



Colegio de Ingenieros
de Caminos
Canales y Puertos
de Madrid



GUÍA DEL COLEGIADO JUBILADO

**Información sobre prestaciones
sociales para Personas Mayores
Comunidad de Madrid**

Depósito legal M-17211-2017
(Última actualización: Diciembre 2018)

Índice

	pag.
1. La jubilación, el inicio de una nueva etapa	3
1.1.Uso de la Guía del Mayor, guía de guías	3
2. Mismos años, distintas formas de envejecer	4
2.1. Mayores activos	4
Consejos para un envejecimiento activo y saludable	
2.2. Mayores necesitados de cuidados	6
El mayor dependiente y semidependiente y su cuidador principal	
3. Prestaciones sociales	7
3.1. Información imprescindible sobre la Ley de Dependencia y sus prestaciones	7
3.2. Servicio de Ayuda a Domicilio	11
3.3. Otros servicios de ayuda a domicilio	18
3.4. Teleasistencia	19
3.5. Centros de día	20
3.6. Centros residenciales	21
3.7. Otros servicios:	23
a. estancias temporales en residencias para personas mayores;	23
b. pisos tutelados;	24
c. apartamentos para mayores;	26
d. residencias para personas mayores autónomas;	25
e. cuidando al cuidador;	26
f. acogimiento familiar;	27
g. respiro familiar fin de semana;	28
h. programa de solidaridad intergeneracional “CONVIVE”;	29
i. fisioterapia preventiva;	30
j. salud bucodental;	30
k. servicio de podología;	31
l. programas de ejercicio físico saludable;	31
m. apoyo a enfermos de alzheimer y sus cuidadores;	32
n. apoyo a enfermos de parkinson y sus cuidadores;	34
o. comedores	35
p. tarjeta azul (transportes)	35
4. Programas de Ocio activo	37
4.1. Viajes y termalismo social	37
4.2. “Mayores activos” de la Comunidad de Madrid.	39
4.3. Centros de Mayores	40
4.4. Actividades del Servicio al Jubilado de la Demarcación de Madrid	41
5. Participación ciudadana y voluntariado	42
5.1. Organizaciones de mayores	42
5.2. Voluntariado	42
6. Teléfonos y webs de contacto	44
7. Webs de interés	50

I. La jubilación, el inicio de una nueva etapa

Cuando éramos niños, nos enseñaron a ser adultos, pero no a envejecer. En el momento de la jubilación, se ha producido un cambio significativo –dejar la vida laboral- pero no es absoluto. Efectivamente, de un día para otro, hemos dejado nuestra rutina de trabajador, pero no por ello hemos cambiado nuestra persona. El primer paso es no verlo como una tragedia sino como una oportunidad en nuestro propio desarrollo. Necesitamos enfocarla como una **etapa vital** que, como las anteriores, ha de ser pensada y planificada, y no sólo desde nuestro propio desarrollo personal, sino desde el entorno social y familiar en el que nos hemos movido hasta ese momento.

Los primeros años de la jubilación son fundamentales para planificar las actividades que nos van a permitir desarrollar un **envejecimiento activo y saludable** y para estar preparados ante los nuevos retos y cambios –de salud, sociales, familiares- que estos años nos depararán, a nosotros y a nuestros seres queridos más cercanos. Habremos de incorporar **nuevas actividades** –algunas deseadas en los largos años de vida laboral-, **nuevos hábitos de salud** –alimenticios, de ejercicio físico, etc.- y descubriremos nuevas posibilidades quizás hasta ese momento desconocidas: cuántos jubilados han seguido participando activamente en la mejora de su sociedad desde la integración en asociaciones, hermandades, o **aportando su bagaje profesional y vital al mundo del voluntariado**.

También pueden surgir necesidades sanitarias y de cuidados personales, así como necesidades sociales, por lo que es importante que conozcamos todos los recursos sociales y sanitarios existentes.

La presente guía no pretende ser un documento exhaustivo sobre la jubilación, sino una **herramienta útil para el conocimiento de esas prestaciones socio-sanitarias** a las que, como ciudadanos, tenemos derecho, y que nos pueden ayudar ante problemas de salud propios o de un familiar, situaciones de semidependencia o dependencia, ofertas específicas de ocio, etc.,

I.I. Uso de la Guía del Colegiado Jubilado, guía de guías

La presente guía pretende ser una herramienta para difundir el conocimiento de **servicios en beneficio del mayor**, al que tantos ciudadanos tienen derecho, y sin embargo no reclaman por desconocimiento o confusión. Para tal fin, presenta de un modo sistemático las principales prestaciones socio-sanitarias, las condiciones básicas exigidas para acceder a ellas, y los teléfonos o páginas web donde encontrar más información, o contactar para iniciar el proceso de demanda de dichas prestaciones. Obviamente, cada persona tiene una realidad particular que habrá de exponer en el servicio socio-sanitario al que acuda.

Para facilitar la búsqueda de estos teléfonos o páginas webs, se vuelven a incluir en el capítulo **Teléfonos de información general y webs de interés**, a modo de agenda que facilite su rápido acceso.

Se incluye además una relación final de páginas web donde encontrar informaciones complementarias a la presente guía, por ejemplo:

- guías y otros documentos de interés, publicados por organismos oficiales. El fin de esta guía no ha sido sustituirlos, sino unificar y ordenar la información útil para la Comunidad de Madrid, que en ellos se encuentran de un modo fragmentado.
- publicaciones de interés sobre la realidad del mayor y el envejecimiento.
- bibliografía de interés.

2. Mismos años, distintas formas de envejecer

2.1. Mayores activos

Consejos para un envejecimiento activo y saludable

- **Primer paso: autoconocimiento.** Ha de ser cada uno, solo o con ayuda de otros, quien analice en profundidad su propio estado físico, su estado emocional y su relación con los demás, porque partiendo de este conocimiento previo podremos enfrentarnos a los cambios con mayor energía y fortaleza, reconocer nuestros puntos fuertes y débiles, y afrontar las consecuencias de nuestras acciones y relaciones con los demás, teniendo la oportunidad de actuar en consecuencia.
- **Segundo paso: cambio de actitud,** porque es la vejez de espíritu la que hace más dura esta etapa y, por el contrario, la actitud positiva que acepta y quiere seguir avanzando nos hará sentirnos más a gusto con el mundo, con los demás y con nosotros mismos, y además servirá de modelo para generaciones futuras de nuestro entorno (hijos, nietos...). Hay que recordarlo a los demás y a uno mismo: *la vejez no es una enfermedad*.

¿Cómo podemos hacerlo?

1. Recordando los momentos agradables del pasado.
 2. Pensando en lo que vamos a hacer ahora mismo.
 3. Reconociendo y reforzando los recursos que tenemos hoy.
 4. Teniendo siempre un porqué, un proyecto que nos haga sentirnos útiles y valiosos.
 5. Descubriendo con quiénes podemos contar a nuestro lado en este proceso de cambio.
 6. Marcándose unas conductas habituales:
 - Estimular el buen humor y la sonrisa.
 - Valorar el pasado –lo bueno y lo malo- como conocimiento para el hoy y el mañana.
 - Realizar pequeñas acciones ahora, sin dejarlas para después.
 - Buscar un ocio activo, que elige qué quiere hacer.
 - Evitar el aislamiento y la soledad.
- **Tercero: en lo físico personal...**
 1. Hacer actividad física todos los días (andar una hora al día sin parar es un ejercicio sencillo y muy efectivo)
 2. Tener un horario fijo para todas las actividades.
 3. Cuidar el arreglo personal: la higiene y la ropa.
 4. Cuidar la alimentación:
 - beber con frecuencia y abundantemente agua;
 - evitar café o bebidas estimulantes;
 - no abusar del alcohol (como medida, una copa de vino diario);
 - variar los alimentos;
 - comer fibra, frutas, verduras;
 - evitar la grasa;
 - reducir la cantidad de sal (cambiarla por especias que den sabor, pero que no aporten sal)
 - tomar lácteos y quesos bajos en grasa.
 5. Acudir al médico y seguir sus indicaciones.
 6. Facilitar nuestra movilidad con otros medios, cuando sea necesario (bastón, muletas...)
 - **Cuarto: en el entorno físico...**
 1. Cuidar el hogar, medidas higiénicas (limpieza, ventilación) y ambientales (temperatura, iluminación, orden, decoración).
 2. Liberar el espacio de barreras y de cosas innecesarias o superfluas (alfombras, muebles que impidan el paso, etc.).

- **Quinto: en lo psicológico...**

1. Reconocer que somos personas importantes, y quienes nos rodean también.
2. Ejercitarse la mente: aprendiendo cosas nuevas, conversando, accediendo a las nuevas tecnologías, leyendo y escribiendo.
3. Aprender a relajarse y a estimularse
4. Alimentar nuestro espíritu: manteniendo nuestras inquietudes culturales, religiosas, políticas.
5. Aprender a detectar los pensamientos negativos, para poder detenerlos y cambiarlos por otros más positivos

- **Sexto: en lo social...**

1. Dar y recibir afecto para con nuestros seres queridos, hacerles saber nuestro cariño, preocuparnos por ellos, comunicarnos.
2. Mantener los lazos familiares y de amistad, sin olvidar que también fuimos jóvenes.
3. Valorar las opiniones y sugerencias de nuestros seres queridos: cónyuge, hijos, nietos, amigos.
4. Saber perdonar.
5. Dar y pedir consejo; escuchar la respuesta.
6. Dar y pedir ayuda.
7. Expresar los sentimientos.
8. Hacer actividades fuera de casa, o las pequeñas gestiones del día, con otros.
9. Si hacemos crítica, que sea constructiva.

- **Y por último: plántate nuevas actividades de ocio y tiempo libre, como el deporte, actividades de grupo (viajes, charlas-coloquios, etc.), desarrollo de aficiones, nuevos aprendizajes (universidad para mayores, informática e Internet, etc.).**

Te proponemos ser voluntario.

El voluntariado es una manera de ayudar a las demás, de contribuir a la mejora social, de participar en nuestro entorno, de seguir activando nuestras potencialidades, y de tener una actividad plena con constancia.

Una actividad que, al tiempo que nos hace activar lo mejor de nosotros mismos, supone una respuesta personal a las necesidades de nuestros iguales y a la consecución de una sociedad más justa.

Todos hemos de preocuparnos por la sociedad que nos rodea; todos podemos ayudar. Pero además, otorga beneficios para uno mismo:

- Físicos: Lleva a mantener una actividad física y constante.
- Psíquico y emocional: Dar y recibir amor es lo mejor que puede hacer un ser humano. Además ayuda al desarrollo personal, y a la comunicación con los iguales y otras generaciones.
- Social: Se sigue participando en la sociedad, desarrollando el liderazgo y la autorrealización, y recibiendo un reconocimiento social y familiar.

2.2. Mayores necesitados de cuidados

El mayor dependiente y semidependiente y su cuidador principal

A veces, al cumplir años, la salud se resiente y uno se encuentra con que él mismo o alguien cercano está en una situación de dependencia o semidependencia, lo que supone un claro cambio en la vida, un desgaste emocional personal y familiar en cuidados y preocupaciones y un desembolso económico.

Esta guía pretende dar a conocer los diferentes servicios y prestaciones públicas existentes, que se pueden solicitar y, con ello, facilitar la nueva situación. Porque la solución no siempre es una Residencia, dado que cada vez más se tiende a facilitar que el mayor permanezca en su domicilio el mayor tiempo posible. Y porque el servicio recibido no tiene por qué ser siempre costeado al 100%.

Los Servicios Sociales y Sanitarios Públicos van abandonando progresivamente la postura asistencial de atención a las personas de escala social más baja, cambiándolo por la prestación de servicios universales de promoción de la autonomía y de prevención y atención a la dependencia, como un derecho de acceso en igualdad para todos, y adaptando el coste del servicio al nivel de ingresos del usuario del mismo.

En todo el catálogo de prestaciones que se plantean a continuación, hay algo común a todas ellas: para informarse, basta con acudir al Centro público de Servicios Sociales correspondiente, o a los trabajadores sociales de los Centros de Atención Primaria. Obviamente, lo señalado a continuación es una herramienta básica, pero hay que tener en cuenta que cada caso es único y necesita de una valoración individualizada.

En las atenciones sociales y sanitarias a personas mayores en situación vulnerable es muy importante la figura del cuidador principal, que suele ser un familiar cercano, y que está frecuentemente desempeñando las tareas de cuidado en solitario y con mínimo reconocimiento social. Soportan una gran carga física y emocional y también necesitan de apoyo y de prestaciones sociales, de ahí que se hayan incluido en la presente guía.

3. Prestaciones sociales

3.1. Información imprescindible sobre la Ley de Dependencia y sus prestaciones

Según la *Ley de Promoción de la autonomía personal y atención a las personas en situación de dependencia, Ley 39/2006, de 14 de diciembre*, la dependencia es el estado de carácter permanente en que se encuentran las personas que, por razones derivadas de la enfermedad y/o la edad, precisan de la atención de otra u otras personas o ayudas importantes para realizar actividades básicas de la vida diaria o, en el caso de personas con discapacidad intelectual o mental, de otros apoyos para su autonomía personal.

Esas **actividades básicas de la vida diaria (ABVD) y tareas elementales** que permiten desenvolverse con un mínimo autonomía e independencia son:

- **Cuidado personal:** aseo personal, control de las necesidades, vestirse-desvestirse, comer-beber...
- **Actividades domésticas básicas:** hacer compras, comidas, encargarse de la ropa, mantenimiento y limpieza de la casa...
- **Movilidad esencial:** cambiar de posición, levantarse-acostarse y permanecer de pie-sentado, desplazarse dentro del hogar...
- **Actividades cognitivas:** reconocer personas y objetos y orientarse, entender y ejecutar ordenes y/o tareas sencillas...

La citada ley, a través del Sistema para la Autonomía y Atención a la Dependencia (**SAAD**), pretende ayudar a las personas dependientes o semidependientes en dichas tareas básicas, así como a sus cuidadores principales. Es un Sistema caracterizado por:

- **El carácter público de las prestaciones.** El Sistema apoya fundamentalmente con **prestaciones y servicios** y, en muy pocos casos, con aportación económica al dependiente o a su entorno familiar, para que puedan acceder a algún tipo de servicio. También contempla la prestación económica del cuidador no profesional, cuando éste opta por dedicarse completamente a esta tarea.
- La **universalidad** en el acceso a las mismas. En este sentido, el Sistema facilita la **valoración** de las personas que acuden al servicio y el estudio de las prestaciones que necesita, así como el mayor o menor o inexistente **coste** de las mismas, en función de los ingresos de la persona. Los criterios de valoración y asignación de prestaciones es igual en todo el territorio español.
- La **promoción de la autonomía personal**, que es la capacidad de controlar, afrontar y tomar, por propia iniciativa, decisiones personales acerca de cómo vivir de acuerdo con las normas y preferencias propias así como de desarrollar las actividades básicas de la vida diaria.
- El favorecimiento de la **permanencia en el entorno habitual** de la persona dependiente o semidependiente.
- Articulación de **sistemas de prevención y rehabilitación**
- Participación **conjunta de usuarios y familias**. El Sistema valora como agente fundamental, a los propios familiares y/o cuidadores informales del mayor dependiente y semidependiente, que presta una atención no vinculada a un servicio de atención profesionalizada. Se busca darle los apoyos y respiros necesarios, de modo que el permanente cuidado del mayor sea siempre de calidad, y al mismo tiempo este cuidador no sufra menoscabo alguno en su estado anímico, de salud, social, etc.
- **Colaboración de Servicios Sociales y Sanitarios**

- **Cooperación entre administraciones locales, regionales y estatales**

- El Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social, en coordinación con las Comunidades Autónomas constituyen el **Consejo Territorial del Sistema para la Autonomía y Atención a la Dependencia** que es el que determina:
 - Intensidad de servicios, condiciones y cuantías de las prestaciones económicas
 - Tipo de participación de los beneficiarios.
 - Baremo de evaluación. (BVD)
 - Criterios comunes de actuación y evaluación del Sistema.
 - Cauce de cooperación, comunicación e información.
 - Facilitar la puesta a disposición de documentos, datos y estadísticas comunes.
- Cada **Comunidad Autónoma** se encarga en su territorio de:
 - Planificar, coordinar y dirigir servicios de atención
 - Gestionar los recursos para la valoración
 - Establecer la coordinación sociosanitaria
 - Crear y actualizar el Registro de Centros y Servicios
 - Inspección y evaluación del Sistema
 - Asegurar la elaboración de los correspondientes Programas Individuales de Atención.
 - Evaluar periódicamente el funcionamiento del Sistema en su territorio respectivo.
- **Cada Entidad Local (Ayuntamiento)** colabora en la gestión de los servicios de atención y las relaciones con los ciudadanos que solicitan acogerse al Sistema.

Son **beneficiarios** del Sistema Nacional de Dependencia las personas que:

- Son españolas.
- Si carecen de nacionalidad española, se regirán por lo establecido en la Ley Orgánica 4/2000, de 11 de enero, sobre derechos y libertades de los extranjeros en España y su integración social.
- Residen en territorio nacional al menos durante 5 años (y 2 de esos años han de ser anteriores a la solicitud)
- Son declaradas “dependientes” por el órgano evaluador de la Comunidad Autónoma correspondiente.

Para **solicitar el inicio del proceso**, en el caso de la Comunidad de Madrid, se **cumplimenta solicitud** (se puede descargar en www.madrid.org y se presenta en la Oficina de Información de la Dependencia en la c/ Agustín de Foxá nº31 de Madrid o en los servicios sociales correspondientes de los municipios de la Comunidad de Madrid. Se aporta con la solicitud:

- Fotocopia del DNI del solicitante y -cuando lo haya- del representante.
- Certificado de empadronamiento que acredite residencia en un municipio de la Comunidad de Madrid en el momento de presentar la solicitud.
- Informe de salud emitido por un médico colegiado.
- Cuando proceda, fotocopia compulsada de documento de ser pensionista de gran invalidez.
- Cuando proceda, fotocopia del documento que acredite algún grado de discapacidad.
- Copia del certificado colectivo de empadronamiento o residencia que acredite los miembros que componen la unidad convivencia.
- Informe social (aportar por la entidad local).

Iniciado el proceso, el primer paso es la **valoración del grado de dependencia que posee la persona a atender**:

- **Moderada (grado I):** Situación en que la persona necesita ayuda para realizar varias actividades básicas de la vida diaria, al menos una vez al día o tiene necesidades de apoyo intermitente o limitado para su autonomía personal. Se corresponde con una puntuación total en el BVD de 25 a 49 puntos.
- **Severa (grado II):** Situación en que la persona necesita ayuda para realizar varias actividades básicas de la vida diaria dos o tres veces al día, pero no requiere el apoyo permanente de un cuidador o tiene necesidades de apoyo extenso para su autonomía personal. Se corresponde con una puntuación total en el BVD de 50 a 74 puntos.
- **Gran dependencia (grado III):** Situación en que la persona necesita ayuda para realizar varias actividades básicas de la vida diaria varias veces al día y, por su pérdida total de autonomía física, mental, intelectual o sensorial, necesita el apoyo indispensable y continuo de otra persona o tiene necesidades de apoyo generalizado para su autonomía personal. Se corresponde con una puntuación total en el BVD de 75 a 100 puntos.

El grado de dependencia reconocido es revisable, a instancia del interesado, de sus representantes o de oficio, por algunas de las siguientes causas:

- Mejoría o empeoramiento de la situación de dependencia.
- Error de diagnóstico o en la aplicación del correspondiente baremo.
- Cuando el propio proceso evolutivo, la adaptación a nuevas situaciones, la aparición de nuevas medidas terapéuticas, o la estabilización, pudieran producir un cambio en la situación de dependencia valorada.
- Cuando el dictamen propuesta haya establecido un plazo máximo para una primera revisión.

Una vez hecha la valoración, se determina el **plan individualizado de atención (PIA)** que incluye los servicios y/o prestaciones más adecuados para cada persona, teniendo en cuenta la **resolución previa del grado y nivel de dependencia** así como la opinión del propio usuario. Éste se podrá revisar a petición del interesado o sus representantes, de oficio por la Comunidad Autónoma cuando lo considere oportuno, o por cambio de domicilio a otra Comunidad. Este plan puede extinguirse, cuando la situación personal o los requisitos establecidos para su reconocimiento han variado, o por incumplimiento de obligaciones de la Ley.

Los **servicios y prestaciones** de los que se pueden beneficiar son fundamentalmente:

- **Servicios para la promoción de la autonomía personal** y prevención de las situaciones de dependencia: servicios de asesoramiento, orientación, asistencia y formación en tecnologías de apoyo y adaptaciones que contribuyan a facilitar la realización de las actividades de la vida diaria, los de habilitación, los de terapia ocupacional así como cualesquiera otros programas de intervención que se establezcan con la misma finalidad.
- **Teleasistencia.** Tiene por finalidad atender a los beneficiarios mediante el uso de tecnologías de la comunicación y de la información y apoyo de los medios personales necesarios, en respuesta inmediata ante situaciones de emergencia, o de inseguridad, soledad y aislamiento y con el fin de favorecer la permanencia de los usuarios en su medio habitual. Puede ser un servicio independiente o complementario al de ayuda a domicilio.
- **Servicios de atención y cuidado**
 - *Servicio de Ayuda a Domicilio:* Atención de las necesidades del hogar y cuidados personales
 - *Servicio de Centros de Día y de Noche*

- Centro de Día para mayores, para menores de 65 años y de atención especializada
- Centro de Noche
- Servicio de Atención Residencial
 - Residencia de personas mayores dependientes
 - Centros de atención a personas en situación de dependencia, en razón de los distintos tipos de discapacidad.
- **Prestaciones económicas**
 - Vinculada al servicio.
 - Por imposible acceso a un servicio adecuado, público o concertado.
 - Vinculado a la adquisición de un servicio
 - Carácter y supervisión periódicas.
 - Para cuidados en el medio familiar y apoyo a cuidadores no profesionales (excepcional)
 - Siempre que se den las condiciones adecuadas
 - Si lo establece el Programa Individual de Atención
 - La recibirá el mayor dependiente
 - De asistencia personalizada (para personas discapacitadas pero no mayores)
 - Para la promoción de la autonomía de grandes dependientes menores de 65 años
 - Consiste en la contratación de un asistente que facilite vida más autónoma
 - Se le facilitará el acceso a la educación, trabajo y el ejercicio de las ABVD

- **Teléfonos y webs de información:**

Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad – IMSERSO
Paseo del Prado, 18-20, planta baja, esquina con Lope de Vega (28014 Madrid)
www.dependencia.imserso.es
Teléfono Gratuito de Información sobre Dependencia – 901 109 899

Consejería de Políticas Sociales y Familia - Comunidad de Madrid
Oficina de Información de la Dependencia
C/ Agustín de Foxá 31(28071 Madrid)
Tfno: 91 580 42 60
Información y Cita Previa – 012
[www.madrid.org \(MAYORES\)](http://www.madrid.org (MAYORES))

Ayuntamiento de Madrid – Información General
Tfno: 010 – www.madrid.es
Subdirección General de Mayores (Área de Gobierno de Equidad, Derechos Sociales y Empleo)
c/ Paseo de la Chopera, 41 (28045 Madrid)
Tfno: 91 588 10 00
Información en las Oficinas de Atención al Ciudadano Línea Madrid (www.madrid.es, el Ayuntamiento, Línea Madrid), o en los Centros de Servicios Sociales (mirar listado en Mayores, Servicio de Ayuda a Domicilio)

3.2. Servicio de Ayuda a Domicilio

- **Servicio municipal para la atención en las Actividades de la Vida Diaria en el propio domicilio prestada por auxiliares profesionales**, en beneficio de aquellas personas mayores o discapacitadas que no pueden realizarlas por sí mismos: cuidado personal, limpieza básica del hogar, compra, aseo, ayuda para movilizarse o levantarse de la cama, preparación de la comida, etc.
- **Requisitos para solicitarla:**
 - Ser español o con nacionalidad de cualquier Estado miembro de la Unión europea, o con nacionalidad de otro país extracomunitario pero con residencia legal en España.
 - Ser **mayor de 65 años** con **autonomía personal reducida** o limitada.
 - Cumpliendo los requisitos anteriores, **carecer del necesario apoyo de familiares o amigos** para las actividades cotidianas, o que éste sea insuficiente, y necesiten de apoyos de profesionales.
 - Encontrarse en **alguna situación puntual**: convalecencias, ausencias temporales del cuidador habitual, crisis aguda o empeoramiento crítico del estado de salud.
 - Estar empadronado en Madrid.
 - Permanecer en el domicilio mientras se presta el servicio.
- **Coste:** se establece en función del nivel de ingresos de la persona atendida y de las prestaciones que va a recibir, aunque sólo se facturan las horas prestadas, con independencia de la fecha en la que se haga efectiva la baja.
- **Solicitud del servicio:**
 - Contactar con los Trabajadores Sociales del Centro de Servicios Sociales del **Distrito Municipal de la ciudad de Madrid, o del Ayuntamiento del municipio en el que resida la persona a atender**. Tras una valoración del caso, de los apoyos familiares y el nivel de ingresos, se establecen los servicios a recibir, y el coste correspondiente, en ocasiones inexistente.
 - **En línea:** realizando la solicitud a través del enlace 'Registro Electrónico' disponible en 'Tramitar en línea' (requiere identificación y firma electrónica).
 - **Presencialmente:** Con cita previa obligatoria en los Centros de Servicios Sociales Municipales

● **Teléfonos y webs de contacto:**

Información Municipal del Ayuntamiento de Madrid
010
www.madrid.es

Servicios Sociales de los Distritos Municipales de Madrid capital

1. CENTRO.

- Centro de Servicios Sociales *Puerta de Toledo*
c/ Paloma 39 (28005 Madrid)
Tfno. 91 588 50 67
- Centro de Servicios Sociales *Maravillas*
c/ San Joaquín 10 (28004 Madrid)
Tfno. 91 588 88 18

2. ARGANZUELA

- Centro de Servicios Sociales *José Villareal*
C/ Guillermo de Osma 14 (28045 Madrid)
Tfno: 91 517 72/17/24/25

3. RETIRO

- Centro Servicios Sociales *Retiro*
c/ José Martínez Velasco 22 (28007 Madrid)
Tfno: 91 557 13 00

4. SALAMANCA

- Centro Servicios Sociales *La Guindalera*
c/ Pilar de Zaragoza 28 (28028 Madrid)
Tfno. 91 713 07 01

5. CHAMARTÍN

- Centro Servicios Sociales *Santa Hortensia*
c/ Santa Hortensia 15 (28002 Madrid)
Tfno: 91 510 68 50

6. TETUÁN

- Centro Servicios Sociales *María Zayas*
Travesía María Zayas s/n (28039 Madrid)
Tfno: 91 449 21 40

- Centro Servicios Sociales *Vicente Ferrer*
C/ General Aranda, 30 (28029 Madrid)
Tfno: 91 314 89 92

7. CHAMBERÍ

- Centro de Servicios Sociales *Marta Esquivias Tallada*
c/ Pontevedra 1 (28015 Madrid)
Tfno: 91 549 99 34/00

8. FUENCARRAL-EL PARDO

- Centro Básico de Servicios Sociales *Badalona*
C/ Badalona, 122 (28034 Madrid)
Tfno: 91 735 55 10

- Centro Servicios Sociales *San Vicente de Paúl*
C/ Buitrago del Lozoya, 22 (28035 Madrid)
Tfno: 91 386 60 21

9. MONCLOA-ARAVACA

- Centro Servicios Sociales *Dehesa de la Villa*
C/ Antonio Machado, 22 (28035 Madrid)
Tfno: 91 373 02 24
 91 376 87 72
- Punto de atención social -JMD
Plaza Moncloa s/n (28008 Madrid)
Tfno: 91 588 69 13

10. LATINA

- Centro Servicios Sociales *Los Yébenes*
c/ Los Yébenes, 241 (28047 Madrid)
Tfno: 91 719 65 00
- Centro Servicios Sociales *Gallur*
c/ Gallur 24 (28047 Madrid)
Tfno: 91 422 03 40
- Centro Servicios Sociales *Fuerte de Navidad*
C/fuerte de Navidad 15 (28044 Madrid)
Tfno: 91 480 05 13

11. CARABANCHEL

- Centro Servicios Sociales *Monseñor Oscar Romero*
c/ Monseñor Oscar Romero, 42 (28025 Madrid)
Tfno: 91 360 29 80
- Centro Servicios Sociales *Plaza Elíptica*
c/ Antonio de Leyva 86 (28019 Madrid)
Tfno: 91 565 56 60
- Centro de Servicios Sociales *Zaida*
C/Zaida, 36 (28019 Madrid)
Tfno: 91 525 61 00

12. USERA

- Centro Servicios Sociales *San Filiberto*
C/ San Filiberto 7 (28026 Madrid)
Tfno: 91 565 60 20
- Centro de Servicios Sociales *Loyola de Palacios*
C/Silvina, 10 (28041 Madrid)
Tfno: 91 500 68 46

13. PUENTE DE VALLECAS

- Centro Servicios Sociales *San Diego*
c/ Javier de Miguel 10 (28018 Madrid)
Tfno: 91 757 19 13
- Centro Servicios Sociales *Entrevías*
c/ Yuste 8 (28053 Madrid)
Tfno: 91 507 92 70
- Centro Servicios Sociales *Pablo Neruda*
c/ Gerardo Diego 8 (28018 Madrid)
Tfno: 91 380 68 42
- Centro Servicios Sociales *Ramón Pérez de Ayala*
c/ Marismas, 24 (28038 Madrid)
Tfno: 91 502 19 11

14. MORATALAZ

- Centro Servicios Sociales *Fuente Carrantona*
c/ Fuente Carrantona 12 (28030 Madrid)
Tfno: 91 588 74 62 / 91 588 04 62 / 91 588 74 69

15. CIUDAD LINEAL

- Centro Servicios Sociales *Luis Vives*
c/ Hermanos García Noblejas 160 (28037 Madrid)
Tfno: 91 440 23 60
- Centro Servicios Sociales *Santa Felicidad*
c/ Santa Felicidad 37 (28017 Madrid)
Tfno: 91 340 12 98

16. HORTALEZA

- Centro Servicios Sociales *Concepción Arenal*
C/ Javier del Quinto, 12 (28043 Madrid)
Tfno: 91 382 15 63
- Punto de Atención Social *El Querol*
C/Velez Rubio 1 (28033 Madrid)
Tfno: 91 384 65 46

17. VILLAVERDE

- Centro Servicios Sociales *Eduardo Minguito*
C/ Leonor Góngora, 62 (28021 Madrid)
Tfno: 91 710 93 56
- Centro Servicios Sociales *Huerta de Villaverde*
c/ Huerta de Villaverde (Junta Municipal Distrito) , 16. (28021 Madrid)
Tfno: 91 588 77 94

18. VILLA VALLECAS

- Centro Servicios Sociales *Villa de Vallecas*
c/ Peña Veiga, 6. Local 10 (28031 Madrid)
Tfno: 91 380 79 40

19. VICÁLVARO

- Centro Servicios Sociales *Calahorra*
c/ Calahorra 11 B (28032 Madrid)
Tfno: 91 775 31 50
- Centro de Servicios Sociales *Valdebernardo*
C/Ladera de los Almendros, 6 (28032 Madrid)
Tfno: 91 301 67 14

20. SAN BLAS - CANILLEJAS

- Centro Servicios Sociales *Torre Arias*
c/ Torre Arias 2 (28022 Madrid)
Tfno: 91 371 73 84
- Centro de Servicios Sociales *Pablo Casals*
C/Pobladura del Valle, 13 (28037 Madrid)
Tfno: 91 760 98 40

21. BARAJAS

- Centro Servicios Sociales *Teresa de Calcuta*
Pza. Del Navío 4 (28042 Madrid)
Tfno: 91 329 59 20 / 91 329 22 35

Información General, Comunidad de Madrid

012

Punto de Información al Ciudadano
C/ O'Donnell, 50 (28009 Madrid)
Tfno: 91 392 53 00

Centros de Servicios Sociales de otros municipios

- AJALVIR – 91 884 40 47**
- ALAMEDA DEL VALLE – 91 869 12 89**
- ALALPARDO – 91 620 21 53**
- ALCALÁ DE HENARES – 91 880 27 33**
- ALCOBENDAS – 91 663 70 01**
- ALCORCÓN – 91 610 66 11/ 91 610 67 97/ 91 612 68 09**
- ALDEA DEL FRENO – 91 861 09 61**
- ALGETE – 91 620 49 18/ 91 628 14 72**
- ALPEDRETE – 91 850 80 80**
- AMBITE – 91 872 22 80**
- ANCHUELO – 91 884 00 76**
- ARANJUEZ – 91 892 16 93/ 91 892 15 46**
- ARGANDA DEL REY – 91 871 13 44 ext 296/ 91 870 07 49**
- ARROYOMOLINOS – 91 609 57 58**
- BATRES – 91 812 06 85**
- BECERRIL DE LA SIERRA – 91 853 80 06**
- BELMONTE DEL TATO – 91 874 72 15**

BELVIS – 91 658 00 01
BERZOSA DE LOZOYA – 91 868 70 31
BOADILLA DEL MONTE -91 632 49 10
BRAJOS – 91 868 04 27
BREA DEL TAJO – 91 872 10 13
BRUNETE – 91 815 85 80
BUITRAGO DEL LOZOYA – 91 868 03 48
BUSTARVIEJO – 91 848 23 43
CABANILLAS DE LA SIERRA – 91 843 90 03
CADALSO DE LOS VIDRIOS – 91 861 09 61
CAMARMA DE ESTERUELAS – 91 86 60 60
CAMPO REAL – 91 873 34 14/ 91 873 33 38
CANENCIA – 91 868 75 11
CARABAÑA – 91 872 32 11
CASARRUBUELOS – 91 816 70 06
CENICIENTOS – 91 861 09 61
CERCEDILLA – 91 852 22 69
CERVERA DE BUITRAGO – 91 868 71 17
CHAPINERÍA – 91 861 09 61
CHINCHÓN – 91 893 50 51/ 91 894 06 37
CIEMPOZUELOS – 91 893 18 61
CINCO VILLAS – 91 868 09 04
COBEÑA – 91 620 81 32
COLMENAR DE ARROYO – 91 865 11 02
COLMENAR DE OREJA – 91 894 36 12
COLMENAR VIEJO – 91 846 12 10
COLMENAREJO – 91 858 99 82
COLLADO MEDIANO – 91 859 81 05
COLLADO VILLALBA – 91 850 69 11/61
CORPA – 91 885 92 28
COSLADA – 91 627 82 00 Ext. 296
CUBAS DE LA SAGRA – 91 814 22 34
DAGANZO DE ARRIBA – 91 884 53 31
EL ÁLAMO – 91 811 00 65
EL ATAZAR – 91 868 60 98
EL BERRUECO – 91 869 43 37
EL BOALO – 91 855 90 25
EL ESCORIAL – 91 890 72 09
EL MOLAR – 91 841 10 65
EL VELLÓN – 91 841 32 16
ESTREMERA – 91 872 13 88
FRESNEDILLAS DE LA OLIVA – 91 898 91 21
FRESNO DE TOROTE – 91 879 13 79
FUENLABRADA – 91 492 28 00/91 690 75 46/ 91 604 50 58
FUENTE EL SAD – 91 620 00 03
FUENTIDUEÑA DE TAJO – 91 872 80 02
GALAPAGAR – 91 858 57 28
GARGANTA DE LOS MONTES – 91 869 41 36
GASCONES – 91 868 05 72
GETAFE – 91 202 79 67
GRIÑÓN – 91 814 16 22
GUADALIX DE LA SIERRA – 91 847 00 06
GUADARRAMA – 91 854 35 82/91 854 84 41/91 854 12 17
HORCAJO DE LA SIERRA – 91 868 65 75
HORCAJUELO – 91 869 70 22
HOYO DE MANZANARES – 91 856 78 74
HUMANES DE MADRID – 91 498 21 06
LA ACEBEDA – 91 869 91 07
LA CABRERA – 91 868 82 93
LA HIRUELA – 91 869 73 28
LA SERNA DEL MONTE – 91 868 04 85
LAS ROZAS – 91 637 72 95/91 637 72 63/ 91 637 73 43

LAS ROZAS DE PUERTO REAL – 91 861 09 61
LEGANÉS – 91 248 92 92
LOECHES – 91 886 70 30
LOS MOLINOS – 91 855 10 13
LOS SANTOS DE LA HUMOSA – 91 884 80 60
LOZOYA – 91 869 30 29
LOZOYUELA – 91 869 45 12
MADARCOS – 91 868 11 43
MAJADAHONDA – 91 634 91 29/ 91 634 91 00
MANZANARES EL REAL – 91 852 72 69
MECO – 91 886 00 03
MEJORADA DEL CAMPO – 91 679 33 27/ 91 679 33 56
MIRAFLORES DE LA SIERRA – 91 844 41 11
MONTEJO DE LA SIERRA – 91 869 70 08
MORALEJA DE ENMEDIO – 91 609 46 53
MORALZARZAL – 91 842 75 40
MORATA DE TAJUÑA – 91 873 07 76
MÓSTOLES – 91 618 51 51
NAVACERRADA – 91 856 00 06
NAVALAFUENTE – 91 843 22 75
NAVALAGAMELLA – 91 898 80 08
NAVALCARNERO – 91 810 12 51/91 811 23 12/91 810 12 56/00 65
NAVAS DEL REY – 91 861 09 61
NUEVO BAZTÁN – 91 873 34 14
OLMEDA DE LAS FUENTES – 91 873 52 54
ORUSCO DE TAJUÑA – 91 872 41 72
PARACUELLOS DEL JARAMA – 91 658 00 01
PAREDES – 91 868 71 14
PARLA – 91 698 02 61
PATONES – 91 843 20 26
PEDREZUELA – 91 843 30 53
PELAYOS DE LA PRESA – 91 861 09 61
PERALES DE TAJUÑA – 91 874 86 81
PEZUELA DE LAS TORRES – 91 886 90 80
PINILLA DEL VALLE – 91 869 30 43 37
PINTO – 91 248 38 00
PIÑUÉCAR – 91 868 05 04
POZUELO DE ALARCÓN – 91 398 40 00
POZUELO DEL REY – 91 872 52 17
PRÁDENA DEL RINCÓN – 91 869 72 50
PUEBLA DE LA SIERRA – 91 869 72 54
PUENTES VIEJAS – 91 868 02 67
QUIJORNA – 91 816 83 77
RASCAFRÍA – 91 869 10 53
REDUEÑA – 91 869 43 37
RIBATEJADA – 91 879 14 01
RIVAS VACIAMADRID – 91 666 60 49/91 666 65 39
ROBLEDILLO DE LA JARA – 91 868 71 80
ROBLEDO DE CHAVELA – 91 899 59 61
ROBLEDONDO – 91 890 39 40
ROBREGORDO – 91 869 90 45
SAN AGUSTÍN DE GUADALIX – 91 841 80 02
SAN FERNANDO DE HENARES – 91 674 01 14
SAN LORENZO DE EL ESCORIAL – 91 896 04 15/91 869 07 05
SAN MARTÍN DE LA VEGA – 91 894 65 44
SAN MARTÍN DE VALDEIGLESIAS – 91 861 28 85/ 91 861 09 61
SAN SEBASTIÁN DE LOS REYES – 91 654 08 22/91 654 05 32
SANTA MARÍA DE LA ALAMEDA – 91 899 95 14 / 91 899 90 12
SANTORCAZ – 91 884 00 01
SERRADA – 91 868 71 12
SERRANILLOS DEL VALLE – 91 813 82 27
SEVILLA LA NUEVA – 91 813 00 61

SIETEIGLESIAS – 91 869 45 61
SOMOSIERRA – 91 869 92 48
SOTO DEL REAL – 91 848 00 70
TALAMANCA DEL JARAMA – 91 841 70 07
TIELMES DE TAJUÑA – 91 874 60 02
TITULCIA – 91 801 04 93
TORREJÓN DE ARDOZ – 91 656 69 12
TORREJÓN DE LA CALZADA – 91 816 90 96
TORREJÓN DE VELASCO – 91 816 10 24
TORRELAGUNA – 91 843 06 55
TORRELODONES – 91 856 21 50
TORREMOCHA DEL JARAMA – 91 843 19 46
TORRES DE LA ALAMEDA – 91 886 82 59
TRES CANTOS – 91 293 81 91
VALDARACETE – 91 873 95 90
VALDEAVERO – 91 886 44 62
VALDELAGUNA – 91 893 70 99
VALDEMANCO – 91 848 11 74
VALDEMORILLO – 91 899 37 34
VALDEMORO – 91 809 96 39 / 91 809 98 90
VALDEOLMOS-ALALPARDO – 91 620 26 49
VALDEPIÉLAGOS – 91 841 61 35
VALDEMAQUEDA – 91 898 47 29
VALDETORRES DEL JARAMA – 91 841 51 64
VALDILECHA – 91 873 83 81
VALVERDE DE ALCALÁ – 91 885 93 51
VELILLA DE SAN ANTONIO – 91 660 78 24
VENTURADA – 91 843 92 12
VILLA DEL PRADO – 91 862 07 71
VILLACONEJOS – 91 893 89 05
VILLALBILLA – 91 879 28 18
VILLAMANRIQUE DE TATO – 91 872 71 86
VILLAMANTA – 91 811 00 65
VILLAMANTILLA – 91 811 00 65
VILLANUEVA DE LA CAÑADA – 91 811 76 50
VILLANUEVA DE PERALES – 91 811 00 65
VILLANUEVA DEL PARDILLO – 91 810 06 13
VILLAR DEL OLMO – 91 873 21 61
VILLAREJO DE SALVANÉS – 91 874 48 41 / 91 874 43 79
VILLAVICIOSA DE ODÓN – 91 616 38 53
VILLAVIEJA DEL LOZOYA – 91 868 03 41
ZARZALEJO – 91 899 21 82 / 91 899 24 71

Empresas privadas:

- 1. ALARES – 902 011 011 – www.alares.es**
- 2. AMMA RECURSOS ASISTENCIALES – 902 10 09 99 – www.amma.es**
- 3. ASISPA – 91 195 00 95 – www.asispa.org**
- 4. ATENZIA – 900 123 700 – www.atenzia.com**
- 5. ATENUM – 91 450 38 23 – www.atenum.es**
- 6. CASER – 902 011 111 – www.caser.es**
- 7. CRUZ AZUL – 902 456 456 – www.lacruzazul.com**
- 8. EULEN – 902 35 53 66 – www.eulen.com**
- 9. GERIASISTENCIA – 91 411 66 09 – www.geriasistencia.com**
- 10. GEROSOL ASISTENCIA – 91 411 36 99 – www.gerosol.com**
- 11. GRUPO SAR – 9100 45 65 85 – www.sarquavitae.es**
- 12. LAGUNA – 91 509 91 37 – www.lagunacuida.org**
- 13. SERGESA – 91 392 01 86 – www.sergesa.com**
- 14. SERVISALUD – 91 562 43 61 – www.servisalud.es**

3.3. Otros Servicios a Domicilio

- **Comida a domicilio:** Servicio que consiste en la distribución de raciones alimenticias equilibradas en el propio domicilio del mayor. Es un sistema de comidas en frío, que se sirven a domicilio y se calientan en microondas.
- **Lavandería:** recogida de ropa sucia en casa y devolución al domicilio, una vez lavada y planchada.
- **Adaptaciones geriátricas:** ayudas económicas para la realización de adaptaciones en la vivienda (sustitución de bañera por plato de ducha, asideros, camas articuladas, etc.)
- **Productos de apoyo:** Servicio municipal que facilita camas articuladas para personas que no pueden realizar actividades básicas en su vida diaria y de grúas como ayuda a la realización de traslados dentro del hogar.
- **Voluntariado de acompañamiento:** En colaboración con diferentes ONG, también pueden acudir voluntarios al domicilio para acompañar, al menos una vez a la semana, a la persona mayor sola y/o darle un respiro a su cuidador principal (que éste pueda contar con ese tiempo libre para sus actividades personales).
- **Respiro familiar:** conjunto de actividades durante los fines de semana (sábado y domingo), en régimen diurno no residencial. Dirigido a personas mayores de 65 años o excepcionalmente mayores de 60 años de edad, que padeczan demencia/Alzheimer, o cualquier dependencia y que convivan con familiar/ cuidador que requiera un tiempo de descanso.

Requisitos para solicitarla:

- Ser **mayor de 65 años** con **autonomía personal reducida** o limitada.
- Cumpliendo los requisitos anteriores, **carecer del necesario apoyo de familiares o amigos** para las actividades cotidianas, o que éste sea insuficiente, y necesiten de apoyos de profesionales.
- Estar empadronado en Madrid.

Coste: se establece en función del nivel de ingresos de la persona atendida y de las prestaciones que va a recibir.

Solicitud del servicio:

- Contactar con los Trabajadores Sociales del Centro de Servicios Sociales del **Distrito Municipal de la ciudad de Madrid, o del Ayuntamiento del municipio en el que resida la persona a atender**. Tras una valoración del caso, de los apoyos familiares y el nivel de ingresos, se establecen los servicios a recibir, y el coste correspondiente, en ocasiones inexistente.

3.4. Teleasistencia

Servicio de atención telefónica que proporciona seguridad y atiende cualquier emergencia que se produzca en el domicilio durante las 24 horas de los 365 días del año, a aquellas personas mayores que viven solas o pasan largos ratos del día sin compañía. Ofrece:

- **Ayuda y atención telefónica** permanente ante cualquier emergencia en el domicilio (caídas, crisis sanitarias, etc.) y movilización de los recursos necesarios en caso necesario (el traslado de una unidad móvil al domicilio, petición de ambulancia, bomberos o policía, etc.).
 - **Compañía** y conversación a través del teléfono, recordatorio de citas médicas, información de los recursos de la zona de residencia.
 - El servicio se presta a través del teléfono y, **con la simple pulsación de un botón, que el usuario lleva en un colgante o en una pulsera**, se activa la conexión con los servicios socio-sanitarios.
 - El servicio ofrece, además, dispositivos periféricos (como detectores de gas, de humo, sensores de apertura de microondas y frigoríficos, sensores de ocupación de cama o sillón, dispensadores de medicación, equipos de deficiencias auditivas, detectores de caídas...) destinados a personas con especiales necesidades para prevenir y detectar situaciones de riesgo.
 - Preferente para personas mayores de 65 años (o con un grado de discapacidad reconocida del 65% o más y que vivan solas, aunque no hayan cumplido los 65 años, o que tengan el servicio de Teleasistencia incluido en su PIA (Plan Individualizado de Atención)), y especialmente las mayores de 80 años, que por su edad, estado de salud, soledad o aislamiento, precisen de este servicio para garantizar su atención, compañía y seguridad.
- **Requisitos para solicitarla:**
- Estar empadronado en Madrid.
 - Preferiblemente, disponer en el domicilio de línea telefónica fija y en activo.
 - No padecer enfermedad psíquica o discapacidad sensorial que impida la utilización del dispositivo.
 - Proporcionar un juego de llaves de domicilio para posibilitar el acceso en caso de emergencia (opcional).
- **Coste:**
Se establece en función del nivel de ingresos de la persona atendida.
- **Solicitud del servicio:**
- **Por teléfono:** a través del teléfono de información municipal 010 para las solicitudes de los mayores de 65 años que vivan solos y todos los mayores de 80 años solos o acompañados.
 - **Presencialmente:** en las Juntas Municipales de Distrito, en las Oficinas de Atención al Ciudadano, y en los Centros de Servicios Sociales Municipales.
 - **En línea:** realizando la solicitud a través del enlace 'Registro Electrónico' disponible en 'Tramitar en línea' (requiere identificación y firma electrónica).

• **Empresa privada de Teleasistencia:**

Atenzia

C/Francisco Silvela 42, 2º (28028 Madrid)

www.atenzia.com

Teléfono – 917 255 036

e-mail: Madrid@atenzia.com

3.5. Centros de día

- Son equipamientos de servicios sociales no residenciales, destinados a prestar atención psico-social, preventiva y rehabilitadora, al colectivo de mayores en régimen diurno para prevenir y/o compensar la pérdida de autonomía.
 - El objetivo es proporcionar atención socio-sanitaria que prevenga y compense la pérdida de autonomía, facilitando apoyo a sus familiares o cuidadores, retrasando la institucionalización y facilitando la permanencia en su medio habitual.
 - Dispone de **transporte adaptado para recogidas y traslados al domicilio**.
- **Requisitos para solicitar plaza:**
 - Estar empadronado en Madrid.
 - Personas mayores de 65 años, o excepcionalmente menores de dicha edad.
 - No padecer enfermedad infecto-contagiosa.
 - Padecer algún grado de dependencia o circunstancia social que haga aconsejable su asistencia a un Centro de Día.
 - No padecer trastornos mentales o de conducta que dificulten gravemente la convivencia en el centro.
 - **Coste:**
 - Depende del nivel de ingresos y de las prestaciones que se reciban en el Centro.
 - Muchos de los Centros privados de Día, cuentan con plazas concertadas, para que accedan a ellas desde los Servicios Sociales públicos, y con la valoración del coste determinada por éstos (la diferencia la cofinanciaría la Administración pública, no el usuario).
 - La aportación económica vendrá determinada por baremo teniendo en cuenta el número de días de asistencia y si utiliza o no servicio de transporte.
 - **Solicitud del servicio:**
 - Contactar con los Trabajadores Sociales del Centro de Servicios Sociales del **Distrito Municipal de la ciudad de Madrid, o del Ayuntamiento del municipio en el que resida la persona a atender**. (ver *listado en el capítulo de Ayuda a Domicilio*).
 - **En línea:** realizando la solicitud a través del enlace 'Registro Electrónico' disponible en 'Tramitar en línea' (requiere identificación y firma electrónica).
 - **Presencialmente:** con cita previa obligatoria a través de Centros de Servicios Sociales Municipales.

3.6. Centros residenciales

- Para buscar una residencia, **los Trabajadores Sociales de los Ayuntamientos de la Comunidad de Madrid le ayudarán a tramitar la solicitud de una plaza en cualquiera de las residencias integradas en la red pública de la Comunidad de Madrid**, ya sean propias, concertadas o gestionadas en cualquier otro régimen.
- Siempre tiene la opción de recurrir directamente a una residencia privada, o investigar si su seguro médico tiene centros residenciales (por ej. Sanitas, Caser, etc.).
- El Imserso tiene una base de datos actualizada sobre las Residencias de Personas Mayores. En cualquier caso, cualquier usuario potencial debe asegurarse una información completa mediante visita y solicitando de la residencia todas las garantías que estime convenientes.
- Para adquirir plaza en residencias de financiación total o parcialmente pública, se hace una valoración del nivel de ingresos del mayor, y en función de ello se establece un orden de asignación de plaza.
- **Requisitos para solicitar plaza:**
 - Ser mayor de 65 años o a partir de 60 en caso de autonomía personal muy reducida. Asimismo podrá ingresar en las Residencias de Mayores el cónyuge del residente o persona unida de hecho a él, siempre que haya cumplido los sesenta años.
 - Ser residente en la Comunidad de Madrid durante, al menos, dos años anteriores a la solicitud.
 - No padecer enfermedad infecto-contagiosa ni requerir atención permanente y continuada en un centro hospitalario.
 - En caso de optar por una plaza financiada parcialmente por la Comunidad de Madrid, precisar atención asistida y tener unos ingresos mensuales netos inferiores a los establecidos en la Resolución correspondiente. Dicho importe se actualizará anualmente, según el incremento que experimente la pensión de jubilación del régimen contributivo de la Seguridad Social.
 - Asimismo podrán acceder a las plazas de asistidos los matrimonios o parejas de hecho en los que uno de sus componentes sea inválido, siempre que la persona válida acepte abandonar la plazo en caso de que se produzca el fallecimiento del cónyuge o pareja no válido.
- **Coste:** La Comunidad de Madrid establece diferentes condiciones económicas atendiendo al nivel de ingresos de cada usuario.
- **Solicitud de plaza:** Para una primera valoración del caso, información sobre posibles opciones, y, en su caso, tramitación de la solicitud de plaza, se puede acudir al Trabajador Social del Centro de Servicios Sociales del distrito municipal de la ciudad de Madrid, o del Ayuntamiento correspondiente. Las solicitudes pueden presentarse de manera individual o conjunta. La documentación requerida normalmente es :
 - Documento nacional de identidad o documento acreditativo de la identidad del solicitante.
 - Certificado de empadronamiento que acredite la residencia legal del solicitante en un municipio de la Comunidad de Madrid durante los dos años anteriores a la fecha de presentación de la solicitud.
 - Documentos que acrediten la convivencia y, en su caso, el matrimonio o la unión de hecho o parentesco, cuando se trate de solicitudes conjuntas.
 - Certificados de todas las pensiones percibidas, tanto públicas como privadas.
 - Declaración jurada de ingresos y bienes.
 - Certificación, expedida por la Agencia Tributaria, relativa al Impuesto sobre la Renta de las Personas Físicas.
 - Certificaciones, expedidas por la entidad o entidades financieras correspondientes, donde consten los valores o importes de los capitales (depósitos, cuentas, activos financieros, etc.).
 - Certificado positivo o negativo, de ámbito nacional, de titularidad de bienes inmuebles, expedido por la Gerencia Territorial del Catastro.

- Informe médico en modelo oficial emitido por facultativos del Sistema Público de Salud en cualquiera de sus modalidades.
 - A las solicitudes de plazas cofinanciadas deberá acompañarse documento de compromiso de la aportación económica que corresponda.
 - Informe social realizado por los Centros Municipales de Servicios Sociales de su zona de referencia.
- **Tramitación de plaza:** La resolución puede salir en 2 meses aproximadamente, como mínimo.

• **Teléfonos y webs de información:**

Dirección General de Atención a la dependencia y al Mayor de la Comunidad de Madrid
C/ Agustín de Foxá 31, 7^a Planta (28036 Madrid)
Tfno: 012 Tfno llamadas desde fuera de Madrid: 91 580 42 60

Oficina de Información de la Dependencia y el Mayor la Comunidad de Madrid
c/ Agustín de Foxá 31, bajo (28036 Madrid)
Tfno: 012

Punto de Información y Atención al Ciudadano (PIAC)
C/ O'Donnell, 50 (28009 Retiro)
Gran Vía, 14 (28013) Madrid
Tfno: 91 392 56 86

Ayuntamiento de Madrid – Información General
Tfno: 010 – www.madrid.es

Información sobre Residencias de Personas Mayores
www.envejecimiento.csic.es/recursos/residencias/index.htm

Algunas empresas privadas:

1. **AMMA RECURSOS ASISTENCIALES - 902 10 09 99 –**
www.amma.es
2. **ARALIA SERVICIOS SOCIOSANITARIOS - 983 134 444 –**
www.araliaservicios.es
2. **ASISPA - 91 195 00 95 –**
www.asispa.es
3. **BALLESOL - 902 333 380/91 736 40 52 –**
www.ballesol.es
4. **CASER RESIDENCIAL - 902 300 390 –**
www.caseresidencial.es
5. **ECOPLAR - 902 338 339 –**
www.ecoplar.com
6. **EULEN - 902 35 53 66 -**
www.eulen.com
7. **GRUPO SAR - 90 045 65 85-**
www.sarquavitaes.es
8. **JUBILARES - 91 308 70 38 -**
www.jubilares.es (*)
9. **ORPEA RESIDENCIAS - 902 200 0204 –**
www.orpea.es
8. **LOS NOGALES - 91 331 31 01 –**
www.residencias-asistidas.es
9. **SANITAS- 900 373 778 -**
www.sanitas.es/sanitasresidencial/residencias-mayores
10. **SANYRES - 902 200 065 –**
www.sanyres.es
11. **SERGEZA- 91 392 01 86 -**
www.sergesa.com

(*) La **Asociación Jubilares** ofrece una alternativa residencial para mayores autónomos, consistente en la creación de **cooperativas de mayores** -“senior cohousing” o “jubilar”- para vivir en comunidades autogestionadas y entornos diseñados por los propios mayores. Para más información info@jubilares.es

3.7. Otros servicios:

a. Estancias temporales en Residencias para Personas Mayores

- Prestación de alojamiento y manutención en régimen de pensión completa, en habitaciones dobles, así como de asistencia y supervisión que sean necesarios en cada caso, **en una residencia para mayores por un tiempo determinado (máximo 2 meses prorrogables hasta 3)**, cuando se dan los siguientes motivos:
 - Enfermedad, accidente o intervención quirúrgica de la persona que atienda al mayor.
 - Causas laborales o traslados de domicilio del familiar que lo cuida.
 - Atención a la persona mayor durante su convalecencia, cuando no precise atención hospitalaria.
 - Otras causas que impidan temporalmente la atención del mayor en su propio domicilio, siempre que se garantice el regreso dicha persona a su medio habitual.
- **Requisitos para solicitarlo:**
 - Acreditar la residencia en la Comunidad de Madrid durante los dos últimos años, inmediatamente anteriores a la fecha solicitud, o ser transeúnte extranjero residente en cualquier territorio de la Unión Europea y que se encuentren en evidente estado de necesidad y asistencia y protección social.
 - Tener cumplidos los 65 años en el momento de solicitar el ingreso. Las personas cuyo grado de autovalimiento les haga tributarias de atención en plaza asistida podrán solicitar el ingreso una vez cumplidos los 60 años.
 - No padecer enfermedad infecto-contagiosa ni cualquier otra que requiera atención permanente y continuada en centro hospitalario.
- **Coste:** será proporcional a los ingresos de los mayores solicitantes, quienes gozarán de los mismos derechos y obligaciones de los residentes fijos.
- **Solicitud del servicio:**
 - a) Presentación por Internet: a través del registro electrónico de la Consejería, es necesario disponer de DNI electrónico o de uno de los Certificados electrónicos reconocidos por la Comunidad de Madrid.
 - b) Presentación en oficinas de asistencia en materia de registro: presentar su solicitud en cualquiera de las oficinas de asistencia en materia de registro de la Comunidad de Madrid, de la Administración General del Estado, de otras Comunidades Autónomas, de Entidades Locales, oficinas de correos y representaciones diplomáticas u oficinas consulares de España en el extranjero.

Teléfonos de Información:

Comunidad de Madrid, D.G. de Atención a la Dependencia y al Mayor
C/ Agustín de Foxá, 31, 7^a Planta (28036 Madrid)
Tfnos: 91 580 42 60 / 012

Oficina de Información de la Dependencia y el Mayor de la Com. Madrid
c/ Agustín de Foxá 31, bajo (28036 Madrid) Tfno: 012

Punto de Información y Atención al Ciudadano (PIAC)
C/ O'Donnell, 50 (28009 Madrid) / Gran Vía, 14 (28013) Madrid
Tfno: 91 392 56 86

Centros de Servicios Sociales Municipales (ver listado en [Ayuda a Domicilio](#))

Caser Residencial – Tfno: 902 300 390

Laguna – Unidad de rehabilitación y respiro
c/ Concejal Francisco José Jiménez, 128 (28047 Madrid)
Tfno 91 509 91 37 | informa@lagunacuida.org

b. Pisos tutelados

- **Equipamientos sociales de alojamiento**, con algunos servicios comunes, para personas mayores con autonomía personal y **problemas graves de vivienda** (que carece de ella o no están en condiciones de habitabilidad).
- **Requisitos para solicitarlo:**
 - Ser español o nacional de cualquier Estado miembro de la Unión Europea.
 - Personas mayores de 65 años, residentes en la Comunidad de Madrid (debe acreditar el empadronamiento de los solicitantes en municipios de la Comunidad de Madrid durante los dos años anteriores a la fecha de presentación de la solicitud, aunque no hará falta si está empadronado en el Ayuntamiento de Madrid). También podrá acceder el cónyuge del solicitante o persona unida de hecho a él/ella, que haya cumplido 60 años.
 - No padecer enfermedad infecto-contagiosa, ni cualquier otra que requiera atención permanente y continuada en centro hospitalario.
 - Ser autónomos en las actividades básicas de la vida diaria.
 - Carecer de alojamiento estable o adecuado, no susceptible de reforma o encontrarse en situación de riesgo por vivir solo.
- **Coste:** Los usuarios se harán cargo, de manera directa, de los suministros y consumos necesarios para su permanencia en el piso.
- **Solicitud del servicio:** en los Centros Sociales Municipales, que correspondan al domicilio del solicitante.
 - a) Presentación por Internet: presentar la solicitud y documentación por Internet, a través del registro electrónico de la Consejería, es necesario disponer de DNI electrónico o de uno de los Certificados electrónicos reconocidos por la Comunidad de Madrid.
 - b) Presentación en oficinas de asistencia en materia de registro: puede presentar su solicitud en cualquiera de las oficinas de asistencia en materia de registro de la Comunidad de Madrid, de la Administración General del Estado, de otras Comunidades Autónomas, de Entidades Locales, oficinas de correos y representaciones diplomáticas u oficinas consulares de España en el extranjero.

- **Teléfonos de información:**

Punto de Información y Atención al Ciudadano (PIAC) de la Comunidad de Madrid

C/ O'Donnell, 50 (28009 Madrid)

Gran Vía, 14 (28013 Madrid)

Tfno: 012 / 91 392 56 86

Dirección General de Atención a la Dependencia y al Mayor de la Comunidad de Madrid

C/ Agustín de Foxá 31, 7^a Planta (28036 Madrid)

Tfno: 91 58042 60 / 012

Oficina de Información de la Dependencia y al Mayor de la Comunidad de Madrid

c/ Agustín de Foxá 31, bajo (28036 Madrid)

Tfno: 012

Teléfono de Información General de la Comunidad de Madrid - 012

Ayuntamiento de Madrid – Información General

Tfno: 010 – www.madrid.es

c. **Apartamentos para mayores**

(en Madrid Capital)

- Para aquellas personas mayores válidas, que pueden seguir viviendo con total libertad y autonomía, pero han de dejar su vivienda. Son **apartamentos** donde se fomenta la convivencia entre quienes viven en un mismo edificio, a través del encuentro en **determinados espacios de uso común**.
- **Requisitos para solicitarlo:**
 - Estar empadronado en el municipio de Madrid durante, al menos, los dos últimos años.
 - Estar en buen estado físico y psíquico para realizar actividades de la vida diaria de forma independiente.
 - Carecer de alojamiento estable o ser este inadecuado.
 - Estar dispuesto a ingresar en una Residencia, cuando la persona requiera apoyo.
- **Coste:** Los residentes en apartamentos aportan un 20% o 25% de los ingresos que perciben si viven en apartamento individual y entre un 15% o 20% si el apartamento es compartido.
- **Solicitud del servicio:**
 - Presencial: Centro de Servicios Sociales del Distrito Municipal de la ciudad de Madrid correspondiente. (ver listado en el capítulo de Ayuda a Domicilio).
 - En línea: a través Registros Electrónicos.

d. Residencias para personas mayores autónomas.

- Centros que ofrecen, atención preventiva, rehabilitadora y de cuidados personales, así como vivienda permanente y atención integral a las personas mayores que, por su situación socio-familiar, no puedan ser atendidos en sus propios domicilios y requieran ser ingresadas en un centro residencial. Estas residencias están integradas en la red pública de la Comunidad de Madrid, ya sean propias, concertadas o gestionadas indirectamente.
- **Requisitos para solicitarlo:**
 - Tener **65 años** cumplidos
 - Acreditar la residencia en la Comunidad de Madrid durante los dos últimos años anteriores a la solicitud
 - No padecer enfermedad infecto-contagiosa, ni cualquier otra que requiera atención permanente y continuada en Centros Hospitalarios
- **Solicitud del servicio:**
 - Contactar con los Trabajadores Sociales del Centro de Servicios Sociales del **Distrito Municipal de la ciudad de Madrid** correspondiente. (ver *listado en el capítulo de Ayuda a Domicilio*).

e. Cuidando al cuidador

- Sesiones grupales de **apoyo psicoterapéutico para familiares y cuidadores principales** de personas mayores dependientes, o cuidadores mayores que atienden a una persona dependiente menor de 65 años. La periodicidad de las sesiones es de una día por semana, una hora y media de duración. El curso transcurre de octubre a junio.
- **Requisitos para solicitarla:**
 - Estar empadronado en Madrid.
 - Ser los cuidadores principales de una persona dependiente, que requiere de su atención todo el día. Pueden ser familiares directos o no.
- **Coste:** Gratuito.
- **Solicitud del servicio:**
 - Contactar con los Trabajadores Sociales del Centro de Servicios Sociales del **Distrito Municipal de la ciudad de Madrid, o del Ayuntamiento del municipio en el que resida la persona a atender**. (ver *listado en el capítulo de Ayuda a Domicilio*).
 - Se puede solicitar voluntariado para que acompañe a la persona dependiente, mientras el cuidador acude a las sesiones.

f. Acogimiento Familiar

- **Acogimiento de personas mayores autónomas en el seno de familias con las que no tiene ningún lazo de parentesco o, de tenerlo, no supera el tercer grado.**
- Con ello se aloja y atiende a personas mayores autónomas, que por diversas circunstancias no pueden continuar en su propio hogar, proporcionándole un entorno y cuidados más normalizados.
- **Requisitos para solicitarlo:**
 - Residir en la Comunidad de Madrid.
 - Personas mayores de 65 años.
 - Ingresos netos no superiores a un baremo mensual establecido y carecer de bienes muebles e inmuebles que le permitan acceder a otros recursos.
 - Condiciones personales para vivir en régimen de acogimiento familiar.
 - No padecer enfermedad infecto-contagiosa ni cualquier otra que requiera atención permanente y continuada en centro hospitalario, ni presentar alteraciones de conducta graves.
 - No ser pariente por consanguinidad ni afinidad, hasta el segundo grado inclusive, de la persona responsable del acogimiento.
 - Reunir las características personales que le hagan apto para convivir en régimen de acogimiento familiar.
- **Solicitud del servicio:**
 - Contactar con los Trabajadores Sociales del Centro de Servicios Sociales Municipales correspondiente. (ver *listado en el capítulo de Ayuda a Domicilio*).
 - Documentación a presentar:
 1. Rellenar la solicitud en modelo oficial.
 2. Informe médico en modelo de la Comunidad de Madrid.
 3. Fotocopia del D.N.I. del solicitante.
 4. Certificado de Empadronamiento.
 5. Declaración de la renta y patrimonio, o certificado negativo en su caso.
 6. Certificado de ingresos de capital mobiliario e inmobiliario.
 - Visitar el Portal del ciudadano para conocer sobre las ayudas económicas.

• **Teléfonos de información:**

**Punto de Información y Atención al Ciudadano (PIAC)
de la Comunidad de Madrid**
C/ O'Donnell, 50 (28009 Madrid)
Tfno: 012

**Dirección General de Atención a la Dependencia y al Mayor
de la Comunidad de Madrid**
C/ Agustín de Foxá 31, 7^a Planta (28036 Madrid)
Tfno: 91 580 42 60/012

**Oficina de Información de la Dependencia y al Mayor
de la Comunidad de Madrid**
c/ Agustín de Foxá 31, bajo (28036 Madrid)
Tfno: 012

g. Respiro familiar fin de semana

- **Atención sociosanitaria especializada en Centros de Día para mayores dependientes, de 10.00 a 20.00 horas sábados y domingos,** para proporcionar descanso a aquellas familias que durante el resto de la semana les atienden.
- **En la actualidad,** la Comunidad de Madrid, pone a disposición de las personas mayores dependientes y sus familias, este recurso durante los fines de semana en 8 centros de día, con un total de 165 plazas.
- **Requisitos:**
 - Estar empadronado en Madrid.
 - Convivir con familiares/cuidadores.
 - Que el mayor no padezca trastornos mentales o de conducta que dificulten gravemente la convivencia del Centro.
 -
- **A quien va dirigido:** Personas mayores de 65 años o excepcionalmente mayores de 60 años de edad, que padecan demencia/Alzheimer, o cualquier dependencia y que convivan con familiar/ cuidador que requiera un tiempo de descanso.
- **Solicitud del servicio:**
 - Presencial: Contactar con el Trabajador Social en el Centro de Servicios Sociales del Distrito correspondiente de la ciudad de Madrid, o acudiendo directamente a los Centros de Día de la Comunidad de Madrid.
 - En línea: a través del Registro Electrónico.

• **Teléfonos de contacto:**

Centros de Día de la Comunidad de Madrid

1. MIRASIERRA.

c/ Portera del cura, con vuelta a la C/ La Masó (28035 Madrid)
Tfno. 91 734 16 26

2. PEÑUELAS.

c/Arganda 9-11 (28005 Madrid)
Tfno. 91 506 05 96

3. VILLAVERDE DE ALZHEIMER.

Carretera de Villaverde a Vallecas 38 (28021 Madrid)
Tfno. 91 723 09 61

4. PARQUE COIMBRA.

Avda.de los Sauces 55 – Urb. Parque Coimbra (28935 Móstoles)
Tfno. 91 646 18 93

5. FUNDACIÓN REINA SOFÍA ALZHEIMER

c/Valderrebollo,5 (28031 Madrid)
Tfno. 91 385 23 00

6. PARQUE LOS FRAILES

C/ Parque de los Frailes, 12 (28914 Leganés)
Tfno. 91 693 40 00

h. Programa de Solidaridad Intergeneracional “Convive”

- Una persona mayor que vive sola en su domicilio puede **compartir su vivienda con un estudiante universitario menor de 30 años**. Éste le ayuda en las tareas de la casa y le ofrece compañía, mientras que aquel le facilita un domicilio económicamente asequible a un universitario. La organización que lo gestiona hace una selección de los estudiantes candidatos, y posteriormente hace un seguimiento del estudiante seleccionado, la convivencia en el piso, los problemas que puedan surgir, etc.
- **Requisitos para solicitarla:**
 - **Mayores de 65 años.**
 - Que vivan solas.
 - Tienen que mantenerse en una estado psicofísico que les permita valerse por sí mismos/as.
 - Disponer de una vivienda en condiciones de habitabilidad e higiene.
 - Contar una habitación habilitada para el/la estudiante y para sus fines.
 - Estar dispuesto/-a compartir su casa con otra persona.
 - No necesitar una atención especializada (Alzheimer, discapacidad grave, problemas mentales graves, etc.)
 - **El estudiante** debe estar matriculado oficialmente en cualquier curso de las universidades: Autónoma, Complutense, Alcalá, Politécnica, Carlos III, Rey Juan Carlos o Pontificia de Comillas. Además de no ser mayor de 30 años (no residir ni trabajar en Madrid).
- **Coste:** La participación en el programa es gratuita. Se puede recibir una ayuda económica mensual para poder hacer frente a los gastos extra que supone compartir la vivienda (luz, agua, gas, etc.).
- **Solicitud del servicio:**
 - Contactar con los Trabajadores Sociales del Centro de Servicios Sociales del **Distrito Municipal de la ciudad de Madrid** (ver listado en el capítulo de Ayuda a Domicilio) o de los otros municipios donde existe el servicio.

- **Teléfonos y webs de información:**

***Solidarios para el Desarrollo
(Programa Convive)***
Tfno: 91 394 64 25
www.solidarios.org.es

Ayuntamiento de Madrid
Tfno: 91 4801585
pyevaluaciones@madrid.es

i. Fisioterapia preventiva

- Actividades de fisioterapia y rehabilitación para **prevenir posibles perdidas de autonomía personal** o, llegado el caso, a compensar dichas carencias. En el ámbito del Ayuntamiento de Madrid.
- **Requisitos para solicitarla:**
 - Usuarios de los Centros Municipales de Mayores, titulares de la tarjeta madridmayor.es
 - Ser mayor de 60 años y estar afectado por algún deterioro físico o patología invalidante que aconseje atención psicoterapéutica.
 - No padecer enfermedad que contraindique el ejercicio.
 - No padecer deterioro cognitivo que impida el trabajo en grupo.
 - No padecer enfermedad física aguda que requiera tratamiento específico a través del sistema sanitario.
 - Acudir a la trabajadora social del centro de distrito correspondiente del **Ayuntamiento de Madrid**.
- **Coste:** según el número de días a la semana que se asista (2, 3 o 5) se pagará entre 10 y 25€/mes aproximadamente.
- **Solicitud:**
 - En línea: realizando la solicitud a través del Registro Electrónico.
 - Presencialmente: en el Centro de Servicios Sociales en el que se encuentre empadronado el solicitante, con cita previa obligatoria.

• **Teléfonos y webs de contacto:**

Información Municipal del Ayuntamiento de Madrid
010
www.madrid.es

Ver listado de centros de servicios sociales, en Ayuda a Domicilio.

j. Salud bucodental

- Programa de **valoración y atención personalizada de las personas mayores con problemas de salud bucodental**. Este programa se desarrolla para conseguir la rehabilitación, mediante la colocación de prótesis completa, de aquellas personas mayores que sean susceptibles de la misma.
- **Solicitud del servicio:**
 - Contactar con los Trabajadores Sociales del Centro de Servicios Sociales del **Distrito Municipal de la ciudad de Madrid** (ver *listado en el capítulo de Ayuda a Domicilio*) o en los Servicios Sociales de la Comunidad de Madrid.
 - Contactar con los Trabajadores Sociales de los **Centros de Mayores** dependientes de la Comunidad de Madrid

k. Servicio de podología.

- Servicio de podología en la modalidad de quiropodia. Realizada en los Centros Municipales de Mayores.
- **Requisitos:**
 - Ser mayor de 65 años o pensionista mayor de 60 años.
 - Empadronados en Madrid.
 - Ser socio de un Centro Municipal de Mayores.
 - Ser titular de la tarjeta *madridmayor.es*
- **Solicitud del servicio:** La citación para el servicio de podología se realiza en los Centros Municipales de Mayores.
- **Importe:** 9,05 € por servicio.

I. Programas de ejercicio físico saludable

- Actividades deportivas **específicamente pensadas para las personas mayores:**
 - **Actividad física, natación, gimnasia acuática en clases normalizadas.** En instalaciones municipales deportivas de la ciudad de Madrid, incluyendo el uso libre de las mismas.
 - **Actividades deportivas en espacios abiertos** (carrera, caminar, gimnasia, actividades físicas para mayores), en diferentes puntos de encuentro de toda la Comunidad de Madrid, donde esperan los entrenadores del Programa Enforma, o del Ayuntamiento de Madrid.
 - **Programa enforma:** promociona la práctica de ejercicio físico saludable entre los ciudadanos de forma gratuita. El objetivo es concienciar y enseñar la práctica regular de ejercicio físico de forma adecuada para la mejora de la salud. Una sesión estándar se compone de 10 minutos de calentamiento, cuarenta minutos de actividad (carrera, entrenamiento de fuerza, mantenimiento,...) y 10 minutos de estiramientos.
 - **Asesoramiento e información** personalizada para reiniciar actividad física (Programa Enforma).
- **Requisitos:** Personas mayores de 65 años, cuya condición física y estado de salud les permita la práctica de la actividad o ejercicio de que se trate.
- **Coste:** Las actividades en instalaciones cerradas tienen diferentes precios, si bien en todas ellas se contemplan **precios reducidos y bonos especiales** para los mayores de 65 años.
- **Solicitud del servicio:**
 - En la Instalación Deportiva Municipal de Madrid más cercana o en el Programa *EAL* (*Ejercicio al Aire Libre*) de Madrid.
 - Las inscripciones deben hacerse preferentemente a primeros de cada mes, aunque es recomendable llamar por teléfono ya que cada instalación establece sus plazos de inscripción según actividades.

- **Teléfonos y webs de información:**

Ayuntamiento de Madrid – 010

m. Apoyo a enfermos de Alzheimer y sus cuidadores.

La Comunidad de Madrid desarrolla diversas actuaciones de apoyo a estos enfermos y sus cuidadores. El centro de Alzheimer Fundación Reina Sofía, gestionado por la Comunidad de Madrid, pone a disposición de familiares, cuidadores y profesionales un plan de formación a través del cual se vienen desarrollando con carácter mensual distintos cursos y talleres sobre la enfermedad de Alzheimer y su cuidado. Entre otros, ofrecen:

- ◆ Introducción a la Enfermedad de Alzheimer
- ◆ Actividades de Terapia Ocupacional con Enfermos de Alzheimer
- ◆ Abordaje terapéutico de las persona con Demencia
- ◆ Consejos prácticos para la convivencia con una persona con Enfermedad de Alzheimer
- ◆ Habilidades de Relación con el Enfermo de Alzheimer y la familia

• **Teléfonos de información:**

Centro de Alzheimer Fundación Reina Sofía
C/ Valderrebollo, 5 (28031 Madrid)
Tfno.: 91 385 23 00
formación.alzh.reinasofia@madrid.org

Fundación Alzheimer España
Avda. Daroca, 80, local (28017 Madrid)
Tfno: 91 343 11 65 / 91 343 11 75

Federación Alzheimer de la CM
C/ Comunidad de la Rioja 2 (28231 Las Rozas, Madrid)
Tfno: 667 603 180

Laguna – Centro de Día de Alzheimer
C/ Concejal Francisco José Jiménez, 128 (28047 Madrid)
Tfno: 91 509 91 37 | informa@lagunacuida.org

AFAL Contigo
c/ General Díaz Porlier 36 (28001 Madrid)
Tfno: 91 309 16 60

AFA Alcalá de Henares
c/ Garcilaso de la Vega 4 (28804 Alcalá de Henares)
Tfno: 639 385 619 / 91 889 71 70

AFA Alcobendas
c/ Cáceres 18 (28100 Alcobendas)
Tfno: 646 75 74 39 / 679 66 16 02

AFA Alcorcón, Centro de Asociaciones de la Salud
C/ Timanfaya, 15-23 (28925 Alcorcón)
Tfno: 91 619 85 44 / 634 756 613

AFA Aranjuez
Pza. Martín pescador, 1 Bajo (28300 Aranjuez)
Tfno: 91 801 15 08 / 91 891 09 75

AFA Arganda del Rey
c/ Grupo escolar 5 (28500 Arganda del Rey)
Tfno: 625 33 65 49/ 91 871 33 22

AFA Corredor del Henares
Centro Multifuncional La Rambla
Avda. Príncipes de España 22, (fondo del pasillo), (28822 Coslada)
Tfno: 91 673 24 64/ 618 883 955

AFA Getafe –
Avenida Arcas del Agua, nº 3 Sector 3 (28905 Getafe)
Tfno: 91 601 13 39/ 629 132 414

AFA Las Rozas
c/ Rosa Chacel 1 (28231 Las Rozas)
Tfno: 66 508 59 32

AFA Móstoles - AFAMSO
c/ Azorín 32-34 (Centro Social Ramón Rubial) (28935 Móstoles)
Tfno: 626 087 940

AFA Parla
c/ Jericó 24 (28980 Parla)
Tfno: 91 698 92 37

AFA Pozuelo de Alarcón
c/ Demetrio la guerra, 1 (28823 Pozuelo)
Tfno: 91 352 33 51

AFA Torrejón de Ardoz, Edificio Polivalente Abogados Atocha
c/ Londes 11B, 2^a Planta despacho 2 (28850 Torrejón de Ardoz)
Tfno: 91 676 03 16

AFA Tres Cantos
Calle del Viento 4, despacho 27 (28760 Tres Cantos)
Tfno: 91 804 56 28

AFA Valdemoro
c/ Río Manzanares 4, Sala 6 (28340 Valdemoro)
Tfno: 91 895 56 97

n. Apoyo a enfermos de Parkinson y sus cuidadores.

- **Talleres de Atención Integral al Enfermo de Parkinson:**
 - Para ayudar a las personas mayores afectadas por la enfermedad del Parkinson a establecer estrategias de afrontamiento personal que ayuden a sobrellevar la enfermedad. Se busca también encontrar fórmulas que ayuden a minimizar el impacto colateral de la enfermedad en el ámbito laboral, familiar y social. Duran 80 h.
 - Inseparable del tratamiento farmacológico habitual.
 - Se llevan a cabo en distintas localidades de la Comunidad de Madrid..
 - Se solicitan en las asociaciones de familiares y enfermos de Parkinson.
 - Incluye actividades como actividades de mantenimiento físico, masajes y técnicas de relajación, psicoestimulación, actividades de comunicación y lenguaje, musicoterapia (ritmo y movimiento).
- **Talleres de Cuidar al cuidador y autocuidados del enfermo de Parkinson:**
 - Acciones formativas y de apoyo para cuidadores, familiares y enfermos de Parkinson.
 - Curso de 60 h. para dar apoyo emocional, información útil al cuidador y herramientas necesarias para realizar mejor los cuidados, así como la ayuda para disminuir el nivel de sobrecarga del cuidador y promover la autoestima del enfermo de Parkinson.
 - Cuentan con una subvención de la Dirección General del Mayor, y se desarrollan en colaboración con las asociaciones de Parkinson
 - Se solicitan en las asociaciones de familiares y enfermos de Parkinson.

• **Teléfonos de información:**

Asociación Parkinson Madrid
c/ Poeta Esteban Villegas, 12 (28014 Madrid)
c/ Andrés Torrejón 18 (28014 Madrid)
Tfno: 91 434 04 06

Asociación de Familiares de Enfermos de Alzheimer y otras Enfermedades Neurodegenerativas asociadas con la Edad
c/ Garcilaso de la Vega, 4 (28804 Alcalá de Henares)
Tfno: 91 889 71 70/ 639 385 619

Asociación Parkinson Alcorcón
Centro de Asociaciones de la Salud
c/ Timanfaya 15 – 23, (acceso c/Parque Grande) (28924 Alcorcón)
Tfno: 91 642 85 03

AENDYD – Asociación para Personas con Enfermedades Neurodegenerativas y Dependientes
c/ Valdeamor s/n (28110 Algete)
Tfno: 91 841 74 22/ 692 650 211

Asociación de Enfermos de Parkinson TARAY
C/Manuel Serrano nº23 (28300 Aranjuez)
Tfno: 649 192 114/ 91 801 14 65

Parkinson Internet APANET
c/ Collado de Marichiva 3, 3ºA (28035 Madrid)
91 376 31 14

Asociación Parkinson Móstoles
c/Azorín 32-34 (28935 Móstoles)
Tfno: 91 614 49 08

Laguna
C/ Concejal Francisco José Jiménez, 128 (28047 Madrid)
Tfno: 91 509 91 37 | informa@lagunacuida.org

o. Comedores.

- La Comunidad de Madrid dispone de comedores que proporcionan comida y cena diarios a personas mayores que carecen de recursos. Algunos disponen además de club de convivencia.
- **Requisitos para solicitarla:**
 - Estar empadronado en la Comunidad de Madrid.
 - No superar en ingresos, el solicitante o la unidad familiar, el IPREM que se establece anualmente.
 - No padecer enfermedad infecto-contagiosa activa que suponga un riesgo es un comedor colectivo.
 - No padecer trastornos de conducta que impidan la normal convivencia en un comedor colectivo.
- **Solicitud del servicio:**
 - Contactar con los Trabajadores Sociales del Centro de Servicios Sociales Municipales correspondiente. (ver *listado en el capítulo de Ayuda a Domicilio*).

• **Teléfonos de información:**

Agencia Madrileña de Atención Social
C/ Agustín de Foxá 31 (28036 Madrid)
Tfno: 91 420 89 37

Oficina de Información al Mayor de la Comunidad de Madrid
c/ Agustín de Foxá 31, bajo (28031 Madrid)
Tfno: 012

p. Tarjeta azul (transporte público).

- Nuevo título de transportes creado por el Consorcio Regional de Transportes de Madrid y el Ayuntamiento de Madrid, consistente en un carné nominativo y un cupón mensual de utilización ilimitada en los servicios de EMT, la zona A del Metro y Línea I del Metro Ligero. Los títulos cargados en las nuevas tarjetas tendrán un periodo de validez de 30 días naturales y consecutivos a partir de la primera utilización.
- **Requisitos para solicitarla:** Personas empadronadas en la ciudad de Madrid que cumplan alguna de los siguientes requisitos:
 - Tener como mínimo 65 años cumplidos y no percibir por ingresos totales individuales una cantidad superior al Indicador Público de Rentas de Efectos Múltiples (IPREM).
 - Estar empadronado en Madrid.
 - Tener pensión de jubilación por edad o invalidez permanente (absoluta o total), siempre que los ingresos individuales totales no superen el IPREM.
 - El cónyuge o pareja de la persona, en cualquiera de los dos casos anteriores, siempre que no tenga ingresos a su nombre.
 - Ser mayor de 18 años y tener una discapacidad en grado de minusvalía igual o superior al 33%, o tener reconocida la situación de dependencia. siempre que no perciba ingresos totales individuales superiores al IPREM. Cuando sean menores de 18 años, se estudiarán los ingresos del padre, madre o persona de la que depende.
- **Coste:** Obtención gratuita de la tarjeta. Coste del abono mensual: **6,20€.**

- **Solicitud del servicio:**

- En las Oficinas de Atención al Ciudadano Línea Madrid mediante petición cita previa.
- Aportar DNI y documentación acreditativa de su situación personal; foto tamaño carnet.

- **Teléfonos y webs de información:**

Oficinas de Atención a la Ciudadanía Línea Madrid
010 – www.madrid.es - lineamadrid

Oficinas de Atención al Ciudadano Línea Madrid
ARAVACA – Zarza 20 (28023)
ARGANZUELA – Pº Chopera, 10 (28045)
BARAJAS – Pza. Mercurio, 1 (28042)
CARABANCHEL – Avda. Plaza de Toros, 17 B (28025)
CENTRO – C/ Atocha, 70 (28012)
CHAMARTÍN – Príncipe de Vergara, 142 (28002)
CHAMBERÍ – Avda. Reina Victoria, 7 (28003)
CIUDAD LINEAL – Hermanos García Noblejas, 14 (28037)
FUENCARRAL – Avda. Monforte de Lemos, 40 (28029)
HORTALEZA - Carretera de Canillas, 2 (28043)
LATINA – Avda. General Fanjul, 2 (28044)
MONCLOA – Pza. de la Moncloa, 1 (28008)
MORATALAZ – Fuente Carrantona, 8 (28030)
NUMANCIA – Monte Oliveti, 14 (28038)
EL PARDO – Plaza Caudillo, 2 (28048)
PUENTE DE VALLECAS – Avda. de la Albufera, 42 (28038)
RETIRO – Avda. Ciudad de Barcelona, 162 (28007)
SALAMANCA – Velásquez, 52 (28001)
SAN BLAS – Avda. de los Arcenales, 28 (28022)
SANCHINARRO – c/ princesa de Ebo, 29 (28050)
TETUÁN – c/ simancas,6 (28029)
USERA – Avda. Rafaela Ybarra, 41 (28026)
VALVERDE – Pza. Islas Azores 1 (28034)
VICÁLVARO – Pza. Don Antonio de Andrés 18 (28032)
VILLA DE VALLECAS – Pº Federico García Lorca 12 (28031)
VILLAVERDE – Arroyo Bueno 53 (28021)

4. Programas de ocio activo

4.1. Viajes y termalismo social

- **Viajes**
 - Programa social de vacaciones destinado a personas mayores en otoño, invierno y primavera, en cuatro modalidades diferentes:
 - Estancias en zonas costeras para descanso.
 - Viajes culturales para conocer la Historia y el Arte de España.
 - Turismo de Naturaleza con rutas por parajes pintorescos.
 - Intercambios con otros países.
 - Los **Servicios** que se incluyen en el Programa son:
 - Viaje de ida y vuelta en el medio de transporte programado, hotel de destino y regreso, excepto en la modalidad de viajes sin transporte.
 - Alojamiento en régimen de pensión completa en hoteles seleccionados por el IMSERSO.
 - Póliza de seguros colectiva.
 - Servicio médico, complementario de la Seguridad Social, en el propio Hotel (excepto en los turnos de Turismo de Naturaleza y Viajes Culturales).
 - Programa de animación (excepto en los turnos de Turismo de Naturaleza y Viajes Culturales).
 - **Requisitos:**
 - Tener como mínimo 65 años cumplidos.
 - Ser pensionista de jubilación del Sistema Público de Pensiones.
 - Ser pensionista de viudedad del Sistema Público de Pensiones, cuya edad sea igual o superior 55 años.
 - Ser cualquier otro tipo de pensionista del Sistema Público de Pensiones o prejubilado, en ambas casos con 60 años cumplidos.
 - Se considerarán beneficiarios, en calidad de acompañantes, el cónyuge ó pareja de hecho. Podrá acompañarles también un hijo con discapacidad con grado de minusvalía igual o superior al 45%.
 - Los solicitantes deberán valerse por si mismos y no padecer alteraciones de comportamiento que impidan la normal convivencia en el alojamiento.
 - **Solicitud:**
 - Las solicitudes se pueden realizar a través de la web del Imserso o en los Centros de Servicios Sociales de los Ayuntamientos y de la Comunidad de Madrid.
 - Para seleccionar los beneficiarios, se tendrá en cuenta su edad, situación económica, participación en temporadas anteriores, etc.
- **Ventajas para personas mayores que viajen en ALSA**
 - **Tarifa Mayores 60:** Para aquellas personas mayores de 60 que se den de alta en AlsaPlus+, en la web de Alsa, y trayectos nacionales superiores a 150 km. Admite cambio pero no anulación. Ofrece:
 - Un 40% de descuento de lunes a jueves y sábados en Servicios ALSA Estándar.
 - Un 20% de descuento de lunes a jueves y sábados en Servicios de Clase (Supra y Premium).
 - Un 25% de descuento de lunes a domingo en servicios regionales de Asturias.

- **Termalismo social:**

- **Estancias en balnearios** a precios económicos, subvencionadas por el IMSERSO. Las estancias se realizan en turnos de 12 días (comprendiendo 11 noches), y de 10 días (comprendiendo 9 noches). Incluyen los siguientes servicios:
 - Alojamiento y manutención en régimen de pensión completa.
 - Tratamientos termales básicos, que comprenderán: reconocimiento médico al ingresar, tratamiento termal básico que prescriba el médico del balneario y seguimiento del médico del tratamiento, con informe final.
 - Póliza colectiva de seguro turístico.
 - Excluye el desplazamiento a las estaciones termales, así como el regreso al domicilio, que corre por cuenta del solicitante.

- **Requisitos:**

- Ser pensionista del Sistema de la Seguridad Social por los conceptos de jubilación y de invalidez, en todo caso, y por el concepto de viudedad o de otras pensiones, únicamente cuando haya cumplido los sesenta años de edad.
- Disponible para las personas de nacionalidad española, que residan en el extranjero, siempre que perciban una pensión del Sistema de Seguridad Social español y cuenten con la edad exigida en el punto primero, o sean asegurados o beneficiarios del Sistema de la Seguridad Social.
- No padecer trastornos mentales graves ni enferma infecto-contagiosa.
- Poder valerse por sí mismo.
- Precisar los tratamientos termales solicitados y carecer de contraindicación médica para la recepción de los mismos.
- Realizar, en el plazo indicado en la convocatoria de plazas, la solicitud y alcanzar el expediente, de conformidad con el baremo establecido, la puntuación que le permita acceder a uno de los balnearios y turnos solicitados.
- El solicitante podrá ir acompañado de su cónyuge o de la persona con quien conviva en relación de pareja, para quien no se exige la obligación de percibir pensión de la Seguridad Social.

- **Solicitud:**

- Anualmente, se publica en el BOE una Resolución de la Dirección General del IMSERSO por la que se convoca la concesión de plazas para pensionistas que deseen participar en el Programa de Termalismo Social. En dicha Resolución se fija el número de plazas del Programa, la duración de los turnos, el precio a pagar por los beneficiarios y el lugar, plazo y forma de presentación de las solicitudes. Habitualmente hay dos turnos de solicitudes: enero a mayo, y mayo a octubre.
- La solicitud e informe médico, de acuerdo con el modelo oficial que figura en la convocatoria se puede presentar en: Direcciones Territoriales del IMSERSO; en los Órganos que designen las Comunidades Autónomas; en los Servicios Centrales del IMSERSO.

- **Teléfonos y webs de información:**

IMERSO – Información sobre Turismo y Termalismo Social

Tfno: 901 109 899

www.imserso.es/imserso_01/envejecimiento_activo/termalismo/index.htm

Comunidad de Madrid

Teléfono de atención al ciudadano – 012

4.2. Mayores activos de la Comunidad de Madrid

La Consejería de Familia y Asuntos Sociales, a través de la Dirección General del Mayor, está promoviendo actuaciones que ayudan a las personas mayores a mantener sus capacidades físicas e intelectuales en las mejores condiciones posibles, contribuyendo a la prevención de riesgos y retraso de patologías asociadas a la edad. Se desarrollan una serie de programas encaminados a conseguir este objetivo:

- **Mayores al Teatro:** Programa de ocio (de la comunidad de Madrid) que permite a las personas mayores de 60 años acudir al teatro por tan sólo 10 euros la sesión. Lugar: Teatro Reina Victoria y Teatro Muñoz Seca.
- **Programa de Vida Activa: cursos sobre Técnicas y Hábitos Saludables** Los cursos constan de 45 horas repartidas entre clases teóricas y prácticas sobre técnicas y hábitos saludables que ayuden o posibiliten la prevención de la dependencia. Se publicitan en los diferentes municipios de la Comunidad de Madrid donde se imparten.
- **Rutas Culturales por la Comunidad de Madrid:** Viajes turísticos para pensionistas mayores de 60 años y autónomas, de 6-7 noches, a lugares de España y Europa, concertados con empresas de viajes, con costes especiales. En la página web de la Comunidad se puede obtener el folleto informativo con la oferta que presenta cada una de las agencias de viajes colaboradoras. Suelen salir en torno a la primavera de cada año.
- **Universidad para los Mayores:** Para mayores de 55 años cumplidos o que los cumplan dentro del año en que se realiza la inscripción, empadronadas en la Comunidad de Madrid. En cinco universidades públicas: Complutense, Carlos III, Alcalá de Henares, Autónoma y Rey Juan Carlos.
- **Senderismo:** a través de los Centros de Mayores de la Comunidad de Madrid, o de la Asociación de Mayores Voluntarios para Actividades de Senderismo y Peregrinaje (AMVASYP).
- **Termalismo social** (ver capítulo anterior).
- **El rincón de los abuelos.** En esta sección de la web de la Comunidad de Madrid, se incluyen actividades que los abuelos pueden realizar con los nietos

- **Teléfonos y webs de información:**

www.madrid.org
Perfiles: Mayores
El Portal del Mayor

4.3. Centros de Mayores

- **Lugares de encuentro** de personas mayores, para favorecer su desarrollo personal a través de muy diversas actividades. Aunque son gestionados por las Administraciones públicas, cuentan con la participación de sus usuarios para la gestión de los mismos.
 - Sus **actividades** son muy variadas: charlas, conferencias, visitas culturales, talleres, ejercicio físico, actividades de ocio.
 - **Servicios fijos:** bar-cafetería, comedor, podología, peluquería, podología, salud buco-dental (en los centros dependientes de la Comunidad de Madrid).
 - **Participación de sus usuarios** formando parte de sus Juntas Directivas, con Normas de Funcionamiento, Estatutos y Reglamento Electoral propios de cada Centro.
- **Condiciones para ser socio de un Centro de Mayores:**
 - Ser **mayor de 65 años**.
 - Ser **pensionista mayor de 60 años**.
 - Ser **cónyuge** o pareja de hecho de los anteriores.
- **Coste:**
 - Inscripción como Socio, gratuita.
 - Coste adicional de alguna de las actividades o servicios.
- **Solicitud del servicio:**
 - Acudiendo directamente al centro de la zona del domicilio. Para saber cuál es más cercano, informarse en:

- **Teléfonos y webs de contacto:**

Información Municipal del Ayuntamiento de Madrid

010

www.madrid.es

Centros de Mayores de la Comunidad de Madrid

012

www.madrid.org

Agencia Madrileña de Atención Social

c/ Agustín de Foxá, 31 (28036 Madrid)

Tfno: 91 420 89 37

4.4. Actividades del Servicio al Jubilado de la Demarcación de Madrid

A continuación se exponen las actividades más significativas que viene realizando el Servicio al Jubilado de la Demarcación de Madrid.

- **Jornadas de interés general**

Como las relacionadas con el posible trabajo de los Ingenieros de Caminos jubilados, Fiscalidad, etc.

- **Conferencias sobre temas relacionados con el arte**

Como charlas musicales y sobre estilos constructivos, presentación de libros escritos por colegiados, etc.

- **Viajes**

Colaboración con la Sede Nacional del Colegio en visitas a las Demarcaciones del mismo.

- **Cursos**

En especial cursos de informática dirigidos por colegiados jubilados.

- **Almuerzos**

Se celebran los primeros miércoles de cada mes en un restaurante de Madrid, así como un almuerzo de bienvenida a los jubilados el año anterior en la Demarcación.

- **Día del Jubilado**

Dedicado a las compañeros que han cumplido 50 años de ejercicio profesional.

- **Otras actividades**

Tales como el funeral por los colegiados fallecidos el año anterior, así como las encuestas realizadas, convenios y conferencias en colaboración con ONG, etc.

5. Participación ciudadana y voluntariado

5.1. Organizaciones de mayores.

Son muchas las formas de participación de las personas mayores: en las comisiones de jubilados de sus respectivos colegios o asociaciones profesionales; en las juntas de gobierno de los centros de mayores; en hermandades y asociaciones diversas de jubilados, en los grupos de jubilados de las empresas, etc. Al final de la guía, se incluyen las páginas webs de algunos de ellos.

Cabe destacar la existencia del **Consejo Regional del Mayor**, órgano colegiado, de carácter consultivo, que sirve como cauce de participación de las personas mayores en la Comunidad de Madrid. Integra representantes de las Administraciones Autonómica, Local y Estatal y de Organizaciones Sindicales, Empresariales, Asociaciones, Federaciones, etc. Actualmente, **Desarrollo y Asistencia** ostenta una de las vocalías.

Actualmente, hay muchas asociaciones creadas para defender, informar o comunicarse con los mayores. En el anexo final aparecen diversas webs de algunas de ellas.

5.2. Voluntariado

El voluntariado nace de la propia sociedad, como una forma de vivir la solidaridad y trabajar desinteresadamente por el bien común. Este compromiso se puede mantener en cualquier edad y situación de la vida, pero no cabe duda que la jubilación ofrece más tiempo para dedicarlo a los demás. Y la realidad es que hacen falta muchos voluntarios comprometidos, y el voluntario mayor ofrece como valor propio el de la **experiencia vital, la valoración de las personas de su misma edad, la mayor fidelidad y compromiso con la tarea voluntaria**, entre otras cosas porque su vida ya no está sometida a cambios vitales que le obliguen a abandonar el voluntariado.

El voluntariado ofrece además una serie de beneficios a la persona mayor, en esta nueva etapa vital:

a. Favorece el envejecimiento activo. Es una opción para personas mayores desocupadas pero en plenas facultades, evitando con ello que se desgajen de la sociedad activa, sufriendo con menos intensidad los riesgos de aislamiento y deterioro que la pasividad acelera, y manteniendo su conciencia de utilidad.

b. Permite ejercer el derecho a la participación. Las capacidades mentales y sociales están en la mayoría de los casos al 100% y el interés por seguir participando en el desarrollo de la sociedad también. La participación es además un derecho de su propia dignidad personal, que hay que respetar. La inserción de voluntarios mayores en una ONG es en sí misma un servicio a la sociedad pues se contribuye a que las personas mayores sigan integradas en ella, participando activamente, con todo lo positivo que pueden aportar, haciendo conscientes al resto de la sociedad de las potencialidades que el mayor aporta. Por otra parte, el voluntario mayor es un beneficio para la ONG donde se incorpora, pues aporta un bagaje de experiencia profesional y vital que resulta muy útil para la marcha de la misma. Tanto en tareas concretas – seguimiento de programas, apoyo en coordinación...– como en la valoración de las personas a atender, el voluntario mayor es pieza insustituible.

c. Facilita las relaciones intergeneracionales. Normalmente, en las ONG los mayores trabajan codo con codo con voluntarios de otras generaciones. El voluntariado tiende a mezclar a personas muy diversas, uniéndolas en el interés común por la justicia social, y de ello se sigue un descubrimiento mutuo y una valoración de jóvenes y mayores, muy necesaria para combatir el individualismo y la búsqueda permanente de novedad de nuestra sociedad.

El voluntariado se **realiza siempre dentro de alguna organización no lucrativa** y que, independientemente de sus motivaciones iniciales, su compromiso solidario ha de ser libre y desinteresado. Las propias ONG facilitan la coordinación y formación necesarias para hacer un servicio eficaz a la sociedad,

y para ir ahondando en el propio compromiso y en la implicación en la entidad. La dedicación al voluntariado se suele pactar entre la ONG y el voluntario, pero lo más habitual es la de 2 horas semanales, en un horario y programa concretos, habiendo muchas posibilidades.

La Demarcación de Madrid ha firmado un Convenio de Colaboración con la Fundación Desarrollo y Asistencia el 3 de noviembre de 2017, con el fin de promover el espíritu de solidaridad entre los colegiados y colaborar en el desarrollo de la acción social del Colegio, así como en la creación de un grupo de colegiados voluntarios –en funcionamiento desde 2007-.

- **Teléfonos y webs de interés:**

Desarrollo y Asistencia – ONG de Voluntariado
c/ Artistas 2, 5º (28020 Madrid)
Tfno: 91 554 58 57
www.desarrolloyasistencia.org

Ayuntamiento de Madrid (Servicio de Atención a Voluntarios)
c/ Alcalá, 45 (28045)
Tfno: 900 777 888
www.madrid.es

Comunidad de Madrid
Teléfono del Voluntariado 900 444 555
www.madrid.org (Portal del Voluntariado)

FEVOCAM (Plataforma de Entidades de Voluntariado de la CM)
C/ Embajadores, 26. Local 4 (28012 Madrid)
Tfno: 91 541 04 36 / 634 72 61 936
www.fevocam.org

6. Teléfonos y Webs de contacto (por orden alfabético)

Organismo y/o servicio	Web / e-mail	Teléfono
AFAL Contigo	www.afalcontigo.es	91 309 16 60
Aralia Servicios Sociosanitarios	www.araliaservicios.es	983 134 444
Asociación Parkinson Madrid	www.parkinsonmadrid.org	91 434 04 06
Atenzia	www.atenzia.com	900 123 700
Ayuntamiento de Alcalá de Henares - Servicios Sociales	www.ayto-alcaladehenares.es	91 880 27 33
Ayuntamiento de Alcobendas - Servicios Sociales	www.alcobendas.org	91 663 70 01
Ayuntamiento de Alcorcón - Servicios Sociales	www.ayto-alcorcon.es	91 664 85 03 91 664 85 04
Ayuntamiento de Aranjuez - Servicios Sociales	www.aranjuez.es	91 892 16 93 91 892 15 46
Ayuntamiento de Arganda del Rey - Servicios Sociales	www.ayto-arganda.es	91 871 13 44 ext 296/ 91 870 07 49
Ayuntamiento de Boadilla del Monte - Servicios Sociales	www.ayuntamientoboadilladelmonte.org	91 632 49 10
Ayuntamiento de Colmenar Viejo - Servicios Sociales	www.colmenarviejo.com	91 846 12 10
Ayuntamiento de Collado Villalba - Servicios Sociales	www.ayto-colladovillalba.org	91 850 69 11 91 850 69 61
Ayuntamiento de Daganzo de Arriba - Servicios Sociales	www.ayto-daganzo.org	91 884 53 31

Ayuntamiento de El Molar - Servicios Sociales	www.elmolar.org	91 841 10 65
Ayuntamiento de Fuenlabrada - Servicios Sociales	www.ayto-fuenlabrada.es	91 492 28 00
Ayuntamiento de Galapagar - Servicios Sociales	www.ayuntamientodegalapagar.com	91 858 57 28
Ayuntamiento de Getafe - Servicios Sociales	www.getafe.es	91 202 79 67
Ayuntamiento de Guadarrama - Servicios Sociales	www.ayuntamientodeguadarrama.es	91 854 35 82 91 854 84 41 91 854 12 17
Ayuntamiento de Hoyo de Manzanares - Servicios Sociales	www.hoyomanzanares.es	91 856 78 74
Ayuntamiento de Las Rozas - Servicios Sociales	www.lasrozas.es	91 637 72 95 91 637 72 63 91 637 73 43
Ayuntamiento de Leganés - Servicios Sociales	www.leganes.org	91 248 92 92
Ayuntamiento de Lozoyuela - Servicios Sociales	www.lozoyuela.com	91 869 45 42
Ayuntamiento de Madrid - Información General	www.madrid.es	010
- Oficinas de Atención al Ciudadano Línea Madrid	www.madrid.es (Atención a la Ciudadanía/ Línea Madrid)	010
- Distritos (Servicios Sociales): <ul style="list-style-type: none"> • ARGANZUELA • BARAJAS • CARABANCHEL • CENTRO • CHAMARTÍN • CHAMBERÍ • CIUDAD LINEAL • FUENCARRAL-EL PARDO 	91 517 72 17/24/25 91 329 59 20 91 329 22 35 91 360 29 80 91 525 61 00 91 565 56 60 91 588 50 67 91 588 88 18 91 510 68 50 91 549 99 34/00 91 440 23 60 91 340 12 98 91 735 55 10	

		91 386 60 21
• <i>HORTALEZA</i>		91 382 15 63
• <i>MONCLOA-ARAVACA</i>		91 384 65 46
• <i>LATINA</i>		91 373 02 24
• <i>MORATALAZ</i>		91 588 69 13
• <i>PUENTE DE VALLECAS</i>		91 719 65 00
• <i>RETIRO</i>		91 422 03 40
• <i>SALAMANCA</i>		91 588 74 62
• <i>SAN BLAS</i>		91 588 04 62
• <i>TETUÁN</i>		91 588 74 69
• <i>USERA</i>		91 757 19 13
• <i>VICÁLVARO</i>		91 507 92 70
• <i>VILLA VALLECAS</i>		91 380 68 42
• <i>VILLAPERDE</i>		91 502 19 11
- Subdirección General de Mayores		91 557 13 00
- Servicio de Atención a Voluntarios	www.madrid.es (El Ayuntamiento/ Voluntariado)	900 777 888
- Programa "Convive"		91 480 15 85
Ayuntamiento de Majadahonda - Servicios Sociales	www.majadahonda.org	91 634 91 29 91 634 91 00
Ayuntamiento de Móstoles - Servicios Sociales	www/ayto-mostoles.es	91 618 51 51
Ayuntamiento de Navalcarnero - Servicios Sociales	www/ayto-navalcarnero.com	91 810 12 51 91 811 23 12 91 810 12 56 91 811 00 65
Ayuntamiento de Parla - Servicios Sociales	www.ayuntamientoparla.es	91 698 02 61
Ayuntamiento de Pozuelo de Alarcón - Servicios Sociales	www.pozuelodealarcon.org	91 398 40 00
Ayuntamiento de Rivas Vaciamadrid - Servicios Sociales	www.rivasciudad.es	91 666 60 49 91 666 65 39

Ayuntamiento de San Lorenzo de El Escorial - Servicios Sociales	www.sanlorenzodeelescorial.org	91 896 04 15
Ayuntamiento de San Martín de Valdeiglesias - Servicios Sociales	www.sanmartindevaldeiglesias.es	91 861 28 85 91 861 09 61
Ayuntamiento de San Sebastián de los Reyes - Servicios Sociales	www.ssreyes.org	91 654 08 22 91 654 05 32
Ayuntamiento de Soto del Real - Servicios Sociales	www.ayto-sotodelreal.es	91 844 00 70
Ayuntamiento de Torrejón de Ardoz - Servicios Sociales	www.ayto-torrejon.es	91 656 69 12
Ayuntamiento de Torrelodones - Servicios Sociales	www.torrelodones.es	91 856 21 50
Ayuntamiento de Tres Cantos - Servicios Sociales	www.trescantos.es	91 293 81 91
Ayuntamiento de Villanueva de la Cañada - Servicios Sociales	www.ayto-villacanada.es	91 811 76 50
Ayuntamiento de Villaviciosa de Odón - Servicios Sociales	www.aytovillaviciosaodeodon.es	91 616 38 53
Comunidad de Madrid		
<i>Información General</i>	www.madrid.org	012
<i>Consej^a Políticas Sociales y Familia</i>		91 392 56 86
<i>Dirección General de Atención a la Dependencia y al Mayor</i>		91 580 42 60
<i>Oficina de Información de la Dependencia</i>	www.madrid.org (Portal del Mayor)	012
<i>Teléfono del Voluntariado de la Comunidad de Madrid</i>	www.madrid.org (Portal del Voluntariado)	900 444 555
<i>Punto de Información y Atención al Ciudadano</i>		012
<i>Agencia Madrileña de Atención Social</i>		91 420 89 37

Desarrollo y Asistencia	www.desarrolloyassistencia.org	91 554 58
Empresas Privadas de Servicios Socio-Asistenciales		
Alares	www.alares.es	902 011 011
Amma Recursos Asistenciales	www.amma.es	902 100 999
Aralia Servicios Sociosanitarios	www.araliaservicios.es	915 060 596
Asispa	www.asispa.org	91 195 00 95
Atenum	www.atenum.es	91 450 38 23
ATENZIA (Servicios de Teleasistencia)	www.atenzia.com	900 123 700
Ballesol	www.ballesol.es	902 333 380
Caser Residencial	www.caseresidencial.es	900 300 390
Ecoplar	www.ecoplar.com	902 338 339
Eulen	www.eulen.com	902 35 53 66
Eydos		91 700 16 33
GeriaAsistencia	www.geriasistencia.com	91 561 19 46
Gerosol Asistencia	www.gerosol.com	91 411 36 99
Grupo Sar	www.sarquavitaes.es	90 045 65 85
Jubilares	www.jubilares.es	91 308 70 38
La Cruz Azul	www.lacruzazul.com	902 456 456
Laguna – Centro de Cuidados	www.lagunacuida.org	91 509 91 37
Los Nogales	www.residencias-asistidas.es	91 331 31 01
Orpea Residencias	www.orpea.es	902 200 024
SANITAS	www.sanitas.es/sanitasresidencial/residencias-mayores	900 373 778
Sanyres	www.sanyres.es	902 200 065
Sergesa	www.sergesa.com	91 392 01 86
Servisalud	www.servisalud.es	91 562 43 61
FEVOCAM – Plataforma de Entidades de voluntariado de la Comunidad de Madrid	www.fevocam.org	91 541 04 36 634 726 193
Fundación Alzheimer España	www.alzfae.org	91 343 11 65 91 343 11 75

IMERSO (Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad)		
<i>Información general sobre dependencia</i>	www.dependencia.imserso.es/dependencia_01/index.htm	901 109 899
<i>Información general sobre mayores</i>	www.imserso.es/imserso_01/per_maiores/index.htm	
<i>Información sobre Residencias de Personas Mayores</i>	envejecimiento.csic.es/recursos/residencias/index.htm	
<i>Programa de Vacaciones y Termalismo Social</i>	www.imserso.es/imserso_01/envejecimiento_activo/termalismo/index.htm	
Muface (Teléfono Gratuito de los Mayores)	www.map.es/muface	900 460 216
Parkinson Internet APANET		91 376 31 14
Seguridad Social (servicio gratuito de información telefónica)	www.seg-social.es	900 166 565
Solidarios para el Desarrollo	www.solidarios.org.es	91 394 64 25

7. Webs de interés

www.balancesociosanitario.com	Web con información sobre proveedores, residencias, sector sanitario.
www.canalsenior.es	Red nacional del conocimiento senior
www.ceate.es	Web de la Confederación Española de Aulas de la Tercera Edad.
www.ceoma.org	Web de la Confederación Española de Organizaciones de Mayores.
cuidadores.unir.net	Web de la Universidad Internacional de la Rioja - UNIR - con información, servicios y formación on-line para cuidadores de personas mayores.
www.dependencia.imserso.gob.es	Portal de la Dependencia del IMSERSO.
www.espaciomayores.es	Nuevo servicio web del Imserso especializado en la difusión de información y documentación sobre personas mayores y servicios sociales , que da continuidad de forma provisional al anterior Portal Mayores hasta su total implantación.
www.forolidea.com	Foro de liderazgo de mayores activos
http://www.guiaserviciosparamayores.es/	GUÍA MARAL. Buscador de servicios y recursos para mayores
www.jubilares.es	Comunidades autogestionadas de mayores que viven en un entorno diseñado por ellos mismos.
(Perfiles / Mayores / Portal del Mayor)	Área de Mayores de la web de la Comunidad de Madrid , con secciones sobre Dependencia, Vivir con Salud, Cultura y Ocio, Voluntariado, etc.
www.mundomayor.com	Portal global sobre personas mayores, cofinanciado por diversas empresas del sector. Incluye buscadores útiles .

www.plusesmas.com	Web de la Revista <u>Plus es Más.</u>
www.qmayor.com	Magazine on line para divulgar contenidos de carácter científico y social relacionados con el envejecimiento bajo un formato creativo.
www.segg.es	Web de la Sociedad Española de Geriatría y Gerontología . Incluye la Colección <u>Saber Envejecer. Prevenir la dependencia</u> , con consejos prácticos y asequibles para el envejecimiento saludable.
www.sercuidador.es	Web desarrollada por Cruz Roja Española para enseñar herramientas para el cuidado de personas vulnerables en general, incluyendo personas mayores. Incluye un canal de TV on-line con videos explicativos.
www.todoancianos.com	Buscador de servicios de atención para personas mayores.