

# LABORATORIO

**INNOVACIÓN Y MEJORA**  
de los Centros para personas mayores

31 de enero de 2023

**Centro Pedro González Guerra (Orense)**

**Centro María Zambrano (Daoiz)**

**Centro Carmen García Bloise (Olivar)**

**Centro Josefina Gaya Curiel (Salvia)**

**Centro Ramón Rubial (Salamanca)**





Este documento recoge los **resultados del trabajo** realizado con los usuarios y usuarias de los centros de personas mayores de Alcobendas (77 personas mayores en total) realizado, el **31 de enero de 2023** de manera simultánea en los cinco centros de Alcobendas, en una sesión de 10:00 a 13:00 horas.

Mediante metodologías participativas adaptadas a este público, se abrió un espacio de reflexión participada para elaborar una **fotografía presente** (diagnóstico añadido) de los actuales centros, con el objetivo de idear un **escenario futuro** de los mismos. El trabajo se estructuró en 3 temáticas, Ciudad, Servicios e Instalaciones, y Actividades.

A continuación se exponen las **aportaciones** que se realizaron en cada uno de los centros, tal y como las expusieron los participantes.

# LABORATORIO

**INNOVACIÓN Y MEJORA**  
de los Centros para personas mayores

**DIAGNÓSTICO**

**Centro María Zambrano**  
**(C/ Daoiz)**



# LA CIUDAD

La percepción que creen los mayores tiene la ciudad respecto a ellos es que los ven como más jóvenes, no son sensibles a la realidad que tienen.

Nulas campañas de comunicación sensibilización.

Pocas ayudas, seguimiento e integración para las personas mayores que no salen o dependientes. Creen falta un censo actualizado y políticas acordes.

Como en otros aspectos de la ciudad, los ciudadanos/as desconocen los recursos a su alcance, la oferta de actividades se ve escasa. Los mayores tienen poca información.

Oferta deficiente y poco variada de actividades, y sobre todo actividades adaptadas a franjas de edad dentro de lo comprendido como "Mayores".

El transporte es el mayor problema: Marquesinas con carteles con tipografía muy pequeña, altos y difícil de ver rutas y horarios.

A veces se trata mal a los/as mayores, y algunos mayores tratan mal a quien les atienden.

Respecto a la información no hay flujos entre servicios, ni departamentos, ni siquiera entre los propios centros de Mayores.

## ACTIVIDADES DE LOS CENTROS

Mayor seguimiento y control del absentismo: 3 plazas perdida plaza. Más información de la situación y realidad (enfermedad, viajes, ausencias) de los usuarios/as a los/as monitores/as

Suficientes medios poco interés.

Mala praxis tras la pandemia, citas previas, actividades cada 4 o 6 meses, no son anuales.

Lo exclusivo separa, deben ser como mínimo abiertas a la ciudadanía

Un centro no sabe lo que hace el otro, ni los usuarios/as lo que hay, ni los trabajadores lo que se desarrolla en otros espacios del municipio.

El personal de control deben ser Informadores Tramitadores.

La difusión por orden de prioridad, acceso e información sería: Siete Días, info de los propios monitores, el boca a boca.

No se hace seguimiento ni se evalúa con los usuarios/as.

Nunca se les ha incluido en la programación de las actividades. Jamás se les ha preguntado que quieren hacer.

Deben ponerse paneles digitales, grandes, atractivos con las actividades: Agenda del Mayor

# SERVICIOS e INSTALACIONES DE LOS CENTROS

Espacios infrautilizados como patios. Su uso daría más salud a los/as usuarios/as.

Buena luz, temperatura y limpieza. Así como edificios adaptados, ascensores y demás.

Escasísima presencia femenina, la proporción dicen ser de 90% hombres.

Falta wifi y espacios tecnológicos. Hoy en día solo hay un wifi abierto municipal, mal acceso.

El horario es bueno con una franja horaria muy amplia 10 a 20h . se debe estudiar y adaptar el período de 14 a 16h para valorar que hacer allí, niveles de asistencia y ajustar el horario.

Bibliotecas de los centros mal. Las municipales no están adaptadas piden se ajusten a la edad, no se pueden tener las mismas condiciones que los/as jóvenes. Antes se afrontaban las demandas de títulos, etc. e incluso se "trasvasaban" entre biblios, ahora no.

Se cuenta con vados a la entrada que deben tener más ampliación horaria.

En algunos, se da la "mafia" de los Naipes, con actitudes intransigentes y despóticas.

Desconocen el tema de las competencias y luego se "exige" a quien las da o al centro: Ej. Ayuda Domicilio, Transporte, etc.

Lista espera insufrible hasta 6 meses.

Pasos de cebras mantenidos, pintura sin desconchones e iluminados. Ej. El de la sede Policía local.

No deben ser zonas estanciales, recoge abuelos/as, cubremayores o aparcancianos/as.

# LABORATORIO

**INNOVACIÓN Y MEJORA**  
de los Centros para personas mayores

**ESCENARIO FUTURO**

**Centro María Zambrano**  
**(C/ Daoiz)**



# LA CIUDAD

Campañas de comunicación Institucional desde el punto de vista de los mayores. Por ejemplo: Si dejas las cacas de los perros puedo caerme al resbalar o si los pasos de cebra están desconchados me tropiezo.

Mas tiempo en semáforos.

Transporte adaptado y sobre todo líneas que conecten recursos y servicios: Centros de mayores- Polideportivos o a los Centros de salud.

Este espacio es el nuevo hogar de tu maravillosa idea. Compártela aquí sustituyendo este texto por el tuyo.

Comercio cercanía como recurso a los mayores, convenios. Red de Reparto de recursos para necesidades básicas para mayores de la ciudad.

Crear un delegado mayores por centro, así como un consejero territorial por distrito. Interlocutores y para evaluar en reuniones.

Anchura en las acera y peatonalización planificada.

Poner papeleras y cubos lejos de las marquesinas y zonas estanciales.

Pasos de cebra mantenidos, pintura sin desconchones e iluminados. Ej. El de la sede Policía local.

# ACTIVIDADES DE LOS CENTROS

Asegurar en las actividades, nuevas incorporaciones, así como un seguimiento mayor de la asistencia y el absentismo. 3 faltas, pierdes plaza

**Agenda del Mayor.**

Información bidireccional y fluida entre usuarios y trabajadores de los Centros. Ej. Ausencias actividades.

Ruta guiada a "nuevos mayores" y antiguos usuarios para conocer recursos, espacios y actividades municipales.

**Mas plazas por actividad en cada Centro**

Mayor utilización de otros recursos por parte de los mayores. Ej. Aula Naturaleza, etc.

**Mas personal y menos lista de espera.**

**Mas oferta lúdica de actividades.**

Comercio cercanía como recurso a los mayores, convenios. Red de Reparto de recursos para necesidades básicas para mayores de la ciudad.

Equilibrar actividades mañana y tarde.

**Mas publicidad en todos los medios locales y comarcales.**

**Mantener el baile, pintura, prensa y manualidades.**

Contar con una asesoría jurídica y espacio asesoramiento/acompañamiento o gestiones.

Actividades anuales, no como ahora cada 4 meses.

Crear un delegado mayores por centro, así como un consejero territorial por distrito. Interlocutores y para evaluar en reuniones.

**Mas viajes.**

Contar con un cupo mayores en actividades de otros servicios.

Programación participada y evaluación a través de delegados.

Pasos de cebra mantenidos, pintura sin desconchones e iluminados. Ej. El de la sede Policía local.

Actividades intergeneracionales, no excluyentes por servicios, ni edad.

# SERVICIOS e INSTALACIONES DE LOS CENTROS

Comedor para cualquiera que tenga carnet y abierto a la ciudadanía.

Aumentar todo lo que sea envejecimiento saludable.

Aumentar el número de usuarias.

Contar con un cupo mayores en actividades de otros servicios.

Mantener los servicios de peluquería y podología.

Mantener la cafetería, con posibilidad de abrir las comidas a cualquiera que vaya.

Misma información en todos los centros. Panel Informativo digital, grande con las actividades de toda la ciudad y de todos los centros de mayores: Agenda Municipal de Mayores. Publicación Digital Mayores: Siete Días digital Senior o de ciudadanía activa global que incluya Agenda Mayores, Asociaciones, etc. Todo lo que no entra en el físico.

Salas multiuso, multigeneracionales.

Más ventilación y renovación de aire.

Más personal.

Actualmente poca coordinación e información entre centros. Integrar delegados de Centros y Consejeros territoriales en las dinámicas de gestión y programación.

Pasos de cebra mantenidos, pintura sin desconchones e iluminados. Ej. El de la sede Policía local.

Mejorar los accesos fijándose en el modelo del Centro Urbanizaciones.

Eliminar estigma.

# LABORATORIO

**INNOVACIÓN Y MEJORA**  
de los Centros para personas mayores

**DIAGNÓSTICO**

**Centro Pedro González Guerra**  
**(C/ Orense)**



# LA CIUDAD

EL transporte público no es para los mayores, no se acerca a la acera y cuesta más subir y bajar. Las escaleras no son propias para mayores.

Echo de menos el mantenimiento de los jardines. El parque de cataluña da gusto ver las aguas tan limpias.

Los centros culturales están en general muy bien.

La ciudad tiene lugares de encuentro.

Trasporte público en alcobendas desde unos años, en mi opinión, es estupendo. Tenemos todo medio al alcance, autobuses, metro, cercanía.

No existen líneas conectadas de autobuses.

Si hay conexión entre medios de transporte.

Cubos de pedal no piensan en personas mayores.

Mayor accesibilidad en algunos autobuses para personas con alguna dificultad.

La ciudad es amigable en general. La ciudad de personas mayores está bien.

# SERVICIOS e INSTALACIONES DE LOS CENTROS

Mismas actividades son gratuitas en los centros de mayores y de pago en otros servicios ¿xk? (Ejemplo pabellón centro)

No hay materiales, hay que traerlos.

Echamos en falta las clases de baile de salón pues había mucha demanda de ello y lo necesitamos.

Las actividades culturales se pregunta.

No se encuentra bien la información de las actividades.

Centros con pocos espacios verdes.

No hay quién enseñe a coser.

Sábados y domingos hay baile pero la música muy mala y suena muy mal, a ver si lo arreglan un poco.

No hay psicólogo/a. Salud emocional.

Se ha cerrado un centro (nuestra señora del pilar)

Gimnasia escasa

En la actualidad los centros cierran por la tarde y eso lo echan en falta en general.

Comida mejorable.

# LABORATORIO

**INNOVACIÓN Y MEJORA**  
de los Centros para personas mayores

**ESCENARIO FUTURO**

**Centro Pedro González Guerra**  
**(C/ Orense)**



# LA CIUDAD

Más aparcamientos  
de munuválidos  
cerca de los  
centros y espacios  
de urgencia

Cubos de pedal  
no piensan en  
personas  
mayores.

Concertar  
con el  
comercio  
local, fisios.

Mejora en  
autobuses no  
rebajar la acera y  
que se acerquen  
más

Bolsa de vivienda  
adaptada a las  
personas  
mayores acorde  
con las  
pensiones

## ACTIVIDADES DE LOS CENTROS

Las clases de memoria más largas y todo el curso no solo un cuatrimestre.

Más clases de móvil-no de ordenador no tenemos en casa.

Baile de salón y línea, clases de móvil.

Más horas o días para talleres de escuela, tenemos problemas de aprendizaje.

Más clases de móviles no de ordenador, no tenemos en casa.

Nuevas tecnologías. A muchas no entendemos mejor con el móvil, en vez de ordenador, pero necesitamos todavía mucha ayuda.

Aumentar los días de las clases de escritura desde "0". Más días a la semana.

Alguien que filtre personas para "ayudar a domicilio especial" de confianza, aunque se pague para Pequeñas ayudas (cortinas, limpieza cocina, ...)

Visitas culturales y salidas a Madrid.

Los cursos y actividades hacen grupos de encuentro, necesitamos más.

Ampliar cupos de gimnasia.

Generar una bolsa de conocimiento. Banco del tiempo. Intercambiar conocimiento.

Más excursiones de 1 día y viajes a pagar según pensión.

Recuperar bailes de salón y en línea. karaoke.

# SERVICIOS e INSTALACIONES DE LOS CENTROS

Inscripciones en persona y por teléfono.

Psicólogo/a fisioterapia.

Espacios más grandes. Salón de actos para actividades comunitarias.

Poder pedir espacios para hacer actividades entre nosotras.

En mi opinión, se necesitan aparte del café, tuviera algo de pastelería, bollería y no estuviese tan dedicada a jugar al parchís.

Recuperar el horario de mediodía.

Poner en el tablón gente que quiera amistad, salir, pareja, teatro.

Más horas peluquería.

Más horas de podología

Peluquería, establecer criterios de prioridad y ampliar horarios con las peluquerías de barrio.

Habilitar los patios para los juegos de mesa.

Mayor frecuencia de limpieza de los baños.

Más espacios verdes en los centros.

# LABORATORIO

**INNOVACIÓN Y MEJORA**  
de los Centros para personas mayores

**DIAGNÓSTICO**

**Centro Josefin Gaya Curiel**  
**(C/ Salvia)**



# LA CIUDAD

Alcobendas, no tengo mucho contacto con el centro de la ciudad (vive en urbanizaciones) el metro me pilla muy mal y con el coche no hay quien aparque. El autobús en fines de semana pasa cada hora (esto limita los desplazamientos), entre diario cada media.

Transporte: el autobús amarillo C10 es poco accesible porque para muy retirado de las aceras (a las personas mayores nos cuesta). El metro lo cojo poco pero bien

En general la ciudad está bien, considero que es cómoda y con buenos servicios para el usuario y el vecino. Estoy cómoda en ella

Hay una percepción de ser un centro que está lejos.

En el barrio centro las calles están bien (vecino de distrito centro que usa este centro de personas mayores), pero en los jardines falta mantenimiento

La movilidad en transporte público es complicada por lo dicho anteriormente de los autobuses y en el caso del metro, por el transbordo de Tres Olivos

Nos falta el centro de mayores de la calle del Pilar

La ciudad es estupenda y cada vez está más limpia

Veo la ciudad limpia, con comercios, parques (es decir, tiene servicios)

La ciudad es buena, pero los comercios (tradicionales) se han perdido. Las calles, depende de su entorno, y los parques son estupendos. Considero que las calles están bien adaptadas para personas con movilidad reducida

## OTROS ASUNTOS DE LA CIUDAD

Cuando vas por las calles mucho cuidado con las cacas de los perros

No me parece bien que amplíen las zonas de pago en el aparcamiento de coches en más calles, como viene en el Siete Días

Hay largas esperas en las citas del ambulatorio. (Dos personas dicen esto)

Centro de Salud de Salvador Allende, muy bien (tres personas dicen esto)

No hay baños en los comercios (las personas mayores los necesitan)

Cuando se llama al 010 desde el paseo de la Chopera, sale Madrid y no Alcobendas. Ya se ha comunicado al centro de mayores

En el parque de la Avenida Olímpica (parque arroyo de la vega) falta un campo de petanca cerca de La Esfera.

En el Soto de la Moraleja no hay limpieza por parte del ayuntamiento (se encargan las entidades de conservación)

Teatro auditorio, quiero información sobre las actuaciones donde tengo descuentos

## ACTIVIDADES DE LO CENTROS

Hay gente que se apunta a todo, cuando solo se pueden solicitar tres actividades, dejando sin plaza a otras personas

Asisto a Memoria, Envejecer con humor, Gimnasia suave y Lectura. Quisiera que fueran actividades de todo el año

No se sabe distinguir entre actividades y servicios. Se confunde la gimnasia con el fisio

Quiero apuntarme en persona en el centro, no quiero apuntarme por teléfono o internet

Tengo suficiente con las actividades que desarrollo

Las mujeres son más activas y están más en las actividades

Se tienen poca cultura de asistir a espacios de participación de este tipo, hoy solo somos siete

## SERVICIOS e INSTALACIONES EN LOS CENTROS

En general este centro está bien, es amplio, luminoso y con buenas instalaciones. Pediría que tuviera espacio y elementos para exposiciones de todo tipo

Yo estoy contenta con este centro, desconozco el resto

El personal de los centros es magnífico

A este centro le falta el servicio de psicología (dos personas hablan de esto)

A este centro le falta la máquina de café y la de cocacola

Es al único centro al que puedo venir andando (esto lo dicen dos personas)

El patio en verano no se puede utilizar, debería instalarse una pérgola para evitar el fuerte calor que hace en el mismo

No quiero que este centro se cierre dos meses en verano porque como persona mayor me quedo sola

En este centro por la mañana entra el sol por su orientación, pero por la tarde hace frío cuando ya no hay sol

Yo solo soy usuario de este centro en la actividad de petanca, por lo que veo bien todo

Este centro es el más abierto de todos, no solo se juega a cartas

Falta una máquina para tomar café, ya que no existen bares cercanos y a los mayores nos hace falta tomar algo con frecuencia

# LABORATORIO

**INNOVACIÓN Y MEJORA**  
de los Centros para personas mayores

**ESCENARIO FUTURO**

**Centro Josefin Gaya Curiel**  
**(C/ Salvia)**



# LA CIUDAD, LAS ACTIVIDADES, LOS CENTROS

Percepción de que la gente no conoce las actividades, no se enteran

Necesarios cursos para toda la familia, que junte a varias generaciones

Centros que estén abiertos a los jóvenes

Juegos populares para todas las edades

Necesitamos más salidas a Madrid, y no necesariamente estando apuntado a Cultura General

Queremos que se nos pregunte sobre qué actividades queremos

Actividades nuevas que proponen o para que se repitan:  
Bolillos; Mente creativa; Curso de jardinería y/o huerto; Cursos de civismo

Necesitamos un servicio de recogida a domicilio para ir a los centros

Necesitamos una máquina de tomar café

Hacer actividades con gente de todas las edades

Necesitamos más actividades

# LABORATORIO

**INNOVACIÓN Y MEJORA**  
de los Centros para personas mayores

**DIAGNÓSTICO**

**Centro Carmen García Bloise**  
**(C/ Olivar)**



## LA CIUDAD

No hay servicios públicos en toda la ciudad, sólo en los parques. Las personas mayores necesitamos baños, pero limpios. Tenemos que pedir que nos dejen entrar en los bares.

Hay parques, pero mal cuidados y sucios.

Hay suficientes parques.

La ciudad está alejada para los mayores.

La ciudad una vergüenza, los aparatos para mayores estropeados en el parque de Asturias desde hace 4 años, el parque abandonado.

Para las actividades culturales y deportivas no cuentan ni preguntan. No se nos consulta.

El autobús verde y amarillo no son accesibles.

La ciudad ha mejorado y se ha hecho muy grande, pero falta limpieza.

El acceso al transporte público no está adaptado, tiene muchos escalones.

Que la Gran Manzana se rehabiliten los comercios y vuelva a tener actividad.

No es amigable porque los comercios no son amigables (no hay baños)

No ponen bancos a los viejos ni agua.

La Ciudad un poco dejada (retroceder en tiempo antes de la pandemia, todo estaba mejor)

Transporte público no está adecuado para personas mayores.

# ACTIVIDADES EN LOS CENTROS

No nos dejan apuntarnos en persona como antes de la pandemia y nos obligan a estar toda la mañana al teléfono porque se saturan las líneas. Queremos apuntarnos en persona.

Hay pocos viajes.

Los cursos están mal gestionados, si falta un profesor se anula, no hay suplentes. (muy repetido)

Queremos que cuenten con nuestras opiniones a la hora de programar cursos y actividades.

Todos los cursos actividades escasas, inexistentes, sólo es propaganda, no atienden a casi nadie, sin cultura inadecuados. Vamos que no sirve para casi nadie

Más cursos de informática.

Hay pocas plazas en los talleres y actividades que hay, tanto en actividad física como intelectual. (salió repetidamente)

Que en la semana del mayor vuelva la actividad de ir todos a un lugar para pasar el día haciendo actividades (bailar, juegos, capea, etc)

Insuficiente servicio de podología y peluquería (muy repetido). Hay una demora de 4 a 5 meses.

Proveer de equipos y materiales a los voluntarios de los cursos (ajedrez).

Los cursos no se hacen de duración suficiente, deberían ser del curso entero no de cuatrimestre. (repetido por varios participantes)

No hay suficientes ofertas de cursos. (repetido por varias participantes)

Los cursos más demandados no queremos quedarnos fuera.

Habría que reforzar los cursos con salidas.

Hay pocas actividades.

Queremos salidas a distintos sitios de Madrid.

En la Esfera que haya más bailes sobre todo el de las 10 de la noche, que no sea suspendido.

Más facilidad a la hora de apuntarse.

Queremos bailes y cursos de baile como antes.

Facilitar un equipo de música que se escuche para poder realizar correctamente el taller de sevillanas y castañuelas.

Más salidas y excursiones.

## SERVICIOS e INSTALACIONES DE LOS CENTROS

Comidas: A días; La comida de régimen esta salada y a veces más salada que la normal; A veces la tiramos de mala que está y comemos pan con aceite; Mejorar la comida; La comida que esté bien guisada, no queremos nada del otro mundo, pero queremos que se guise para personas no para perros; Muy repetitiva y mal guisada.

Organizar la biblioteca

Los carteles son visibles.

Queremos que vuelva la peluquería y las fuentes de agua.

Horario accesible para todos.

Los precios y los horarios bien.

Hay ascensor.

Es al único centro al que puedo venir andando porque mi movilidad es muy reducida.

La podología no funciona es propaganda, tardan 6 meses en dar cita.

Queremos fuentes de agua y máquinas de vending o cafetería en todos los centros; el de Salvia no tiene nada y cuando llegas allí con lo lejos que está no puedes ni beber. (Repetido por varias personas)

Un desfibrilador en todos los centros, primeros auxilios y que el personal sepa utilizarlo. (repetido por varias personas)

Respetar y aumentar el presupuesto de los Centros de mayores, ahora es muy escaso, siempre nos dicen que no hay dinero.

Cuando falta algún trabajador que conocemos ponen a alguien que no sabe dar información, que pongan a personal antiguo o mezclen a uno nuevo con uno que sepa.

En urbanizaciones no hay bar ni comidas.

Si no hay suficientes cursos, al menos dejen usar el espacio para hacer alguna actividad que queramos.

# LABORATORIO

**INNOVACIÓN Y MEJORA**  
de los Centros para personas mayores

**ESCENARIO FUTURO**

**Centro Carmen García Bloise**  
**(C/ Olivar)**



# LA CIUDAD

Una ciudad donde se consigan aseos comunitarios en puntos específicos como parques, plazas o lugares donde se concentren gran número de personas.

Facilitar acceso a transporte público, quitar barreras y tener un servicio de autobuses intercentros de mayores.

Que los políticos sean más accesibles a los ciudadanos y que menos fotos en el sietedías. Más hechos que palabras.

Una ciudad donde los autobuses sean más accesibles para los mayores.

Rescatar el parque que esta frente al colegio María Teresa que se encuentra en un estado de abandono para poder disfrutarlo por niños y adultos.

Una ciudad con más baños públicos y más amigable con las personas mayores.

Una ciudad más limpia, educar a los dueños de mascotas en la higiene de desechos de sus mascotas.

Hacer más laboratorios/reuniones con los mayores, que sea regular para poder hablar. (Convocar Foros de mayores)

Poder exponer en asambleas las conclusiones de lo trabajado,

Conservación de parques y aparatos de gimnasia.

Una ciudad donde podamos convivir todos en armonía, donde haya centros de mayores, donde podamos realizar diversas actividades.

Respetar el presupuesto de Centros de mayores y aumentarlo.

Una ciudad con más vigilancia policial y servicios públicos.

Participar en las decisiones las personas mayores.

Una ciudad limpia y segura

## ACTIVIDADES DE LOS CENTROS

Hacer cursos/talleres de:  
Informática, Pintura, Arte,  
Idiomas, Pilates, Gimnasia  
de mantenimiento,  
Música y baile,  
Costumbres y  
tradiciones,  
Manualidades

Salidas y  
excursiones, rutas a  
Madrid para ver  
museos,  
exposiciones y  
conocer la ciudad.  
(repetido en los  
tres grupos)

Dotación en taller de  
pintura con puestos  
y caballetes para  
poder realizar dicha  
actividad mucho  
mejor.

Suplencias  
cubiertas, si  
falta un monitor  
no se anulen los  
cursos.

Volver con las  
actividades de viajes,  
celebración del día del  
mayor con la capea y  
viajes a distintas zonas  
de Madrid con guía  
para conocer su  
historia.

No depender del  
voluntariado, crear  
cursos con  
monitor de  
formación, aunque  
se siga contando  
con voluntarios.

Ampliar la  
duración de  
los cursos y  
con más  
monitores.

Coordinación  
entre todas  
las  
actividades  
municipales.

Tiempo de  
los cursos  
más amplio  
(no de 4  
meses)

Bailes en la  
Esfera por las  
noches y  
tardes con  
clases de una  
hora

Que regresen  
las escuelas  
de bailes  
como antes en  
la calle  
Orense.

Tertulias sobre  
temas  
determinados con  
formación  
anterior.

Más plazas y  
cursos para  
que ningún  
mayor se  
quede fuera

Más cursos  
tanto físicos  
como  
formativos.

## SERVICIOS e INSTALACIONES DE LOS CENTROS

Estar mejor atendidos por las personas técnicas y auxiliares, sobre todo por las tardes en las sustituciones.

Servicio de comedor adecuado, comida bien cocinada y adaptada a los distintos tipos de régimen.

Cafetería acorde con las alergias con leches que no sólo sea entera y más variedad.

Máquinas de café, agua en los centros que carecen de cafetería.

Cursos de primeros auxilios al personal de los centros y también a las personas mayores que lo deseen.

Mejorar los aseos del centro, que estén más limpios y que no haga frío (hay un hueco por donde entra el frío)

Seguir con el mismo personal que tenemos, que es amable y accesible.

Centros abiertos de 14:00 a 16:00, como estaban antes.

Mejorar la comida.

Podología en todos los centros.

Biblioteca organizada.

Queremos podología en Olivar.

Queremos peluquería en Olivar.

Mas fruta en las comidas.

# LABORATORIO

**INNOVACIÓN Y MEJORA**  
de los Centros para personas mayores

**DIAGNÓSTICO**

**Centro Ramón Rubial**  
**(C/ Salamanca)**



# LA CIUDAD

Los autobuses son muy altos y los conductores no facilitan ni ponen cuidado cuando van a subir personas mayores. No se arriman a la acera.

Me siento muy insegura: hay muchos ladrones jóvenes.

Todas las calles levantadas.

La vivienda muy cara, no hay alquiler barato para mayores.

Las calles con baldosas muy deterioradas.

Bancos en las calles para sentarse.

Contenedores Rotos.

Cacas de perros.

Hojas sin limpiar que resbalan.

Suciedad Calles muy sucias.

Problemas de accesibilidad en las calles.

Contenedores que estorban (quitan visibilidad).

Alcobendas necesita reformas para las personas mayores.

Necesidad de baños públicos en la calle.

Sanidad con mucha lista de espera, tardan en atender, nunca en el día.

Más subvenciones para ascensores.

Desde que empezó la pandemia no funciona nada.

Las cosas que hay funcionan mal.

## ACTIVIDADES DE LOS CENTROS

Falta material para los talleres (por ejemplo, madera en el taller de marquetería, y otros en el de manualidades, herramientas, etc.). Nosotros no podemos poner ese material.

Faltan actividades, antes había más, se han reducido. Que haya más actividades en Ramón Rubial.

Faltan talleres, charlas y otras actividades.

Han quitado viajes.

En los centros falta personal para poder hacer más actividades. Faltan monitores para actividades de todas las áreas.

Falta una actividad de yoga acorde a la edad.

Harían falta actividades de labores, costura, cocina...

Harían falta actividades para enseñar el uso del teléfono y manejarse en los bancos. .

## SERVICIOS e INSTALACIONES DE LOS CENTROS

Si funcionara bien el hogar y viniera más gente, no habría sitio suficiente para los usuarios. Este centro no puede dar servicio a más de 25 personas. Falta de espacio. Los espacios que hay son para poca gente.

Podólogo: que atienda a los problemas, no solo mantenimiento de uñas.

No hay servicios médicos en los centros.

Las salas tienen mala acústica. Si estás cerca de gente que juega no se está cómodo por el ruido.

La comida ha mejorado, está mejor cocinada, pero es escasa.

Fisioterapeuta servicio cuatrimestral, no suficiente.

En este centro se ha reducido el espacio destinado a comedor.

No hay una sala para ver la televisión. Es una sala compartida y molesta el ruido.

El sistema de climatización hace ruido.

Peluquería pocas horas y solo una persona.

Hay una usuaria de 68 años que no encuentra habitación y se queda en la calle a partir de mañana.

Frío.

Las salas están mal gestionadas.

Ambiente "viejo" en los centros.

Gran lista de espera para podólogo. Mucha demora para obtener cita.

Las instalaciones son antiguas.

Centro de Salamanca muy mal gestionado, exento de todo, sin actividades.

# LABORATORIO

**INNOVACIÓN Y MEJORA**  
de los Centros para personas mayores

**ESCENARIO FUTURO**

**Centro Ramón Rubial**  
**(C/ Salamanca)**



# ACTIVIDADES EN LOS CENTROS (1)

Actividades intergeneracionales donde los mayores enseñen a niñ@s o jóvenes y al revés. Eso cambiaría el ambiente. Actividades donde participe gente joven.

¿Por qué nos han quitado muchas actividades? Y si las quitan, que expliquen por qué. Tenemos derecho a la información.

Que haya una especie de bolsa para ayuda mutua entre usuarios. Un "banco" de intercambio de ayuda y apoyo.

Aprovechar los recursos o conocimientos de los propios usuarios para que enseñen a otros.

Que no nos olviden, que se nos tenga en cuenta, hacernos partícipes para dar ideas de mejora para la ciudad, para los centros y actividades, etc.

Jornadas de puertas abiertas para niños y niñas en los centros de mayores.

Actividades simplemente de amistad, para dialogar y charlar.

Cambiar el ambiente para que vengan más mayores. Que no solo sea jugar a las cartas. Atraer a más gente a los centros para cambiar los ambientes.

Que los abuelos vengan y puedan dejar a sus nietos en los centros.

Aceptar donaciones de libros de usuarios y de fuera, y traer a los centros para intercambiarlos.

Intercambio de experiencias en positivo entre los usuarios.

Boletín informativo de todas las actividades que hay en todos los centros: más información para los usuarios y para la ciudad.

## ACTIVIDADES EN LOS CENTROS (2)

Actividades para manejar el móvil y el ordenador. Formación sobre internet, nuevas tecnologías, redes sociales, wasap, Instagram, tic toc, etc.

Gimnasia (antes había).  
Yoga.

Actividades para hombres y mujeres.

Más actividades de manualidades. Otras: cestería, clases de baile, taller de costura, punto, ganchillo.

Que haya más talleres (ahora son cortos y con pocas plazas).

Mejorar la música de bailes los fines de semana.

Más actividades por las tardes, diferentes a las de la mañana. Que por las tardes no solo sea jugar a las cartas. Uso de tardes y mañanas, no solo mañanas.

Más talleres de cultura y actualidad.

Taller de informática (antes había).

Actividades y reuniones de y para mujeres por la tarde. Más cosas para mujeres. Solo hay cosas para hombres.

Más viajes. Queremos viajes de uno o varios días.

Formación e información sobre cómo manejarse en los bancos. Ayuda para entender facturas y gestiones.

# SERVICIOS e INSTALACIONES DE LOS CENTROS

Sala  
tranquila  
solo para  
ver TV.

Sitio de  
lectura  
con libros

Rehabilitación

Asistencia  
(higiene y  
limpieza a  
domicilio).

Más plazas  
de  
comedor.

Espacios de  
reunión, no  
solamente para  
hacer  
actividades.

Recuperar el  
servicio de  
psicología  
(antes había).

Podología y  
peluquería a  
domicilio para  
los casos que  
lo necesiten.

Comida más  
abundante.

Más monitores  
para hacer más  
actividades.

Más  
peluqueros,  
más  
podólogos.

Recuperar el  
servicio de  
comida a  
domicilio para  
los casos que  
lo necesiten.

Que el abogado  
no esté solo en  
Orense, sino unas  
horas en cada  
centro.

No competencia del  
área: Más centros  
para gente con  
demencia o en  
situación de  
dependencia.

No competencia  
del área:  
Viviendas  
sociales para  
personas sin  
medios.

**GRACIAS**