

# Guía de Programas Servicios y Actividades para las **PERSONAS MAYORES**



AYUNTAMIENTO DE  
OLÍAS DEL REY

## INTRODUCCIÓN

Desde el **Ayuntamiento de Olías del Rey** se pretende ayudar a que las personas mayores se les facilite jugar un papel activo en la sociedad y animarles a envejecer en buen estado de salud física, mental y social. Para ello es fundamental que las actuaciones en materia de política social dirigidas a las personas mayores optimicen las oportunidades de salud, seguridad y participación de este colectivo, siguiendo el modelo de envejecimiento activo promulgado por la Organización Mundial de la Salud.

En Olías del Rey hemos implementado dos líneas de acción prioritarias: la promoción de la participación social de las personas mayores y la atención a las personas en situación de dependencia funcional, así como a sus familias cuidadoras.

La población mayor de 60 años en Olías del Rey alcanza ya un 20% de su población, ubicados en dos núcleos de población con características y necesidades diferenciadas que pretendemos atender de forma específica, **prestando gran parte de los programas que recoge esta Guía en ambas zonas de la localidad.**

Los programas, servicios y actividades que presentamos en esta guía, recogen nuevas propuestas, que, desde la óptica de la prevención, van a incidir de forma significativa en la mejora de la calidad de vida de las personas mayores de nuestro pueblo y ofrecen y visibilizan a las distintas generaciones estrategias de afrontamiento positivo sobre el hecho y vivencia de envejecer., así como la importancia que tiene seguir manteniendo roles sociales activos a lo largo del ciclo vital.

En otras palabras, **“envejecer bien es envejecer activamente” y esto implica varias condiciones: envejecer con salud, envejecer con seguridad, envejecer con un rol social, envejecer con ilusión.**

Estamos convencidos/as de que esta publicación va a resultar una herramienta de gran valor ayudando a conocer los programas, servicios y actividades con los que contamos para mejorar la calidad de vida de las personas mayores de Olías del Rey.

M<sup>a</sup> del Rosario Navas Cabezas  
Alcaldesa-Presidenta de Olías del Rey

# PROGRAMAS DE ENVEJECIMIENTO ACTIVO

## PROGRAMAS DE PROMOCIÓN DE LA PARTICIPACIÓN SOCIAL DE LAS PERSONAS MAYORES

### RED DE CENTROS DE MAYORES MUNICIPALES

- Centro Municipal de Mayores (Zona Casco) - Plaza de la Constitución, nº 7
- Centro Municipal de Mayores (Zona Sur) - Centro Social Los Olivos, C/ Geranio

Estos Centros están destinados a la organización de actividades para la promoción de la participación social de las personas mayores, facilitando espacios de encuentro y reunión, así como para favorecer la convivencia y el ocio y especialmente las actuaciones de carácter preventivo.

**El inicio de todas las actividades recogidas en este apartado está previsto a partir de Octubre**

### • ATENCIÓN Y MEMORIA. *SONRIENDO A LA VIDA*



¿Qué hacemos?

Estimulación cognitiva, mediante ejercicios trabajamos las principales áreas cognitivas del cerebro: el lenguaje, la memoria, las funciones ejecutivas, la vista, la atención, la concentración y el pensamiento auditivo con el fin de mantener nuestra mente activa.



¿A quién se dirige?

Para todas las personas que deseen mantener su mente activa.

### • ACTIVAMENTE. *CUERPO Y MENTE.*



¿Qué hacemos?

Estimulación psicomotriz. Para que ni la edad ni el cuerpo supongan limitaciones para hacer ejercicio físico y mental. Se aprenderá a ejercitar el cuerpo al ritmo de la respiración.



¿A quién se dirige?

Para todas las personas que desean mejorar su agilidad para la realización de las Actividades de la Vida Diaria, mejorar la concentración y aprender a relajarse.

## • TALLERES DE MANUALIDADES, CREATIVIDAD Y DESARROLLO DEL OCIO



¿Qué hacemos?

Realizaremos actividades en grupo en el que trabajaremos con nuestras manos y la mente, desarrollando la creatividad, para lograr subirnos el ánimo y el entusiasmo.



¿A quién se dirige?

Para todas las personas que deseen despertar su CREATIVIDAD e IMAGINACIÓN, de una manera lúdica y divertida.

## • ENTRENA GIMNASIA MANTENIMIENTO PARA MAYORES “TU SALUD EN MARCHA “



¿Qué hacemos?

Gimnasia de mantenimiento para mayores. Mediante la actividad física adaptada a las personas mayores impulsaremos la autonomía funcional y promoveremos el envejecimiento saludable.



¿A quién se dirige?

Para todas las personas mayores de 60 años que deseen realizar una práctica deportiva adaptada.

## • PARTICIPACIÓN SOCIAL a través del Asociacionismo Municipal

Existen en la localidad de Olías del Rey dos asociaciones de personas mayores que colaboran con el ayuntamiento y los servicios sociales para impulsar que las personas mayores tengan un papel activo en nuestra localidad y ofertar actividades de participación y ocio para este colectivo.

**Asociación de Jubilados y Pensionistas Santiago Apóstol**  
Plaza Constitución, 7  
Tfno: 663 630 861

**Asociación de Jubilados y Pensionistas San Pedro Apóstol**  
Centro Social Polivante Los Olivos  
Tfno: 925 353 736

## PROGRAMAS PARA PERSONAS EN SITUACIÓN DE DEPENDENCIA Y SUS FAMILIAS

### • SEPAP. Mejora-T



¿Qué hacemos?

El Servicio de la Promoción de la Autonomía Personal SEPAP- Mejora-T es un servicio público y gratuito que incluye: Fisioterapia, Terapia Ocupacional, Estimulación Cognitiva, Logopedia, Psicomotricidad, Atención Psicológica, Promoción de Estilos de Vida Saludable.

Con los siguientes objetivos:

- Prevenir o retrasar el agravamiento del grado de dependencia mediante el desarrollo de actuaciones de carácter preventivo y de rehabilitación
- Reducir el impacto de la dependencia que provoca sobre quienes la padecen y quienes ejercen su cuidado



¿A quién se dirige?

A personas en situación de dependencia con Grado I/ Grado II que quieran participar en terapias de rehabilitación con la finalidad de realizar con mayor autonomía las actividades de la vida diaria.

### • AYUDA A DOMICILIO



¿Qué hacemos?

La Ayuda a Domicilio forma parte del Catálogo de Prestaciones técnicas de Servicios Sociales de Atención Primaria.

Tiene por objeto atender las situaciones de dependencia ya sean laborales, económicas, educativas, sanitarias, personales y sociales, que dificulten que la persona o unidad familiar pueda desenvolverse con autonomía en su domicilio y entorno habitual, favoreciendo las condiciones necesarias que hagan posible la permanencia en su medio habitual de convivencia en condiciones adecuadas.



¿A quién se dirige?

A todas las personas que estando en situación de necesidad, les sea prescrita dicha prestación por el Trabajador Social municipal.

A toda persona que tenga reconocida la situación de dependencia y se le haya prescrito en el Programa Individual de Atención.

Siempre que cumplan el requisito de estar empadronados en Olías del Rey.

## • TELEASISTENCIA



¿Qué hacemos?

Es un servicio gratuito de atención permanente, las 24 horas del día y todos los días del año, prestado a través de telefonía fija.

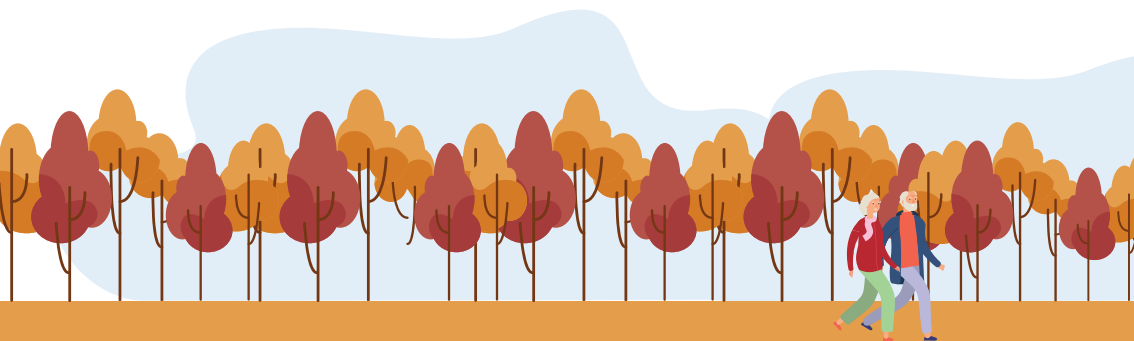
Está atendido por personal específicamente preparado, con respuesta inmediata y adecuada



¿A quién se dirige?

Tiene por finalidad facilitar la permanencia en el domicilio a las personas que se hallen en situación de vulnerabilidad, ya sea por su situación de dependencia, discapacidad, edad o aislamiento social.

Los Servicios sociales de Atención Primaria le informaran sobre los requisitos y les facilitaran tanto la documentación como el procedimiento administrativo para poderlo solicitar.



## • SERVICIO DE COMIDA A DOMICILIO



¿Qué hacemos?

Consiste en entregar en su hogar, una dieta nutricionalmente equilibrada y adaptada a sus necesidades.

### Objetivos

- Prevenir situaciones de riesgo, de malnutrición y sus consecuencias sobre la salud y la independencia
- Colaborar y apoyar a la organización familiar en situaciones de crisis
- Prevenir riesgos y accidentes en la realización de tareas cotidianas



¿A quién se dirige?

A todas las personas que necesiten hacer uso de este servicio.

## • RESIDENCIA DE MAYORES MUNICIPAL



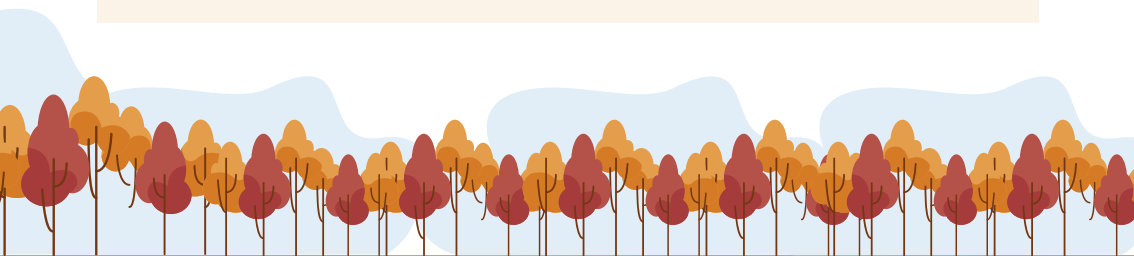
¿Qué hacemos?

La residencia es un centro de alojamiento de carácter social con atención integral continuada y cuidados sociales y sanitarios adecuados a la situación de dependencia y a las necesidades personales de sus usuarios, que se prestan en interrelación con los Servicios Sociales y de salud de su entorno.



¿A quién se dirige?

El Ayuntamiento de Olías del Rey dispone de un porcentaje de plazas en la Residencia Municipal de Mayores de Olías del Rey, para personas mayores empadronadas en el municipio. Estas plazas se adjudican conforme a lo establecido en la ordenanza municipal.



# INFORMACIÓN PARA ACCEDER E INSCRIBIRSE A LOS DIFERENTES PROGRAMAS :

---

## SERVICIOS SOCIALES

925 490 704 / 626 503 278  
serviciossociales@aytoolias.es

---

## AYUNTAMIENTO DE OLÍAS DEL REY

Tfno: 925 491 005  
correo: registro@aytoolias.es

---

## CENTRO SOCIAL POLIVALENTE ZONA SUR

Tfno: 925 353 736

---

## TELÉFONOS DE INTERÉS:

---

### RESIDENCIA TERCERA EDAD

925 102 030

---

### ASOCIACIÓN JUBILADOS Y PENSIONISTAS SANTIAGO APÓSTOL

Plaza Constitución, 7 - Tfno: 925 490 552

---

### ASOCIACIÓN JUBILADOS Y PENSIONISTAS SAN PEDRO APÓSTOL

Tfno: 667 719 624

