASOC DE FAMILIARES DE ENFERMOS DE ALZHEIMER | “CUIDEMOS A NUESTROS MAYORES” |
| ASOCIACIÓN PÁRKINSON MADRID-DELEGACIÓN POZUELO | CAMPAÑA DE PREVENCIÓN DE ACCIDENTES |
| EQUIPO DE EXPEDICIÓN DE DNI MÓVIL | PRÉSTAMOS DE LIBROS Y PELÍCULAS A DOMICILIO |
| PROYECTOS DIRIGIDOS A LA LAS PERSONAS CUIDADORAS DE CRUZ ROJA. | ASOC DE FAMILIARES DE ENFERMOS DE ALZHEIMER |
| | ASOCIACIÓN PÁRKINSON MADRID-DELEGACIÓN POZUELO |
| | EQUIPO DE EXPEDICIÓN DE DNI MÓVIL |
| | PROYECTOS DIRIGIDOS AL MANTENIMIENTO DE LA AUTONOMÍA PERSONAL DE CRUZ ROJA. |

WEBS DE INTERÉS



ESCANEA ESTE CÓDIGO CON EL MÓVIL PARA ACCEDER A LAS PÁGINAS WEB DE ESTOS SERVICIOS



ACCESO A LOS RECURSOS Y SERVICIOS PROPIOS O QUE TIENEN UN CONVENIO CON EL AYUNTAMIENTO DE POZUELO DE ALARCÓN:

www.pozuelodealarcon.org

ACCESO A OTROS RECURSOS:

Colegio de psicólogos: Guía para personas mayores www.copmadrid.org

Cruz Roja Pozuelo de Alarcón www2.cruzroja.es

DNI Policía Nacional www.dnielectronico.es

IMSERSO www.imserso.es

Pozuelo.

Guía de recursos
para personas mayores.



Pozuelo

La ciudad donde quieres llegar