OAS Observatorio Aragonés de la Soledad

Iniciativas y Recursos Aragoneses ante la Soledad

v 2.0 marzo de 2022

GOBIERNO DE ARAGON
Departamento de Ciudadanía y Derechos Sociales

el Justicia de Aragon

Iniciativas y Recursos Aragoneses ante la Soledad

El Observatorio Aragonés de la Soledad nació en 2020 con el objetivo de crear un grupo permanente de análisis dirigido a velar por las personas mayores que viven en soledad no elegida, favoreciendo la atención, prevención y protección social de estas.

Este órgano de trabajo se ha enmarcado como instrumento de continuidad de la "Mesa del Justicia de Aragón de los Mayores en Soledad no elegida" y dentro de la "Estrategia de atención y protección social para las personas mayores en Aragón" del Departamento de Ciudadanía y Derechos Sociales.

Tras un año de trabajo de todas las entidades que la componen, tengo el placer de presentarles este "Catálogo de Iniciativas y Recursos Aragoneses contra la Soledad"

Con su publicación, esperamos que sirva de referencia para aquellas administraciones locales o entidades del tercer sector interesadas en implementar políticas y actividades en el ámbito de la soledad de los mayores.

Pues si algo hemos aprendido durante este tiempo es que la puesta en común de experiencias e ideas es la clave del éxito en la búsqueda de vías de solución de muchos de los problemas estructurales que tenemos como sociedad.

Por ello, quiero agradecer muy sinceramente a todos los que han hecho posible la elaboración de esta publicación, que estoy seguro ha de ser un documento vivo que refleje el buen hacer de nuestra Comunidad ante la soledad.

Ángel Dolado
Justicia de Aragón y Presidente del Observatorio Aragonés de la Soledad

OAS Observatorio Aragonés de la Soledad

Iniciativas y Recursos
Aragoneses ante la Soledad

OAS Observatorio Aragonés de la Soledad

Iniciativas y Recursos Aragoneses ante la Soledad

1.- PROGRAMA EN ACOMPAÑAMIENTO EN ACTIVIDADES DE LA VIDA 7

2.- RED DE APOYO RURAL A LA TERCERA EDAD 8

3.- CENTRO DE ESCUCHA D. JAVIER OSÉS 9

4.- COMANDOS LECTORES, PALABRAS QUE CURAN 10

5-. CHARRAMOS, NOS CONOCEMOS Y ME SIENTO A GUSTO..... 11

6.- COMISIÓN DEL MAYOR BARRIO SAN JOSÉ 12

7.- OBSERVATORIO SANITARIO DE PERSONAS SOLAS: DETECCIÓN, PERFIL Y MAPA.....13

8.- TALLER DUELO.....14

9.- PROYECTO ATENCIÓN SOLEDAD NO ELEGIDA 15

10.- SERVICIO DE AYUDA A DOMICILIO COMPLEMENTARIO 16

11.- RED VECINAL CONTRA LA SOLEDAD EN LA PUEBLA DE ALFINDEN 17

12.- AULAS ITINERANTES 18

13.- ACCIÓN SOLIDARIA "CON GUSTO" 19

14.- SER MAYOR NO SIGNIFICA ESTAR SOLO 20

15.- CARTEO EXTERNO.....21

16.- PROGRAMA CUIDARTE 22

17.- ACTIVIDADES INTEGRADORAS 23

18.- PREVENCIÓN DE LA SOLEDAD NO DESEADA DE LAS PERSONAS SOCIAS DEL CENTRO PICARRAL 24

19.- PREVENCIÓN DE LA SOLEDAD NO DESEADA DE LAS PERSONAS SOCIAS DEL CENTRO 25

20.- ENCUENTRO RESIDENCIAS LARES ARAGÓN 26

21.- ACTIVIDADES DE CENTRO ABIERTO 27

24.- TALLERES DE ENVEJECIMIENTO ACTIVO 28

25.- TALLERES DE LA EXPERIENCIA EN LOS CENTROS DE CONVIVENCIA DE PERSONAS MAYORES DE ZARAGOZA 29

26.- RECOMENDACIÓN DE ACTIVOS COMUNITARIOS DE SALUD... 30

27.- RED DE COMERCIOS AMIGABLES (Proyectos en Red).....31

28.- PROYECTO EDUCACIÓN PARA LA SALUD 32

29.- PROYECTOS INTERGENERACIONALES: PROYECTOS INTERGENERACIONALES - CANAS Y CANICAS / HABIL.E.DADES .. 33
30.- PREVENCIÓN DE RIESGOS EN EL HOGAR 34
31.- MÁS MAYORES EN LA RED 35
32.- NOS GUSTA HABLAR 36
33.- NOS GUSTA HABLAR TAMBIÉN EN INTERNET 37
34.- COMPARTIMOS TIEMPO E ILUSIÓN 38
35.- CONTACTO: TELEFÓNICO 39
36.- MÚSICA PARA RECORDAR 40
36.- RECUPERACIÓN DE LAS CAPACIDADES COGNITIVAS Y DE MOVILIDAD 41
37.- PROGRAMA DE ATENCIÓN A LA SOLEDAD NO DESEADA 42
38.- ACOMPAÑANDO-T 43
39.- COMISIÓN DEL MAYOR FABZ 44
40.- UNIVERSIDAD DE ZARAGOZA. FACULTAD CCSS Y TRABAJO .. 45
41.- GRUPOS DE JUEGO Y AMISTAD 46
42.- CHARLAS 47
43.- CURSOS DE INFORMÁTICA 48
44.- ACOMPAÑAMIENTO SEMANAL POR PERSONAS VOLUNTARIAS 49
45.- FORMACIÓN Y MANEJO DE NUEVAS TECNOLOGÍAS 50
46.- TALLERES PARA MEJORAR HABILIDADES SOCIALES Y AUTOESTIMA 51
47.- TERAPIA ASISTIDA CON ANIMALES 52
48.- TALLERES DE JARDINERÍA Y HORTICULTURA 53
49.- TERAPIAS DE REMINISCENCIA 54
50.- RISOTERAPIA 55
51.- PARTICIPACIÓN EN PROYECTOS DE APRENDIZAJE SERVICIO CON COLEGIOS, INSTITUTOS, UNIVERSIDADES 56
52.- COLONIAS INTERGENERACIONALES 57
53.- ACTIVIDADES INTERGENERACIONALES 58
54.- PARTICIPACIÓN EN PROGRAMAS DE RADIO 59
55.- ASOCIACIÓN TUROLENSE DE ESCLEROSIS MÚLTIPLE - ATUEM 60

56.- INTERVENCIÓN EDUCATIVA 61
57.- PROGRAMAS Y ACTIVIDADES DE SOCIALIZACIÓN 62
58.- ACOMPAÑAMIENTO INDIVIDUAL 63
59.- SENSIBILIZACIÓN DE LA SOCIEDAD 64
60.- FORMACIÓN DE VOLUNTARIADO 65
61.- ATENCIÓN DE EMERGENCIAS EN DOMICILIO 66
62.- APOYO PSICOSOCIAL A PERSONAS MAYORES Y A MUJERES VÍCTIMAS DE VIOLENCIA 67
63.- PROMOCIÓN DE HÁBITOS SALUDABLES 68
64.- MONITORIZACIÓN DE CONSTANTES VITALES 69
65.- PROGRAMAS DE ATENCIÓN INTEGRAL DE PERSONAS USUARIOS DEL SERVICIO DE TELEASSITENCIA EN ZARAGOZA CAPITAL Y PROVINCIA 70
66.- PROGRAMAS DE ATENCIÓN INTEGRAL DE APOYO EN SITUACIONES DE DUELO Y DE VIDA IMPAR PARA LA OFICINA TÉCNICA DEL MAYOR DEL AYUNTAMIENTO DE ZARAGOZA 71
67.- LARES-ARAGÓN. Asociación Aragonesa de Residencias y Servicios 72
68.- RESIDENCIA DE ANCIANOS NUESTRA SEÑORA DEL PORTILLO 73
69.- VOLUNTARIADO 74
70.- ACOMPAÑAMIENTO EN TODAS LAS NECESIDADES DEL USUARIO 75
71.- RELACIÓN CON EL ENTORNO: COLEGIOS, CENTROS DE OCIO Y TIEMPO LIBRE 76
72.- UTILIZACIÓN DE MEDIOS TECNOLÓGICOS PARA LA COMUNICACIÓN 77
73.- ACTIVIDADES GRUPALES 78
74.- PARTICIPACIÓN EN PROYECTOS EXTERNOS (CARTEO, SENIORS EN RED, ...) 79
75.- ACTIVIDADES 80
76.- ASOCIACIÓN DE BARRIOS DE SAN JOSÉ (HUESCA) 81
77.- TALLERES 82
78.-ACTIVIDADES SOCIALES Y CULTURALES 83
79.- ASISTENCIA CON GESTIONES ADMINISTRATIVAS 84
80.- CReACIÓN GRUPO DE MAYORES DEL BARRIO 85

81.- CURSOS 86
82.- ABANDONANDO LA SOLEDAD 87
83.- ESTRATEGIA DE ACCIÓN DE ATENCIÓN Y PROTECCIÓN SOCIAL PARA LAS PERSONAS MAYORES EN ARAGÓN 88
84.- YAYISANOS 89
85.- REPARTO GRATUITO A DOMICILIO DEL PERIÓDICO HERALDO DE ARAGÓN 90
86.- VIVE Y COMPARTE 91
87.- CURSOS "MAYORES EN RED" Y "VIVIR EN LA ERA DIGITAL" .. 92
88.-INICIATIVA SOLIDARIA "VAMOS HUESCA" 93
89.- ME CUIDO, ME CUIDAS 94
90.- ACOMPÁÑAME A NO ESTAR SOLO 95
91.- RUTAS AMIGABLES 96
92.- RED DE CIUDADES AMIGABLES CON LAS PERSONAS MAYORES 97
93.- IBERCAJA VIVIR Y COMPARTIR 98
94.- PROGRAMA DE ACOMPAÑAMIENTO Y SOPORTE EMOCIONAL 99
95.- TERTULIAS SEMANALES PARA COMBATIR LA SOLEDAD 100
96.- SOLEDAD NO DESEADA 101
97.- ACOMPAÑAMIENTO SANTO DOMINGUITO DE CÁRITAS DE ZARAGOZA 102
98.- ENVEJECE TU PUEBLO 103
99.- LEER PARA CONVERSAR 104
100.- CÓMO AFRONTAR LA PÉRDIDA DE UN SER QUERIDO 105
101.- SENIORS EN RED DE ZARAGOZA 106
102.- PALABRAS MAYORES 107
103.- PROYECTO ACOMPAÑAMIENTO TELEFÓNICO A PERSONAS MAYORES QUE VIVEN SOLAS 108

1.- PROGRAMA EN ACOMPAÑAMIENTO EN ACTIVIDADES DE LA VIDA

- **Entidad:** AFDA (Asociación de trastornos depresivos de Aragón)
- **Municipio:** Zaragoza
- **Provincia:** Zaragoza
- **Descripción:** Apoyo y acompañamiento para actividades de la vida diaria y activación conductual, para personas que se encuentran aisladas. Grupos semanales de apoyo mutuo, guiados por psicólogos sanitarios. Talleres saludables y actividades de ocio.
- **Contacto:** Javier Mediel (javiermediel@asociacionafda.com)
- **Web:** https://www.asociacionafda.com/

2.- RED DE APOYO RURAL A LA TERCERA EDAD

- **Entidad:** Casa Familiar Nuestra Señora de los Dolores (Asociados a LARES)
- **Municipio:** Sierra de Albarracín
- **Provincia:** Teruel
- **Descripción:** Red de apoyo rural, que busca satisfacer las necesidades de apoyo y acompañamiento en las actividades de la vida diaria de las personas mayores de la zona. Actividades de ocio, así como actividades de acompañamiento social, emocional e individualizado e incluso acompañamiento en las actividades de la vida diaria. Potenciación de las redes de apoyo entre los vecinos de los Municipios
- **Contacto:** María Arbués (cf-gea@cruzblanca.org)

3.- CENTRO DE ESCUCHA D. JAVIER OSÉS

- **Entidad:** Casa Familiar San Lorenzo
- **Municipio:** Huesca
- **Provincia:** Huesca
- **Descripción:** Espacio en el que se atiende y acompaña a personas que están pasando por momentos o situaciones de sufrimiento o de dificultad personal. Se ofrece escucha y relación de ayuda en situaciones de soledad no deseada, procesos de duelo, prevención del suicidio, crisis vitales, dificultades en relaciones personales y sobrecarga de cuidadores
- **Contacto:** Ana Gota Arnal (anagota@cruzblancahuesca.org)
- **Web:** https://www.fundacioncruzblanca.org/

4.- COMANDOS LECTORES, PALABRAS QUE CURAN

- **Entidad:** Fundación el Tranvía
- **Municipio:** Zaragoza
- **Provincia:** Zaragoza
- **Descripción:** Facilitar el acceso a libros a personas mayores y/o dependientes, con movilidad reducida y con dificultades para acceder a una biblioteca municipal u otro tipo de recursos y colaborar a paliar la soledad no elegida en la que se encuentran a través de la lectura de cuentos por teléfono
- **Contacto:** Marta Esteban y Ciara Condón. (saludcomunitaria@ftranvia.org)
- **Web:** https://ftranvia.org/

5-. CHARRAMOS, NOS CONOCEMOS Y ME SIENTO A GUSTO

- **Entidad:** SALUD
- **Municipio:** Zaragoza
- **Provincia:** Zaragoza
- **Descripción:** Grupo socio terapéutico de apoyo y encuentro
- **Contacto:** Consuelo Pardo Pardo (cpardop@salud.aragon.es)
- **Web:** https://www.saludinforma.es/portalsi/web/salud/inicio

6.- COMISIÓN DEL MAYOR BARRIO SAN JOSÉ

- **Entidad:** Comisión del Mayor Barrio San José.
- **Municipio:** Zaragoza
- **Provincia:** Zaragoza
- **Descripción:** Trabajo en red. La Comisión está formada por las entidades públicas y del tercer sector que están en relación con la población mayor del barrio con el objetivo de coordinar actuaciones y promover iniciativas para la mejora de la calidad de vida y atención de las personas vecinas de San José
- **Contacto:** Ana Belén Marín Aznar (abmarin@zaragoza.es) y Aurora Chacón (tsachacon@telefonica.net)

7.- OBSERVATORIO SANITARIO DE PERSONAS SOLAS: DETECCIÓN, PERFIL Y MAPA

- **Entidad:** Servicio Aragonés de Salud-Huesca
- **Municipio:** Huesca
- **Provincia:** Huesca
- **Descripción:** Tiene como objetivo la detección de la posible vulnerabilidad física, psíquica y social de las personas que viven solas. Para abordar esto, se plantea elaborar el perfil y mapa de la persona sola en la zona de salud Santo Grial de Huesca, detectar-identificar-captar personas susceptibles de atención sanitaria urgente, o contribuir a evitar muertes indeseadas
- **Contacto:** Ángel L. Arricivita (alarricivita@salud.aragon.es) y Olga Ordás (oordas@salud.aragon.es).
- **Web:** https://www.saludinforma.es/portalsi/web/salud/inicio

8.- TALLER DUELO

- **Entidad:** Centro de salud Torreramona
- **Municipio:** Zaragoza
- **Provincia:** Zaragoza
- **Descripción:** Acompañar en la soledad
- **Contacto:** Teresa Ruiz Vecino (mtruiz@salud.aragon.es)

9.- PROYECTO ATENCIÓN SOLEDAD NO ELEGIDA

- **Entidad:** Comarca Campo de Borja
- **Municipio:** Comarca Campo de Borja.
- **Provincia:** Zaragoza
- **Descripción:** Iniciando el proyecto
- **Contacto:** Mª Pilar Echeverria (pilar.echeverria@campodeborja.es)
- **Web:** http://www.campodeborja.es/

10.- SERVICIO DE AYUDA A DOMICILIO COMPLEMENTARIO

- **Entidad:** Comarca Gúdar Javalambre
- **Provincia:** Teruel
- **Descripción:** Prestación de servicio de los Servicios Sociales Generales que proporciona un conjunto de atenciones orientadas a facilitar un entorno de convivencia adecuado y tiene como objeto la prestación de una serie de atenciones a las personas y, en su caso, a las familias en su domicilio
- **Contacto:** Pilar Porcar Ferrer
- **Web:** https://gudarjavalambre.es/

11.- RED VECINAL CONTRA LA SOLEDAD EN LA PUEBLA DE ALFINDEN

- **Entidad:** Mancomunidad Ribera Izquierda del Ebro
- **Municipio:** Alfajarín
- **Provincia:** Zaragoza
- **Descripción:** Grupo de ayuda y acompañamiento telefónico para situaciones de soledad no deseada, realizándose por un grupo de voluntarios y desde locales municipales para su desarrollo
- **Contacto:** Concha Oros Espinosa (durectirassb@mrie.es)
- **Web:** https://mrie.es/

12.- AULAS ITINERANTES

- **Entidad:** Consejo Aragonés de las Personas Mayores (COAPEMA)
- **Municipio:** Zaragoza
- **Provincia:** Zaragoza
- **Descripción:** La misión es promover la calidad de vida de estas personas, su autonomía personal e intentar retrasar las situaciones de dependencia. Además, quieren incidir en los casos de soledad y en potenciar el sentimiento de utilidad de las personas. Estas actividades se realizan por vía telemática y están dirigidas a personas de más de 60 años
- **Contacto:** José Luis Gil Serrano (jlgils@hotmail.com)
- **Web:** https://coapema.es/

13.- ACCIÓN SOLIDARIA "CON GUSTO"

- **Entidad:** FUNDAZ Fundación Asistencial Agustina Zaragoza
- **Municipio:** Zaragoza
- **Provincia:** Zaragoza
- **Descripción:** Desarrollar acciones que conciencien a la sociedad zaragoza del problema de las personas mayores que viven en soledad
- **Contacto:** Vicente López-Brea (dirección@fundaz.org)
- **Web:** https://www.funzad.org/iniciativa-solidaria-con-gusto/

14.- SER MAYOR NO SIGNIFICA ESTAR SOLO

- **Entidad:** Fundación Rey Ardid
- **Municipio:** Zaragoza
- **Provincia:** Zaragoza
- **Descripción:** Acompañamiento con voluntarios a personas vulnerables fuera del domicilio para mitigar la soledad no deseada
- **Contacto:** Minerva Morago (mmorago@reyardid.org)
- **Web:** https://www.reyardid.org/

15.- CARTEO EXTERNO

- **Entidad:** Fundación Tau San Eugenio
- **Municipio:** Zaragoza
- **Provincia:** Zaragoza
- **Descripción:** Se trata de mantener vínculos con otras personas externas al centro que les aporten diferentes perspectivas. No sólo mantener relación con las familias sino también con otras personas utilizando medios de comunicación tradicionales (carta postal) y/o tecnológicos (videollamadas, mensajes de wasap, audios, etc.…)
- **Contacto:** Carmen Fernández (tsocial@fundacionsaneugenio.org)
- **Web:** http://www.fundacionsaneugenio.org/

16.- PROGRAMA CUIDARTE

- **Entidad:** Hogar de Personas Mayores Huesca
- **Municipio:** Huesca
- **Provincia:** Huesca
- **Descripción:** Grupos socio terapéuticos de apoyo emocional
- **Contacto:** Maite (mtayuda@aragon.es)
- **Web:** https://www.aragon.es/-/mayores.-hogares-y-aula-de-mayores

17.- ACTIVIDADES INTEGRADORAS

- **Entidad:** Hogar y Centro de Día Delicias del IASS
- **Municipio:** Zaragoza
- **Provincia:** Zaragoza
- **Descripción:** Talleres cortos de menos 20 horas para socializar y aprender manejo de móvil, internet, espalda sana, yoga y estiramientos chikung, instrumentos musicales….
- **Contacto:** Santiago Aznar (saznars@aragon.es)
- **Web:** https://www.aragon.es/-/mayores.-hogares-y-aula-de-mayores

18.- PREVENCIÓN DE LA SOLEDAD NO DESEADA DE LAS PERSONAS SOCIAS DEL CENTRO PICARRAL

- **Entidad:** Hogar para personas mayores Picarral - IASS
- **Municipio:** Zaragoza
- **Provincia:** Zaragoza
- **Descripción:** Prevenir las situaciones de soledad no deseada y mejorar el bienestar de quienes la padecen
- **Contacto:** Rosario Jorcano Bello (rljorcano@aragon.es)
- **Web:** https://www.aragon.es/-/mayores.-hogares-y-aula-de-mayores

19.- PREVENCIÓN DE LA SOLEDAD NO DESEADA DE LAS PERSONAS SOCIAS DEL CENTRO

- **Entidad:** Hogar y Centro de Día San Blas - IASS
- **Municipio:** Zaragoza
- **Provincia:** Zaragoza
- **Descripción:** Prevenir las situaciones de soledad no deseada y mejorar el bienestar de quienes la padecen
- **Contacto:** Purificación Delgado (pdelgadoc@aragon.es)
- **Web:** https://www.aragon.es/-/mayores.-hogares-y-aula-de-mayores

20.- ENCUENTRO RESIDENCIAS LARES ARAGÓN

- **Entidad:** Asociación de residencias y servicios sector solidario
- **Municipio:** Zaragoza
- **Provincia:** Zaragoza
- **Descripción:** Relaciones socioculturales
- **Contacto:** M.ª Emilia Bergasa Lázaro (secretariatecnica@laresaragon.es)
- **Web:** https://www.aragon.es/-/mayores.-hogares-y-aula-de-mayores

21.- ACTIVIDADES DE CENTRO ABIERTO

- **Entidad:** Oficina Técnica del Mayor. Servicios Sociales Comunitarios. Ayuntamiento de Zaragoza
- **Municipio:** Zaragoza
- **Provincia:** Zaragoza
- **Descripción:** Son actividades abiertas a la participación de todos los socios y socias, habitualmente programadas por la unidad técnica del centro y en la mayoría de las ocasiones realizadas en las dependencias del propio centro. Son actividades de tipo lúdico, cultural y recreativo, de apertura del centro hacia el exterior, deportivas...
- **Contacto:** Javier Viela (jviela@zaragoza.es)
- **Web:** https://www.zaragoza.es/sede/portal/servicios-sociales/personas-mayores/

24.- TALLERES DE ENVEJECIMIENTO ACTIVO

- **Entidad:** Oficina Técnica del Mayor. Servicios Sociales Comunitarios. Ayuntamiento de Zaragoza
- **Municipio:** Zaragoza
- **Provincia:** Zaragoza
- **Descripción:** Talleres que se realizan en los centros de convivencia de mayores para favorecer un envejecimiento saludable y activo. Son talleres impartidos por un profesional, en ellos trabajan la progresión en la actividad objeto del taller: actividades físicas, memoria, expresión artística, etc. Están divididos en tres áreas: Comunicación y cultura, desarrollo y expresión artística, Salud y calidad de vida
- **Contacto:** Javier Viela (jviela@zaragoza.es)
- **Web:** https://www.zaragoza.es/sede/portal/servicios-sociales/personas-mayores/

25.- TALLERES DE LA EXPERIENCIA EN LOS CENTROS DE CONVIVENCIA DE PERSONAS MAYORES DE ZARAGOZA

- **Entidad:** Oficina Técnica del Mayor. Servicios Sociales Comunitarios. Ayuntamiento de Zaragoza
- **Municipio:** Zaragoza
- **Provincia:** Zaragoza
- **Descripción:** Talleres de diferentes temáticas impartidos por personas mayores para los socios y socias de los centros de convivencia. Además de los objetivos de los talleres, en este caso se pretende también favorecer el desarrollo personal de las personas mayores colaboradoras que imparten estos talleres, transmitiendo sus conocimientos a otras personas mayores y complementando la oferta de actividades de los centros de convivencia
- **Contacto:** Javier Viela (jviela@zaragoza.es)
- **Web:** https://www.zaragoza.es/sede/portal/servicios-sociales/personas-mayores/

26.- RECOMENDACIÓN DE ACTIVOS COMUNITARIOS DE SALUD

- **Entidad:** Oficina Técnica del Mayor. Servicios Sociales Comunitarios. Ayuntamiento de Zaragoza
- **Municipio:** Zaragoza
- **Provincia:** Zaragoza
- **Descripción:** Los Centros de Convivencia de Mayores pretenden ser espacio de encuentro para los Mayores, orientado a favorecer el desarrollo de relaciones sociales, favorecer la participación activa del Mayor, impulsando la apertura del colectivo hacia su entorno personal y social y promoviendo su bienestar social. Existe un acuerdo entre el Ayuntamiento de Zaragoza y el Salud/SARES (DGA) por el cual los médicos de familia tienen una ficha de derivación a través de la cual pueden enviar a personas mayores desde sus consultas de atención primaria a los Centros de Convivencia para mayores con una propuesta genérica de intervención (física, cognitiva, relacional)
- **Contacto:** Javier Viela (jviela@zaragoza.es)
- **Web:** https://www.zaragoza.es/sede/portal/servicios-sociales/personas-mayores/

27.- RED DE COMERCIOS AMIGABLES (PROYECTOS EN RED)

- **Entidad:** Oficina Técnica del Mayor. Servicios Sociales Comunitarios. Ayuntamiento de Zaragoza
- **Municipio:** Zaragoza
- **Provincia:** Zaragoza
- **Descripción:** Red de comercios amigables es una red establecimientos comerciales minoristas de proximidad con los que se establecen acuerdos de mejora para una atención personalizada y especializada, con los que se crea una red de comercios recomendables para las personas mayores. En el proceso de valoración de la amigabilidad de los comercios se cuenta con la colaboración de las personas mayores, trasmitiendo una imagen activa y participativa, promoviendo el desarrollo de estereotipos positivos acerca de la edad y de su papel activo y participativo en la sociedad
- **Contacto:** Javier Viela (jviela@zaragoza.es)
- **Web:** https://www.zaragoza.es/sede/portal/servicios-sociales/personas-mayores/comercio-amigable

28.- PROYECTO EDUCACIÓN PARA LA SALUD

- **Entidad:** Oficina Técnica del Mayor. Servicios Sociales Comunitarios. Ayuntamiento de Zaragoza
- **Municipio:** Zaragoza
- **Provincia:** Zaragoza
- **Descripción:** Es un proyecto que pretende empoderar a los adultos mayores en la promoción de la salud personal y comunitaria, facilitando información, formación y recursos y, lo que es más importante, fomentando la cooperación activa en todos los procesos que se generen
- **Contacto:** Javier Viela (jviela@zaragoza.es)
- **Web:** https://www.zaragoza.es/sede/portal/servicios-sociales/personas-mayores/

29.- PROYECTOS INTERGENERACIONALES: PROYECTOS INTERGENERACIONALES - CANAS Y CANICAS / HABIL.E.DADES

- **Entidad:** Oficina Técnica del Mayor. Servicios Sociales Comunitarios. Ayuntamiento de Zaragoza
- **Municipio:** Zaragoza
- **Provincia:** Zaragoza
- **Descripción:** Los proyectos intergeneracionales se basan en el desarrollo de tareas y actividades entre personas mayores y población infantil y juvenil, comparten intereses comunes, a través de juegos, deportes, bailes, teatro, música, manualidades…. Con estas actividades se contribuye a poner en valor la aportación y participación social de la persona mayor, promoviendo una imagen positiva
    - Canas y canicas: Personas mayores colaboran voluntariamente en el refuerzo del hábito de estudio a menores de distintos Centros Educativos. En el curso 2019- 2020 se realizó la VIII edición.
    - Habil.e.dades: "Grupos de edad para la integración sociolaboral". Es un proyecto promovido por el Ayuntamiento de Zaragoza que pretende impulsar la integración sociolaboral de jóvenes con capacidades diferentes mediante su convivencia con personas mayores, favoreciendo el intercambio de experiencias y conocimientos. Está dirigido a jóvenes con discapacidad del grupo de Terapia Ocupacional de la Escuela Municipal de jardinería "El Pinar" y a personas mayores usuarias de los Centros de Convivencia de mayores del Ayuntamiento de Zaragoza. Se realiza en coordinación con la Oficina Técnica del Mayor.
- **Contacto:** Javier Viela (jviela@zaragoza.es)
- **Web:** https://www.zaragoza.es/sede/portal/servicios-sociales/personas-mayores/

30.- PREVENCIÓN DE RIESGOS EN EL HOGAR

- **Entidad:** Oficina Técnica del Mayor. Servicios Sociales Comunitarios. Ayuntamiento de Zaragoza
- **Municipio:** Zaragoza
- **Provincia:** Zaragoza
- **Descripción:** El objetivo general del proyecto es promover actitudes y hábitos que mejoren las condiciones de seguridad en la vivienda
- **Contacto:** Javier Viela (jviela@zaragoza.es)
- **Web:** https://www.zaragoza.es/sede/portal/servicios-sociales/personas-mayores/

31.- MÁS MAYORES EN LA RED

- **Entidad:** Oficina Técnica del Mayor. Servicios Sociales Comunitarios. Ayuntamiento de Zaragoza
- **Municipio:** Zaragoza
- **Provincia:** Zaragoza
- **Descripción:** Actividad a través de la cual se realizan dos tipos de cursos de informática, el primero de iniciación a la informática básica y el segundo de manejo de teléfono móvil inteligente. Estos cursos los desarrollan personas mayores voluntarias socios /as de la Red de Centros de Convivencia
- **Contacto:** Javier Viela (jviela@zaragoza.es)
- **Web:** https://www.zaragoza.es/sede/portal/servicios-sociales/personas-mayores/

32.- NOS GUSTA HABLAR

- **Entidad:** Oficina Técnica del Mayor. Servicios Sociales Comunitarios. Ayuntamiento de Zaragoza
- **Municipio:** Zaragoza
- **Provincia:** Zaragoza
- **Descripción:** El Proyecto NGH pretende fomentar y propiciar ese hábito de hablar, facilitando el foro donde alguien que siente esa necesidad pueda encontrar a personas en su misma situación
- **Contacto:** Javier Viela (jviela@zaragoza.es)
- **Web:** https://www.zaragoza.es/sede/portal/servicios-sociales/personas-mayores/

33.- NOS GUSTA HABLAR TAMBIÉN EN INTERNET

- **Entidad:** Oficina Técnica del Mayor. Servicios Sociales Comunitarios. Ayuntamiento de Zaragoza
- **Municipio:** Zaragoza
- **Provincia:** Zaragoza
- **Descripción:** El proyecto Nos gusta hablar también por internet está enmarcado dentro del Proyecto Europeo URBACT. Con este proyecto se pretende: Reducir el sentimiento de soledad no deseada, disminuir el nivel de aislamiento social y mejorar las competencias cognitivas. Se facilitarán tabletas a los usuarios participantes en el proyecto a través de las cuales podrán participar en grupos de conversación por videoconferencia y podrán realizar actividades de tipo cognitivo dirigidos a través de un software profesional y apoyados por un psicólogo/a
- **Contacto:** Javier Viela (jviela@zaragoza.es)
- **Web:** https://www.zaragoza.es/sede/portal/servicios-sociales/personas-mayores/

34.- COMPARTIMOS TIEMPO E ILUSIÓN

- **Entidad:** Parroquia Nuestra Señora del Carmen
- **Municipio:** Zaragoza
- **Provincia:** Zaragoza
- **Descripción:** Compartir con aquellas personas del barrio, o fuera del barrio y que por algún motivo han estado en Contacto: con la parroquia, que se encuentran solas (telefónica o presencialmente), sobre todo escuchando y dando de nuestro tiempo
- **Contacto:** Antonio Ruiz Pérez (parroquiaelcarmen1965@gmail.com)
- **Web:** https://parroquiadelcarmen.es/

35.- CONTACTO: TELEFÓNICO

- **Entidad:** Parroquia Nuestra Señora del Carmen
- **Municipio:** Zaragoza
- **Provincia:** Zaragoza
- **Descripción:** Contacto telefónico con las personas mayores
- **Contacto:** Antonio Ruiz Pérez (parroquiaelcarmen1965@gmail.com)
- **Web** https://parroquiadelcarmen.es/

36.- MÚSICA PARA RECORDAR

- **Entidad:** Intercentros Ballesol
- **Municipio:** Zaragoza
- **Provincia:** Zaragoza
- **Descripción:** Aprovechando la buena respuesta que tiene la estimulación musical entre nuestros residentes, realizamos un taller para compartir la historia vital de nuestros residentes partiendo de música significativa para ellos y resultando del mismo grupo de tertulia con gustos afines favoreciendo una mayor socialización entre ellos y evitando su aislamiento
- **Contacto:** Raúl Font y Silvia Madurga (to.marianapineda@ballesol.es / ps.marianapineda@ballesol.es)
- **Web:** https://ballesol.es/

36.- RECUPERACIÓN DE LAS CAPACIDADES COGNITIVAS Y DE MOVILIDAD

- **Entidad:** Ayuntamiento de Calatayud
- **Municipio:** Calatayud
- **Provincia:** Zaragoza
- **Descripción:** Espacio de encuentro para personas mayores de la Residencia Municipal al objeto de mitigar la soledad de las personas institucionalizadas. Se trata de una actividad que promueve recuperar las capacidades cognitivas y de movilidad tras el duro confinamiento sufrido por las personas que viven en residencias. Promoción del ocio, ejercicios de memoria, gerogimnasia, musicoterapia, video fórum, etc.
- **Contacto:** Irene Gállego Monge (igallego@calatayud.es)
- **Web:** https://www.calatayud.es/

37.- PROGRAMA DE ATENCIÓN A LA SOLEDAD NO DESEADA

- **Entidad:** Teléfono de la Esperanza
- **Municipio:** Zaragoza
- **Provincia:** Zaragoza
- **Descripción:** Abordaje de la soledad en tres niveles de intervención: atención telefónica permanente 24/7/365, atención profesional por parte de profesionales del área psicosocial. e intervención grupal específica para personas en situación de soledad Grupo "entre amigos"
- **Contacto:** Alberto Hernández Díaz (uvatearagon@telefonodelaesperanza.org)
- **Web:** https://telefonodelaesperanza.org/

38.- ACOMPAÑANDO-T

- **Entidad:** Federación de Asociaciones Vecinales y Culturales de Teruel
- **Municipio:** Teruel
- **Provincia:** Teruel
- **Descripción:** Es un programa de voluntariado que surge como continuación de "Aislados, Pero No Solos" para dar respuesta a las necesidades sociales, afectivas y de ocio de las personas con sentimiento de Soledad No Deseada. Con el objetivo principal de reducir y prevenir tanto la Soledad como todas sus consecuencias negativas. Este programa cuenta con 4 ejes de trabajo entre los que se destacan: 1. La sensibilización y concienciación de la problemática, 2. La detección de personas vulnerables en situación de soledad no deseada, 3. La intervención individualizada mediante el acompañamiento presencial y telefónico de los voluntarios y la intervención colectiva mediante las actividades y talleres, 4. La formación de usuari@s y voluntari@s
- **Contacto:** Samantha Gómez Martínez (acompañando.teruel@gmail.com)
- **Facebook:** https://www.facebook.com/Acompa%C3%B1andoteruel102528425010994
- **Instagram**: https://www.instagram.com/acompanando.teruel/

39.- COMISIÓN DEL MAYOR FABZ

- **Entidad:** Federación de Asociaciones de Barrios de Zaragoza
- **Municipio:** Zaragoza
- **Provincia:** Zaragoza
- **Descripción:** Es un programa de voluntariado que surge como continuación de "Aislados, Pero No Solos" para dar respuesta a las necesidades sociales, afectivas y de ocio de las personas con sentimiento de Soledad No Deseada. Con el objetivo principal de reducir y prevenir tanto la Soledad como todas sus consecuencias negativas. Este programa cuenta con 4 ejes de trabajo entre los que se destacan: 1. La sensibilización y concienciación de la problemática, 2. La detección de personas vulnerables en situación de soledad no deseada, 3. La intervención individualizada mediante el acompañamiento presencial y telefónico de los voluntarios y la intervención colectiva mediante las actividades y talleres, 4. La formación de usuari@s y voluntari@s
- **Contacto:** Juan Manuel Marcos Arnal Lizarraga
- **Web:** https://barrioszaragoza.org/
- **Facebook :** https://www.facebook.com/federacionbarrioszaragoza
- **Twitter:** https://twitter.com/barrioszgz
- **Instagram** https://www.instagram.com/federacionbarrioszgz/

40.- UNIVERSIDAD DE ZARAGOZA. FACULTAD CCSS Y TRABAJO

- **Entidad:** Universidad de Zaragoza. Facultad CCSS y Trabajo
- **Municipio:** Zaragoza
- **Provincia:** Zaragoza
- **Descripción:** Investigación
- **Contacto:** Carmen Gallego Ranedo (canzanigo@gmail.com)
- **Web:** https://sociales.unizar.es/

41.- GRUPOS DE JUEGO Y AMISTAD

- **Entidad:** Federación de asociaciones de vecinos de Huesca OSCA XXI
- **Municipio:** Huesca
- **Provincia:** Huesca
- **Descripción:** La actuación consiste en tener locales abiertos como punto de reunión encuentro de nuestros mayores. Se crean grupos de juego y amistad en dónde se controla la asistencia y el bienestar de los compañeros
- **Contacto:** Francisco Javier Moreno Marín(federacionoscaxxi@gmail.com)

42.- CHARLAS

- **Entidad:** Federación de asociaciones de vecinos de Huesca OSCA XXI
- **Municipio:** Huesca
- **Provincia:** Huesca
- **Descripción:** La actuación consiste en tener locales abiertos como punto de reunión encuentro de nuestros mayores. Se realizan charlas con temas dirigidos especialmente a este sector de edad
- **Contacto:** Francisco Javier Moreno Marín (federacionoscaxxi@gmail.com)

43.- CURSOS DE INFORMÁTICA

- **Entidad:** Federación de asociaciones de vecinos de Huesca OSCA XXI
- **Municipio:** Huesca
- **Provincia:** Huesca
- **Descripción:** La actuación consiste en tener locales abiertos como punto de reunión encuentro de nuestros mayores. Se realizan cursos de informática para intentar paliar la brecha digital
- **Contacto:** Francisco Javier Moreno Marín (federacionoscaxxi@gmail.com)

44.- ACOMPAÑAMIENTO SEMANAL POR PERSONAS VOLUNTARIAS

- **Entidad:** Fundación Federico Ozanam
- **Provincia:** Huesca/Zaragoza/Teruel
- **Descripción:** Acompañamiento semanal por personas voluntarias
- **Contacto:** Paola Deprá Pérez (pdepra@ozanam.es)
- **Web:** www.ozanam.com

45.- FORMACIÓN Y MANEJO DE NUEVAS TECNOLOGÍAS

- **Entidad:** Fundación Federico Ozanam
- **Provincia:** Huesca/Zaragoza/Teruel
- **Descripción:** Formación y manejo de nuevas tecnologías
- **Contacto:** Paola Deprá Pérez (pdepra@ozanam.es)
- **Web:** www.ozanam.com

46.- TALLERES PARA MEJORAR HABILIDADES SOCIALES Y AUTOESTIMA

- **Entidad:** Fundación Federico Ozanam
- **Provincia:** Huesca/Zaragoza/Teruel
- **Descripción:** Talleres para mejorar habilidades sociales y autoestima
- **Contacto:** Paola Deprá Pérez (pdepra@ozanam.es)
- **Web:** www.ozanam.com

47.- TERAPIA ASISTIDA CON ANIMALES

- **Entidad:** Fundación Federico Ozanam
- **Provincia:** Huesca/Zaragoza/Teruel
- **Descripción:** Terapia asistida con animales
- **Contacto:** Paola Deprá Pérez (pdepra@ozanam.es)
- **Web:** www.ozanam.com

48.- TALLERES DE JARDINERÍA Y HORTICULTURA

- **Entidad:** Fundación Federico Ozanam
- **Provincia:** Huesca/Zaragoza/Teruel
- **Descripción:** Talleres de jardinería y horticultura
- **Contacto:** Paola Deprá Pérez (pdepra@ozanam.es)
- **Web:** www.ozanam.com

49.- TERAPIAS DE REMINISCENCIA

- **Entidad:** Fundación Federico Ozanam
- **Provincia:** Huesca/Zaragoza/Teruel
- **Descripción:** Terapias de reminiscencia
- **Contacto:** Paola Deprá Pérez (pdepra@ozanam.es)
- **Web:** www.ozanam.com

50.- RISOTERAPIA

- **Entidad:** Fundación Federico Ozanam
- **Provincia:** Huesca/Zaragoza/Teruel
- **Descripción:** Risoterapia
- **Contacto:** Paola Deprá Pérez (pdepra@ozanam.es)
- **Web:** www.ozanam.com

51.- PARTICIPACIÓN EN PROYECTOS DE APRENDIZAJE SERVICIO CON COLEGIOS, INSTITUTOS, UNIVERSIDADES

- **Entidad:** Fundación Federico Ozanam
- **Provincia:** Huesca/Zaragoza/Teruel
- **Descripción:** Participación en proyectos de aprendizaje servicio con colegios, institutos, universidades
- **Contacto:** Paola Deprá Pérez (pdepra@ozanam.es)
- **Web:** www.ozanam.com

52.- COLONIAS INTERGENERACIONALES

Entidad: Fundación Federico Ozanam

Provincia: Huesca/Zaragoza/Teruel

Descripción: Colonias intergeneracionales

Contacto: Paola Deprá Pérez (pdepra@ozanam.es)

Web: www.ozanam.com

53.- ACTIVIDADES INTERGENERACIONALES

Entidad: Fundación Federico Ozanam

Provincia: Huesca/Zaragoza/Teruel

Descripción: Actividades intergeneracionales

Contacto: Paola Deprá Pérez (pdepra@ozanam.es)

Web: www.ozanam.com

54.- PARTICIPACIÓN EN PROGRAMAS DE RADIO

- **Entidad:** Fundación Federico Ozanam.
- **Provincia:** Huesca/Zaragoza/Teruel
- **Descripción:** Participación en programas de radio
- **Contacto:** Paola Deprá Pérez (pdepra@ozanam.es)
- **Web:** www.ozanam.com

55.- ASOCIACIÓN TUROLENSE DE ESCLEROSIS MÚLTIPLE - ATUEM

- **Entidad:** Asociación Turolense de Esclerosis Múltiple
- **Municipio:** Teruel
- **Provincia:** Teruel
- **Descripción:** Apoyo y asesoramiento enfermos Esclerosis Múltiple y familias, con objeto de mejorar su calidad de vida. Bonificación en las terapias
- **Contacto:** Juan José Martín González y M.ª Ángeles Espallargas Ariño (mespallar500@gmail.com)
- **Web:** https://esclerosismultiple.com/entidades/asociacion-turolense-de-esclerosis-multiple-atuem/
- **Facebook:** https://www.facebook.com/Asociaci%C3%B3n-Turolense-Esclerosis-M%C3%BAltiple-ATUEM-250836151917054/

56.- INTERVENCIÓN EDUCATIVA

- **Entidad:** Fundación Amigos de los Mayores
- **Provincia:** Huesca/Zaragoza/Teruel.
- **Descripción:** Guía Educativa "Reescribamos la Vejez"
- **Contacto:** Ester Catalán y Pau Berbel (info@amigosdelosmayores.org)
- **Web:** https://amigosdelosmayores.org/es

57.- PROGRAMAS Y ACTIVIDADES DE SOCIALIZACIÓN

- **Entidad:** Fundación Amigos de los Mayores
- **Provincia:** Huesca/Zaragoza/Teruel.
- **Descripción: .**Programas y actividades de socialización
- **Contacto:** Ester Catalán y Pau Berbel (info@amigosdelosmayores.org)
- **Web:** https://amigosdelosmayores.org/es

58.- ACOMPAÑAMIENTO INDIVIDUAL

- **Entidad:** Fundación Amigos de los Mayores
- **Provincia:** Huesca/Zaragoza/Teruel.
- **Descripción:** Acompañamiento individual.
- **Contacto:** Ester Catalán y Pau Berbel (info@amigosdelosmayores.org)
- **Web :** https://amigosdelosmayores.org/es

59.- SENSIBILIZACIÓN DE LA SOCIEDAD

- **Entidad:** Fundación Amigos de los Mayores
- **Provincia:** Huesca/Zaragoza/Teruel.
- **Descripción:** Sensibilización de la sociedad
- **Contacto:** Ester Catalán y Pau Berbel (info@amigosdelosmayores.org)
- **Web:** https://amigosdelosmayores.org/es

60.- FORMACIÓN DE VOLUNTARIADO

- **Entidad:** Coordinadora Aragonesa de Voluntariado
- **Provincia:** Zaragoza/Teruel
- **Descripción:** Formación del voluntariado para el apoyo a mayores en riesgo de soledad, campañas de difusión impulsando el voluntariado de personas mayores como espacio de vida ante la soledad no deseada y formación para aquellas personas mayores que desean hacer voluntariado
- **Contacto:** Margarita Lambán (coordinadora@aragonvoluntario.net)
- **Web:** www.aragonvoluntario.net
- **Facebook:**https://www.facebook.com/CoordinadoraAragonesaDeVoluntariado/?ref=pages_you
- **Twitter:** https://twitter.com/AragonVoluntari

61.- ATENCIÓN DE EMERGENCIAS EN DOMICILIO

- **Entidad:** Atenzia. Servicios de Teleasistencia, S.A.
- **Municipio:** Zaragoza
- **Provincia:** Zaragoza
- **Descripción:** Atención de emergencias en domicilio
- **Contacto:** Beatriz Alejo (mlopez@atenzia.com)
- **Web:** www.atenzia.com

62.- APOYO PSICOSOCIAL A PERSONAS MAYORES Y A MUJERES VÍCTIMAS DE VIOLENCIA

- **Entidad:** Atenzia. Servicios de Teleasistencia, S.A.
- **Municipio:** Zaragoza
- **Provincia:** Zaragoza
- **Descripción:** Apoyo psicosocial a personas mayores y a mujeres víctimas de violencia
- **Contacto:** Beatriz Alejo (mlopez@atenzia.com)
- **Web:** www.atenzia.com

63.- PROMOCIÓN DE HÁBITOS SALUDABLES

- **Entidad:** Atenzia. Servicios de Teleasistencia, S.A.
- **Municipio:** Zaragoza
- **Provincia:** Zaragoza
- **Descripción:** Promoción de hábitos saludables
- **Contacto:** Beatriz Alejo (mlopez@atenzia.com)
- **Web:** www.atenzia.com

64.- MONITORIZACIÓN DE CONSTANTES VITALES

- **Entidad:** Atenzia. Servicios de Teleasistencia, S.A.
- **Municipio:** Zaragoza
- **Provincia:** Zaragoza
- **Descripción:** Monitorización de constantes vitales
- **Contacto:** Beatriz Alejo (mlopez@atenzia.com)
- **Web:** www.atenzia.com

65.- PROGRAMAS DE ATENCIÓN INTEGRAL DE PERSONAS USUARIOS DEL SERVICIO DE TELEASSITENCIA EN ZARAGOZA CAPITAL Y PROVINCIA

- **Entidad:** Atenzia. Servicios de Teleasistencia, S.A.
- **Municipio:** Zaragoza
- **Provincia:** Zaragoza
- **Descripción:** Programas de atención integral de personas usuarios del servicio de teleasistencia en Zaragoza capital y Provincia
- **Contacto:** Beatriz Alejo (mlopez@atenzia.com)
- **Web:** www.atenzia.com

66.- PROGRAMAS DE ATENCIÓN INTEGRAL DE APOYO EN SITUACIONES DE DUELO Y DE VIDA IMPAR PARA LA OFICINA TÉCNICA DEL MAYOR DEL AYUNTAMIENTO DE ZARAGOZA

- **Entidad:** Atenzia. Servicios de Teleasistencia, S.A.
- **Municipio:** Zaragoza
- **Provincia:** Zaragoza
- **Descripción:** Programas de atención integral de apoyo en situaciones de duelo y de vida impar para la oficina técnica del mayor del Ayuntamiento de Zaragoza

  Contacto: Beatriz Alejo (mlopez@atenzia.com)

- **Web :** www.atenzia.com

67.- LARES-ARAGÓN. ASOCIACIÓN ARAGONESA DE RESIDENCIAS Y SERVICIOS

- **Entidad:** LARES-ARAGÓN. Asociación Aragonesa de Residencias y Servicios
- **Provincia:** Huesca/Zaragoza/Teruel.
- **Descripción:** Acompañamiento y actividades basadas en la AICP.
- **Contacto:** Mª. Emilia Bergasa Lázaro (secretariatecnica@laresaragon.es)
- **Web:** www.laresaragon.es

68.- RESIDENCIA DE ANCIANOS NUESTRA SEÑORA DEL PORTILLO

- **Entidad:** Residencia de Ancianos Nuestra Señora del Portillo
- **Provincia:** Huesca/Zaragoza/Teruel
- **Descripción:** Acompañamiento y actividades basadas en la AICP
- **Contacto:** María Gloria Forcen Lázaro (residenciaportillo@gmail.com)

69.- VOLUNTARIADO

- **Entidad:** Fundación Tau San Eugenio
- **Municipio:** Zaragoza
- **Provincia:** Zaragoza
- **Descripción:** Voluntariado
- **Contacto:** María Jesús Extremiana (tsocial@fundacionsaneugenio.org)
- **Web:** www.fundaciónsaneugenio.org

70.- ACOMPAÑAMIENTO EN TODAS LAS NECESIDADES DEL USUARIO

- **Entidad:** Fundación Tau San Eugenio
- **Municipio:** Zaragoza
- **Provincia:** Zaragoza
- **Descripción:** Acompañamiento en todas las necesidades del usuario
- **Contacto:** María Jesús Extremiana (tsocial@fundacionsaneugenio.org)
- **Web:** http://www.fundacionsaneugenio.org/

71.- RELACIÓN CON EL ENTORNO: COLEGIOS, CENTROS DE OCIO Y TIEMPO LIBRE

- **Entidad:** Fundación Tau San Eugenio
- **Municipio:** Zaragoza
- **Provincia:** Zaragoza
- **Descripción:** Relación con el entorno: colegios, centros de ocio y tiempo libre
- **Contacto:** María Jesús Extremiana (tsocial@fundacionsaneugenio.org)
- **Web:** http://www.fundacionsaneugenio.org/

72.- UTILIZACIÓN DE MEDIOS TECNOLÓGICOS PARA LA COMUNICACIÓN

- **Entidad:** Fundación Tau San Eugenio
- **Municipio:** Zaragoza
- **Provincia:** Zaragoza
- **Descripción:** Utilización de medios tecnológicos para la comunicación
- **Contacto:** María Jesús Extremiana (tsocial@fundacionsaneugenio.org)
- **Web:** http://www.fundacionsaneugenio.org/

73.- ACTIVIDADES GRUPALES

- **Entidad:** Fundación Tau San Eugenio
- **Municipio:** Zaragoza
- **Provincia:** Zaragoza
- **Descripción:** Actividades grupales: fisioterapia, terapia ocupacional.
- **Contacto:** María Jesús Extremiana (tsocial@fundacionsaneugenio.org)
- **Web:** http://www.fundacionsaneugenio.org/

74.- PARTICIPACIÓN EN PROYECTOS EXTERNOS (CARTEO, SENIORS EN RED, ...)

- **Entidad:** Fundación Tau San Eugenio
- **Municipio:** Zaragoza
- **Provincia:** Zaragoza
- **Descripción:** Participación en proyectos externos (carteo, seniors en red, ...).
- **Contacto:** María Jesús Extremiana (tsocial@fundacionsaneugenio.org)
- **Web:** http://www.fundacionsaneugenio.org/

75.- ACTIVIDADES

- **Entidad:** Residencia de Mayores Nuestra Señora del Pilar
- **Municipio:** Huesca
- **Provincia:** Huesca
- **Descripción:** Los residentes comparten salones comunes donde tienen la oportunidad de juntarse todos los días por las mañanas y por las tardes, a escuchar misa, a jugar a las cartas, jugar al bingo o cualquier actividad. También se pueden juntar en misa en la capilla 4 veces por semana y dar paseos por el jardín todas las mañanas y tardes. Antes de la pandemia se ofrecían clases de manualidades, películas en proyectores, actuaciones en vivo, excursiones en grupo, entre otras actividades
- **Contacto:** Concepción Lázaro (residencia3@misionerasdelpilar.org)

76.- ASOCIACIÓN DE BARRIOS DE SAN JOSÉ (HUESCA)

- **Entidad:** Asociación de barrios de San José (Huesca)
- **Municipio:** Huesca
- **Provincia:** Huesca
- **Descripción:** Actividades culturales
- **Contacto:** José Luis Susin Capistros y Nieves Susin Gratal (barriosanjosehuesca@gmail.com)
- **Facebook:** https://www.facebook.com/AsociacionBarrioSanJose

77.- TALLERES

- **Entidad:** Asociación Vecinal La Paz
- **Municipio:** Zaragoza
- **Provincia:** Zaragoza
- **Descripción:** Talleres de memoria, cursos de brecha digital, talleres de pintura, cerámica, y yoga
- **Contacto:** avvlapaz@gmail.com
- **Web:** https://vecinoslapaz.org/
- **Facebook:** https://www.facebook.com/vecinoslapaz/
- **Twitter:** @asovecinoslapaz

78.-ACTIVIDADES SOCIALES Y CULTURALES

- **Entidad:** Asociación Jerónima Zaporta de la Cartuja Baja
- **Municipio:** Zaragoza
- **Provincia:** Zaragoza
- **Descripción:** Procesos participativos, promoción de la memoria oral del barrio
- **Contacto:** jeronimazaporta@gmail.com
- **Web:** https://avlacartujabaja.org/

79.- ASISTENCIA CON GESTIONES ADMINISTRATIVAS

- **Entidad:** Asociación Jerónima Zaporta de la Cartuja Baja
- **Municipio:** Zaragoza
- **Provincia:** Zaragoza
- **Descripción:** Asistencia con gestiones administrativas.
- **Contacto:** jeronimazaporta@gmail.com
- **Web:** https://avlacartujabaja.org/

80.- CREACIÓN GRUPO DE MAYORES DEL BARRIO

- **Entidad:** Asociación Vecinal Entrelagos, Rosales del Canal
- **Municipio:** Zaragoza
- **Provincia:** Zaragoza
- **Descripción:** Fomentamos la creación de un grupo de mayores del barrio (actualmente 6 personas). Mantenemos Contacto:, presencia y participación a través de una persona de enlace de la A.V (actualmente vía grupo WhatsApp; retomaremos los cafés). Hacemos de puente con otros grupos del distrito (grupo de accesibilidad y grupo de actividades de la mesa de participación vecinal de la Junta Sur; puente con el Centro Cívico Distrito Sur y la Residencia en Rosales de la Fundación Rey Ardid) garantizando el traslado de información y aportaciones (cuando ellas no lo asumen o pueden asumir participando directamente).
- **Contacto:** aventrelagos@gmail.com
- **Web:** http://aventrelagos.blogspot.com/
- **Facebook**: https://www.facebook.com/aventrelagos
- **Twitter:** @vvrosales

81.- CURSOS

- **Entidad:** Asociación de Vecinos de Casetas
- **Municipio:** Zaragoza
- **Provincia:** Zaragoza
- **Descripción:** La Asociación organiza cursos, cada año, como: clases de zumba, baile en línea y yoga. Durante el confinamiento provocado por la pandemia, se ha estado en Contacto: con la Residencia de Mayores de Casetas
- **Contacto:** asocvecinoscasetas@gmail.com
- **Facebook:** https://www.facebook.com/AVV-Casetas-50-aniversario-2198461720396948/

82.- ABANDONANDO LA SOLEDAD

- **Entidad:** Instituto Aragonés de Servicios Sociales y COAPEMA
- **Provincia:** Huesca/Zaragoza/Teruel
- **Descripción:** Su finalidad es dar a conocer e informar sobre los problemas o riesgos de estar en soledad, realizar diferentes estudios para observar cual es la situación actual en las personas en soledad y crear grupos para poder evitar o prevenir este estado. Entre sus actividades, realizan charlas de una hora de duración en centros de mayores de cada Provincia: aragonesa donde se explica que es la soledad, que se puede hacer para combatirla y donde se encuentra
- **Web:** https://coapema.es/

83.- ESTRATEGIA DE ACCIÓN DE ATENCIÓN Y PROTECCIÓN SOCIAL PARA LAS PERSONAS MAYORES EN ARAGÓN

- **Entidad:** Comunidad Autónoma de Aragón
- **Provincia:** Huesca/Zaragoza/Teruel
- **Descripción:** Teléfono de atención para nuestras personas adultas mayores desde una simple orientación e información de prestaciones y servicios, Programa Cuidarte para la prevención y promoción de la autonomía personal, aumento en la financiación de la teleasistencia con el fin de ofrecer una mayor cobertura en situaciones de vulnerabilidad de nuestras personas mayores y colaboración con Coapema en un programa de voluntariado para acompañar a las personas adultas mayores que viven solas
- **Web:** https://www.aragon.es/-/estrategia-de-atencion-y-proteccion-social-a-personas-mayores-en-aragon

84.- YAYISANOS

- **Entidad:** Gobierno de Aragón
- **Provincia:** Huesca/Zaragoza/Teruel
- **Descripción:** Buscan la concienciación de que las personas adultas mayores no siempre son dependientes, que la vejez es otra etapa del desarrollo y de la madurez que debe verse como una etapa activa. Además de dar visibilidad a las experiencias de las personas, acabar con la inactividad y promocionar el envejecimiento activo. Por otro lado también destacan el fomentar la participación de la ciudadanía, erradicar con las situaciones de exclusión y estigma de las personas adultas mayores
- **Web :** http://plansaludaragon.es/yayisanos/

85.- REPARTO GRATUITO A DOMICILIO DEL PERIÓDICO HERALDO DE ARAGÓN

- **Entidad:** Heraldo de Aragón
- **Provincia:** Huesca/Zaragoza/Teruel
- **Descripción:** Frente a las condiciones de la Covid-19, los medios de comunicación se han adaptado. Por lo tanto, desde el Heraldo de Aragón se pone en práctica un servicio en colaboración con la Asociación de Vendedores de Prensa para que los afectados por la crisis y mayores de 65 años reciban todas las mañanas el periódico en su domicilio.
- **Web:** https://www.heraldo.es/

86.- VIVE Y COMPARTE

- **Entidad:** Obra social de Ibercaja, el Ayuntamiento de Huesca y la Universidad de Zaragoza
- **Provincia:** Huesca
- **Descripción:** La Obra social de Ibercaja, el Ayuntamiento de Huesca y la Universidad de Zaragoza, desarrollaron un programa intergeneracional de viviendas compartidas entre personas mayores y estudiantes universitarios. La finalidad es dar respuesta a la soledad de nuestras personas adultas mayores.
- **Web:** https://www.huesca.es/areas/servicios-sociales/personas-mayores/programa-vive-y-comparte

87.- CURSOS "MAYORES EN RED" Y "VIVIR EN LA ERA DIGITAL"

- **Entidad:** Ayuntamiento de Huesca
- **Municipio:** Huesca
- **Provincia:** Huesca
- **Descripción:** Cursos para personas de más de 65 años, con el fin de fomentar la participación en las TICS: Curso vivir en la era digital, curso mayores en red, curso correo electrónico e internet, taller aprende a manejar tu teléfono móvil, charlas martes digitales, taller aprende a manejar tu tablet
- **Web:** https://www.huesca.es/areas/servicios-sociales/personas-mayores/programa-vive-y-comparte

88.-INICIATIVA SOLIDARIA "VAMOS HUESCA"

- **Entidad:** Ayuntamiento de Huesca
- **Municipio:** Huesca
- **Provincia:** Huesca
- **Descripción:** Plataforma que realiza la entrega de 2.200 comidas a los domicilios de personas adultas mayores de más de 70 años. Además, podemos encontrar otros servicios de acompañamiento como atención psicológica o aportación de vehículos
- **Web:** https://www.huesca.es/areas/servicios-sociales/personas-mayores/programa-vive-y-comparte

89.- ME CUIDO, ME CUIDAS

- **Entidad:** Asociación Vecinal Barrio de San José (Zaragoza)
- **Municipio:** Zaragoza
- **Provincia:** Zaragoza
- **Descripción:** Conjunto de talleres del barrio San José en el que las personas adultas mayores que se encuentran en soledad y las personas cuidadoras de personas adultas mayores pueden efectuar actividades relativas a: nutrición, movilidad, seguridad, prevención de caídas, etc. Los talleres realizados en esta asociación vecinal tienen el objetivo de ofrecer indicaciones sobre diferentes aspectos que son de gran utilidad. Estas actividades también pueden ir dirigidas al papel desempeñado por los cuidadores
- **Web:** http://avvsanjose.org/mecuidomecuidas/

90.- ACOMPÁÑAME A NO ESTAR SOLO

- **Entidad:** Centro Social San Antonio y Fundación Ibercaja en Zaragoza
- **Municipio:** Zaragoza
- **Provincia:** Zaragoza
- **Descripción:** Jornada realizada por la asociación "Seniors en Red" y la Fundación Memora. El propósito es que los participantes entiendan las necesidades y carencias emocionales de las personas adultas mayores que están en situación de soledad no deseada, así como dar la relevancia que se merecen a aquellos voluntarios que hacen que este grupo de personas disfrute y sea feliz.

91.- RUTAS AMIGABLES

- **Entidad:** Ayuntamiento de Zaragoza
- **Municipio:** Zaragoza
- **Provincia:** Zaragoza
- **Descripción:** Grupo formado por personas adultas mayores que realizan rutas en el barrio. A partir de la colaboración del grupo esta iniciativa trata de mejorar estas actividades para luchar contra la soledad no deseada en los barrios. Estas rutas frecuentes se realizan en zonas seguras y de buen acceso para las personas adultas mayores. El objetivo es conseguir un encuentro amigable que fomente la participación de las personas mayores del barrio
- **Web:** https://www.zaragoza.es/sede/portal/servicios-sociales/personas-mayores/rutas-amigables

92.- RED DE CIUDADES AMIGABLES CON LAS PERSONAS MAYORES

- **Entidad:** Ayuntamiento de Zaragoza
- **Municipio:** Zaragoza
- **Provincia:** Zaragoza
- **Descripción:** Por parte de la OMS se ha realizado un proyecto que tiene el objetivo de abordar diferentes aspectos que afectan en la vida y que en ocasiones pueden desembocar en soledad. Otros aspectos que trata es el envejecimiento, la participación activa. Este proyecto también se desarrolla en otras ciudades, además que en Zaragoza
- **Web:** https://ciudadesamigables.imserso.es/ccaa_01/index.htm

93.- IBERCAJA VIVIR Y COMPARTIR

- **Entidad:** Ibercaja, Fundación Rey Ardid
- **Municipio:** Zaragoza
- **Provincia:** Zaragoza
- **Descripción:** Programa de intercambio solidario donde jóvenes universitarios mayores de 18 años pueden residir en el domicilio de personas adultas mayores de 65 años que vivan solas, para tener una convivencia conjunta. La Fundación Rey Ardid es la encargada de gestionarlo y tiene como objetivo el desarrollo de las personas, la transferencia de la experiencia y la necesidad de acomodarse a las nuevas realidades sociales
- **Contacto:** vivirycompartir@reyardid.org
- **Web:** https://www.reyardid.org/

94.- PROGRAMA DE ACOMPAÑAMIENTO Y SOPORTE EMOCIONAL

- **Entidad:** Hospital San Juan de Dios
- **Municipio:** Zaragoza
- **Provincia:** Zaragoza
- **Descripción:** Programa elaborado con el fin realizar actividades de acompañamientos a las personas adultas mayores en situación de soledad o que dispongan de una red de apoyo pequeña. Este programa cuenta con un equipo de voluntariado para atender a las personas y familiares ingresados en el hospital. Promueve el voluntariado libre y participativo, y así poder llevar a cabo una transformación de la soledad. Cada una de sus intervenciones se realiza a partir de equipos de trabajo, mediante una coordinación y formación específica
- **Contacto:** hopsitalzaragoza.secretariadireccion@sjd.es
- **Web:** https://www.hsjdzaragoza.es/

95.- TERTULIAS SEMANALES PARA COMBATIR LA SOLEDAD

- **Entidad:** Asociación de vecinos Puerta del Carmen de Zaragoza
- **Municipio:** Zaragoza
- **Provincia:** Zaragoza
- **Descripción:** Tertulias por parte de la asociación de vecinos "Puerta del Carmen" El objetivo de estas charlas es luchar contra la soledad no deseada y crear un entorno donde se pueda hablar y conversar sobre todas las inquietudes que puedan surgir
- **Contacto:** info@puertadelcarmen.com
- **Web:** http://www.puertadelcarmen.com/INICIO/

96.- SOLEDAD NO DESEADA

- **Entidad:** Ayuntamiento de Utebo
- **Municipio:** Utebo
- **Provincia:** Zaragoza
- **Descripción:** Es un proyecto realizado por el ayuntamiento de Utebo a través de un estudio sobre las personas mayores que viven en soledad en su población. Entre los objetivos destacan: Identificar a las personas mayores que viven solas en situación de soledad no deseada, analizar las circunstancias de este colectivo para conocer su vulnerabilidad, analizar las necesidades personales y de relación con el entorno, promover un sistema de coordinación entre el Centro de Salud y los Servicios Sociales, buscar proyectos para promover la convivencia y la participación social
- **Web:** https://utebo.es/

97.- ACOMPAÑAMIENTO SANTO DOMINGUITO DE CÁRITAS DE ZARAGOZA

- **Entidad:** Cáritas Diocesana de Zaragoza
- **Municipio:** Zaragoza
- **Provincia:** Zaragoza
- **Descripción:** Servicios de acompañamiento a personas adultas mayores que residen por la zona y necesitan ayuda o apoyo en alguna actividad de su día a día. Esta iniciativa trabaja también con los mayores que disponen de una red de apoyo escasa. Cáritas lleva a cabo diferentes actividades con ayuda de voluntarios, las cuales consisten en conversar, paseos por casa, por la calle… Además, los voluntarios juegan un papel fundamental para animar a la persona mayor, jugar a las cartas o llevar a cabo labores
- **Web**: https://www.caritas-zaragoza.org/

98.- ENVEJECE TU PUEBLO

- **Entidad:** Senderos de Teja de la Comarca de la Jacetania
- **Provincia:** Huesca
- **Descripción:** Programa que ha ido analizando las necesidades físicas, cognitivas y emocionales de las personas mayores de algunos de los pueblos de Comarca de La Jacetania (Pirineo Aragonés). Además, también ha sido elaborado diferentes iniciativas de acompañamiento a las personas mayores, ya sea yendo a comprar, las tareas de casa, gestiones en el banco, ir al médico… Por otro lado, 'Envejece en tu pueblo' también ha ido trabajando para promover actividades de vida saludables, como el ejercicio o una buena alimentación. También realizan charlas, jornadas de ocio y comidas para aminorar la situación de soledad y aislamiento de los mayores de este territorio
- **Contacto:** Diego Quesada (info@senderosdeteja.com)
- **Web:** https://senderosdeteja.com/

99.- LEER PARA CONVERSAR

- **Entidad:** Centro de Mayores Rey Fernando de Zaragoza
- **Municipio:** Zaragoza
- **Provincia:** Zaragoza
- **Descripción:** El plan es un Club de Lectura enfocada para personas mayores. Los libros son acerca de historias de personas mayores. El objetivo de ello es que a través de la lectura de estos libros las personas adultas mayores se relacionen, conversen y salgan de la rutina... Pretende eliminar la soledad de la lectura privada en casa en el intercambio de ideas de los libros leídos que une a las personas

100.- CÓMO AFRONTAR LA PÉRDIDA DE UN SER QUERIDO

- **Entidad:** Centro de Mayores Rey Fernando de Zaragoza
- **Municipio:** Zaragoza
- **Provincia:** Zaragoza
- **Descripción:** En esta iniciativa se llevan a cabo sesiones de psicología. La finalidad de estas sesiones es otorgar a las personas diferentes mecanismos y herramientas para saber gestionar la pérdida de un ser querido.
- **Contacto:** mayoresreyfernando@zaragoza.es

101.- SENIORS EN RED DE ZARAGOZA

- **Entidad:** Seniors en Red
- **Municipio:** Zaragoza
- **Provincia:** Zaragoza
- **Descripción:** Seniors en Red tiene la misión de promover la participación de las personas adultas mayores, favorecer la cohesión social y llevar a cabo actividades para compartir tiempo libre. Además, también se trata de satisfacer las necesidades afectivas de las personas adultas mayores. En esta iniciativa colaboran diferentes voluntarios, que también llevan a cabo actividades de acompañamiento, ayuda al hacer la compra…
- **Contacto:** seniors@seniorsenred.org
- **Web**: https://seniorsenred.org/

102.- PALABRAS MAYORES

- **Entidad:** FABZ
- **Municipio:** Zaragoza
- **Provincia:** Zaragoza
- **Descripción:** En colaboración del IES Luis Buñuel se creó este proyecto, en el que se realizan diferentes actividades entre personas adultas mayores y alumnos. En estas actividades se conversa y se pasa el rato. Este programa tiene el objetivo de estar más cerca de la realidad de nuestras personas adultas mayores
- **Contacto:** fabz@fabz.org
- **Web**: https://barrioszaragoza.org/

103.- PROYECTO ACOMPAÑAMIENTO TELEFÓNICO A PERSONAS MAYORES QUE VIVEN SOLAS

- **Entidad:** Rotary Club Zaragoza
- **Municipio:** Zaragoza
- **Provincia:** Zaragoza
- **Descripción:** Proyecto que consiste en actividades de acompañamiento por vía telefónica con personas adultas mayores en la ciudad de Zaragoza. El objetivo es aminorar la soledad que pueden sentir algunas personas adultas mayores a causa del confinamiento. En este proyecto intervienen siete voluntarios, los cuales acompañan a algunas personas mayores que carecen de compañía
- **Facebook :** https://es-es.facebook.com/rotaryclubdezaragoza/