



Colegio Oficial de  
Ingenieros Industriales  
de Madrid

# GUÍA DEL COLEGIADO MAYOR

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

Edición 2010

## Índice

	<b>pag.</b>
<b>1. La jubilación, el inicio de una nueva etapa</b>	3
1.1. Uso de la Guía del Colegiado Mayor, guía de guías	3
<b>2. Mismos años, distintas formas de envejecer</b>	4
2.1. Mayores activos	4
Consejos para un envejecimiento activo y saludable	6
2.2. Mayores necesitados de cuidados	6
El mayor dependiente y semidependiente y su cuidador principal	
<b>3. Prestaciones sociales</b>	6
3.1. Información imprescindible sobre la Ley de Dependencia y sus prestaciones	6
3.2. Servicio de Ayuda a Domicilio	11
3.3. Servicio de Teleasistencia	18
3.4. Centros de día	19
3.5. Centros residenciales	20
3.6. Otros servicios: estancias temporales en residencias para personas mayores; pisos tutelados; apartamentos para mayores; fisioterapia preventiva; programas de ejercicio físico saludable; cuidando al cuidador; salud bucodental; respiro familiar fin de semana; vivienda compartida.	22
	29
<b>4. Programas de Ocio activo</b>	29
4.1. Viajes y termalismo social	31
4.2. Programa "Mayores activos" de la Comunidad de Madrid	32
4.3. Centros de Mayores	
<b>5. Participación ciudadana y voluntariado</b>	33
<b>6. Teléfonos generales de información y Webs de interés</b>	35
<b>7. Anexo (en CD)</b>	
• Guías de mayores de diferentes organismos e instituciones	
• Estado de la cuestión: investigaciones y análisis de interés	
• Colección Estudios Imsero	
• Consejos para Mayores. Comunidad de Madrid	
• Lecciones del Portal de Mayores Imsero	
• Promoción de la Salud. Colección Personas Mayores	
• Saber Envejecer. Prevenir la Dependencia	
• Informe de la Segunda Asamblea Mundial sobre Envejecimiento	
• Los derechos de las Personas Mayores	
• Trabajar más allá de los 50	

- Información sobre *Desarrollo y Asistencia*, ONG de Voluntariado

## 1. La jubilación, el inicio de una nueva etapa

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

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

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

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

### 1.1. Uso de la Guía del Colegiado Mayor, guía de guías

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

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

Se incluye también un **Anexo en formato CD** donde se incluyen:

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

## 2. Mismos años, distintas formas de envejecer

### 2.1. Mayores activos

#### Consejos para un envejecimiento activo y saludable

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

#### ¿Cómo podemos hacerlo?

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

6. Facilitar nuestra movilidad con otros medios, cuando sea necesario (bastón, muletas...)
- **Cuarto: en el entorno físico...**
    1. Cuidar el hogar, medidas higiénicas (limpieza, ventilación) y ambientales (temperatura, iluminación, orden, decoración).
    2. Liberar el espacio de barreras y de cosas innecesarias o superfluas (alfombras, muebles que impidan el paso, etc.).
  
  - **Quinto: en lo psicológico...**
    1. Reconocer que somos personas importantes, y quienes nos rodean también.
    2. Ejercitar la mente: aprendiendo cosas nuevas, conversando, accediendo a las nuevas tecnologías, leyendo y escribiendo.
    3. Aprender a relajarse y a estimularse
    4. Alimentar nuestro espíritu: manteniendo nuestras inquietudes culturales, religiosas, políticas.
    5. Aprender a detectar los pensamientos negativos, para poder detenerlos y cambiarlos por otros más positivos
  
  - **Sexto: en lo social...**
    1. Dar y recibir afecto para con nuestros seres queridos, hacerles saber nuestro cariño, preocuparnos por ellos, comunicarnos.
    2. Mantener los lazos familiares y de amistad, sin olvidar que también fuimos jóvenes.
    3. Valorar las opiniones y sugerencias de nuestros seres queridos: cónyuge, hijos, nietos, amigos.
    4. Saber perdonar.
    5. Dar y pedir consejo; escuchar la respuesta.
    6. Dar y pedir ayuda.
    7. Expresar los sentimientos.
    8. Hacer actividades fuera de casa, o las pequeñas gestiones del día, con otros.
    9. Si hacemos crítica, que sea constructiva.
  
  - **Y por último: plantéate nuevas actividades de ocio y tiempo libre, como el deporte, actividades de grupo (viajes, charlas-coloquios, etc.), desarrollo de aficiones, nuevos aprendizajes (universidad para mayores, informática e Internet, etc.).**

#### **Te proponemos ser voluntario.**

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

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

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

- Físicos: Lleva a mantener una actividad física y constante.

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



## 2.2. Mayores necesitados de cuidados

### El mayor dependiente y semidependiente y su cuidador principal

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

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

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

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

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

## 3. Prestaciones sociales

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

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

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

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

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

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

- Tipo de participación de los beneficiarios.
  - Baremo de evaluación.
  - Criterios comunes de actuación y evaluación del Sistema.
  - Cauce de cooperación, comunicación e información.
- Cada **Comunidad Autónoma** se encarga en su territorio de:
    - Planificar, coordinar y dirigir servicios de atención
    - Gestionar los recursos para la valoración
    - Establecer la coordinación sociosanitaria
    - Crear y actualizar el Registro de Centros y Servicios
    - Inspección y evaluación del Sistema
  - **Cada Entidad Local (Ayuntamiento)** colabora en la gestión de los servicios de atención y las relaciones con los ciudadanos que solicitan acogerse al Sistema.

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

- Son españolas.
- Residen en territorio nacional al menos durante 5 años (y 2 de esos años han de ser anteriores a la solicitud)
- Son declaradas "dependientes" por el órgano evaluador de la Comunidad Autónoma correspondiente.

Para **solicitar el inicio del proceso**, en el caso de la Comunidad de Madrid, se **cumplimenta solicitud en el Registro de la Consejería de Familia y Asuntos Sociales en la c/ Alcalá 63**. Se aporta con la solicitud, fotocopia del DNI y, si se tiene, certificado de minusvalía y copia de informes médicos.

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

- **Grado I - Dependencia moderada:** Cuando la persona necesita ayuda para realizar varias actividades básicas de la vida diaria (ABVD), al menos **una vez al día** o tiene necesidades de apoyo intermitente o limitado para su autonomía personal
- **Grado II - Dependencia severa:** Cuando la persona necesita ayuda para realizar varias ABVD **dos o tres veces al día**, pero **no requiere la presencia permanente** un cuidador o tiene necesidades de apoyo extenso para su autonomía personal
- **Grado III - Gran dependencia:** Cuando la persona necesita ayuda para realizar varias ABVD **varias veces al día** y, por su pérdida total de autonomía mental o física, necesita **el apoyo indispensable y continuo** de otra persona o tiene necesidades de apoyo generalizado para su autonomía personal.
- **Cada Grado tiene a su vez dos niveles**

Una vez hecha la valoración, se determina el **plan individualizado de atención (PIA)** que incluye los servicios y/o prestaciones más adecuados para cada persona, teniendo en cuenta la **resolución previa del grado y nivel de dependencia** así como la opinión del propio usuario. Éste se podrá revisar a petición del interesado o sus

representantes, de oficio por la Comunidad Autónoma cuando lo considere oportuno, o por cambio de domicilio a otra Comunidad. Este plan puede extinguirse, cuando la situación personal o los requisitos establecidos para su reconocimiento han variado, o por incumplimiento de obligaciones de la Ley.

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

- **Servicios para la promoción de la autonomía personal** y prevención de las situaciones de dependencia:
  - *Teleasistencia.*
- **Servicios de atención y cuidado**
  - *Servicio de Ayuda a Domicilio:* Atención de las necesidades del hogar y cuidados personales
  - *Servicio de Centros de Día y de Noche*
    - Centro de Día para mayores, para menores de 65 años y de atención especializada
    - Centro de Noche
  - *Servicio de Centro Residencial*
    - Residencia de personas mayores dependientes
    - Centros de atención a dependientes con discapacidad psíquica
    - Centros de atención a dependientes con discapacidad física
- **Prestaciones económicas**
  - *Vinculada al servicio.*
    - Por imposible acceso a un servicio adecuado, público o concertado.
    - Vinculado a la adquisición de un servicio
    - Carácter y supervisión periódicas.
  - *Para cuidados en el medio familiar (excepcional)*
    - Siempre que se den las condiciones adecuadas
    - Si lo establece el Programa Individual de Atención
    - La recibirá el mayor dependiente
  - *De asistencia personalizada (para personas discapacitadas pero no mayores)*
    - Para la promoción de la autonomía de grandes dependientes menores de 65 años
    - Consiste en la contratación de un asistente que facilite vida más autónoma
    - Se le facilitará el acceso a la educación, trabajo y el ejercicio de las ABVD
- **Prestaciones de Seguridad Social, para el Cuidador no Profesional** (previa resolución de la Comunidad Autónoma correspondiente)

- *Los cuidadores no profesionales, del entorno familiar de personas dependientes, podrán integrarse en el Sistema de la Seguridad Social como cotizantes del Régimen General por medio de un Convenio Especial.*
- *Podrán acceder a prestaciones de que disfrutaban los trabajadores (jubilación, incapacidad permanente y muerte y supervivencia), y a programas de formación.*
- *La cotización correrá a cargo exclusivo del Estado*
- *Hay posibilidad de mantener las bases previas de cotización antes de asumir el permanente cuidado del mayor (a su cargo)*

Con esta Ley parece iniciarse un Sistema que reconoce un derecho pleno a todos los sujetos, independientemente de su nivel de ingresos, ya que el sistema de evaluación es único, también el de prestaciones y servicios, y todos pueden iniciar el proceso a través de la red de servicios socio-sanitarios. Por otra parte, la cooperación entre las distintas administraciones, facilita la información, acceso y gestión de los servicios y prestaciones. Sin embargo, es una Ley cuya ejecución es progresiva, con un plan de futuro que habrá que ver si se cumple. Éste está previsto como sigue:

- 2007: Atención de las personas con Grado III (gran dependencia), nivel 1-2
- 2008-09: Grado II (dependencia severa), Nivel 2
- 2009-10: Grado II (dependencia severa), Nivel 1
- 2011-12: Grado I (dependencia moderada) nivel 2
- 2013-14: Grado I (dependencia moderada) nivel 1

- **Teléfonos y webs de información:**

**Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales – IMSERSO**

Avda. de la Ilustración s/n (28029 Madrid)

[www.portalmayores.es](http://www.portalmayores.es)

[www.saad.mtas.es](http://www.saad.mtas.es)

[www.seq-social.es/imserso](http://www.seq-social.es/imserso)

Teléfono de Información sobre Dependencia – 900 40 60 80

**Consejería de Familia y Asuntos Sociales - Comunidad de Madrid**

C/ Alcalá 63 (28014 Madrid)

Tfno: 91 420 69 00

Información y Orientación sobre la Dependencia – 012/pulsar 2

[www.madrid.org](http://www.madrid.org) (MAYORES)

**Ayuntamiento de Madrid – Información General**

Tfno: 010 – [www.munimadrid.es](http://www.munimadrid.es)

**Dirección General de Servicios Sociales y Atención a la Dependencia**

Tfno: 91 588 32 65 / 91 588 32 62

(consultar en *Ayuda a Domicilio* los Centros de Servicios Sociales correspondientes para acudir a informarse)

### 3.2. Servicio de Ayuda a Domicilio

- **Servicio municipal para la atención en las Actividades de la Vida Diaria en el propio domicilio prestada por auxiliares profesionales**, en beneficio de aquellas personas mayores o discapacitadas que no pueden realizarlas por sí mismos: cuidado personal, limpieza básica del hogar, compra, aseo, ayuda para moverse o levantarse de la cama, preparación de la comida, etc.

También ofrece:

- **Comida a domicilio:** un sistema de comidas en frío, que se sirven a domicilio y se calientan en microondas.
  - **Lavandería:** recogida de ropa sucia en casa y devolución al domicilio, una vez lavada y planchada.
  - **Adaptaciones geriátricas:** sustituyendo, por ejemplo, la antigua bañera por un plato de ducha de más fácil acceso.
  - **Camas articuladas:** para evitar escaras y otras molestias que surgen cuando hay necesidad de permanecer largo tiempo acostado.
  - **Otras ayudas técnicas:** para facilitar la movilidad como por ejemplo: silla de ruedas, andadores...
  - **Voluntariado de acompañamiento:** En colaboración con diferentes ONG, también pueden acudir voluntarios al domicilio para acompañar, al menos una vez a la semana, a la persona mayor sola y/o darle un respiro a su cuidador principal (que éste pueda contar con ese tiempo libre para sus actividades personales).
- **Requisitos para solicitarla:**
    - Tener **entre 60 y 65 años** con **autonomía personal muy reducida**.
    - Ser **mayor de 65 años** con **autonomía personal reducida** o limitada.
    - Cumpliendo los requisitos anteriores, **carecer del necesario apoyo de familiares o amigos** para las actividades cotidianas, o que éste sea insuficiente, y necesiten de apoyos de profesionales.
    - Encontrarse en **alguna situación puntual:** convalecencias, ausencias temporales del cuidador habitual, crisis aguda o empeoramiento crítico del estado de salud.
  - **Coste:** se establece en función del nivel de ingresos de la persona atendida y de las prestaciones que va a recibir.
  - **Solicitud del servicio:**
    - Contactar con los Trabajadores Sociales del Centro de Servicios Sociales del **Distrito Municipal de la ciudad de Madrid, o del Ayuntamiento del municipio en el que reside la persona a atender**. Tras una valoración del caso, de los apoyos familiares y el nivel de ingresos, se establecen los servicios a recibir, y el coste correspondiente, en ocasiones inexistente.

- **Teléfonos y webs de contacto:**

**Información Municipal del Ayuntamiento de Madrid**  
**010**  
[www.munimadrid.es](http://www.munimadrid.es)

### **Servicios Sociales de los Distritos Municipales de Madrid capital**

#### **1. CENTRO.**

- Centro de Servicios Sociales *Puerta de Toledo*  
c/ Paloma 39 (28005 Madrid)  
Tfno. 91 588 50 67
- Centro de Servicios Sociales *Divino Pastor*  
c/ Divino Pastor 7 (28004 Madrid)  
Tfno. 91 588 88 18

#### **2. ARGANZUELA**

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

#### **3. RETIRO**

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

#### **4. SALAMANCA**

- Centro Servicios Sociales *La Guindalera*  
c/ Pilar de Zaragoza 28 (28028 Madrid)  
Tfno. 91 724 21 88

#### **5. CHAMARTÍN**

- Centro Servicios Sociales *Santa Hortensia*  
c/ Santa Hortensia 15 (28002 Madrid)  
Tfno: 91 510 68 51

#### **6. TETUÁN**

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

#### **7. CHAMBERÍ**

- Centro Servicios Sociales *Chamberí*  
c/ Luchana, 23 (28015 Madrid)  
Tfno: 91 591 51 22
- \* Próxima apertura en sustitución del actualmente situado en la c/Luchana
- Centro de Servicios Sociales *Chamberí*  
c/ Pontevedra s/n (28015 Madrid)  
Tfno: 91 549 99 00

#### **8. FUENCARRAL-EL PARDO**

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

#### **9. MONCLOA-ARAVACA**

- Centro Servicios Sociales *Dehesa de la Villa*  
c/ Antonio Machado, 22 (28035 Madrid)  
Tfno: 91 376 87 72

#### **10. LATINA**

- Centro Servicios Sociales *Los Yébenes*  
c/ Los Yébenes, 241 bis (28047 Madrid)  
Tfno: 91 719 65 00
- Centro Servicios Sociales *Gallur*  
c/ Gallur 24 (28047 Madrid)  
Tfno: 91 422 03 40

**11. CARABANCHEL**

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

**12. USERA**

- Centro Servicios Sociales *San Filiberto*  
c/ San Filiberto 7 (28026 Madrid)  
Tfno: 91 565 60 20

**13. PUENTE DE VALLECAS**

- Centro Servicios Sociales *San Diego*  
c/ Javier de Miguel 10 (28018 Madrid)  
Tfno: 91 757 19 00
- Centro Servicios Sociales *Entrevías*  
c/ Yuste 8 (28018 Madrid)  
Tfno: 91 507 92 70
- Centro Servicios Sociales *Pablo Neruda*  
c/ Gerardo Diego 8 (28018 Madrid)  
Tfno: 91 380 68 40
- Centro Servicios Sociales *Ramón Pérez de Ayala*  
c/ Las Marismas 24 (28038 Madrid)  
Tfno: 91 502 19 11

**14. MORATALAZ**

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

**15. CIUDAD LINEAL**

- Centro Servicios Sociales *Luis Vives*  
c/ Hermanos García Noblejas 160 (28037 Madrid)  
Tfno: 91 440 23 60

**16. HORTALEZA**

- Centro Servicios Sociales *Concepción del Arenal*  
c/ Javier del Quinto s/n (28043 Madrid)  
Tfno: 91 382 15 63

**17. VILLAVERDE**

- Centro Servicios Sociales *Villalonso*  
c/ Villalonso 12 (28021 Madrid)  
Tfno: 91 588 89 00

**18. VILLA VALLECAS**

- Centro Servicios Sociales *Villa de Vallecas*  
c/ Peña Veiga nº 1 (28031 Madrid)  
Tfno: 91 380 79 40

**19. VICÁLVARO**

- Centro Servicios Sociales *Vicálvaro*  
c/ Calahorra 11 (28032 Madrid)  
Tfno: 91 775 31 50

**20. SAN BLAS**

- Centro Servicios Sociales *San Blas*  
c/ Torre Arias 2 (28022 Madrid)



Tfno: 91 371 73 84

## **21. BARAJAS**

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

### ***Información General, Comunidad de Madrid***

**Subdirección General de Coordinación Territorial y Emergencia Social (Comunidad de Madrid) – Área de Coordinación Territorial**  
(para información sobre Centros de Servicios Sociales en los diferentes municipios)

**C/ Alcalá 63, 4ª (28014 Madrid)**  
**Tfno: 91 420 69 00**

**Punto de información de la Consejería de Familia y Asuntos Sociales**  
**C/ Pedro Muñoz Seca 2 (28014 Madrid)**  
**Tfno: 91 420 69 04**

### ***Centros de Servicios Sociales de otros municipios***

**AJALVIR – 918844017**  
**ALAMEDA DEL VALLE - 918691289**  
**ALARPADO – 918841833**  
**ALCALÁ DE HENARES - 918802733**  
**ALCOBENDAS – 916637001**  
**ALCORCÓN – 916106611 / 916648503**  
**ALDEA DEL FRESNO - 918610961**  
**ALGETE – 916204918. Extensión 5**  
**ALPEDRETE – 918508080**  
**AMBITE – 918722280**  
**ANCHUELO - 918840076**  
**ARANJUEZ - 918921546**  
**ARGANDA DEL REY – 918700749 / 918702095**  
**ARROYOMOLINOS – 916095758**  
**BATRES - 918120685**  
**BECERRIL DE LA SIERRA – 918538006**  
**BELMONTE DEL TAJO - 918747215**  
**BELVIS – 91 658 00 01**  
**BERZOSA DEL LOZOYA - 918687031**  
**BOADILLA DEL MONTE -916324910**  
**BRAOJOS - 918680427**  
**BREA DEL TAJO - 918721013**  
**BRUNETE - 918158580**  
**BUITRAGO DEL LOZOYA - 918680348**  
**BUSTARVIEJO - 918482343**  
**CABANILLAS DE LA SIERRA - 918439003**  
**CADALSO DE LOS VIDRIOS - 918610961**  
**CAMARMA DE ESTERUELAS – 91 885 76 29**  
**CAMPO REAL - 918733338**  
**CANENCIA - 918687511**  
**CARABAÑA - 918723211**  
**CASARRUBUELOS – 918167006**  
**CENICIENTOS - 918610961**  
**CERCEDILLA – 918522269**  
**CERVERA DE BUITRAGO – 918687117**  
**CHAPINERÍA – 918610961**  
**CHINCHÓN – 918935051**  
**CIEMPOZUELOS - 918931861**  
**CINCO VILLAS - 918680904**

COBEÑA – 916208132  
COLMENAR DE ARROYO – 918651102  
COLMENAR DE OREJA - 918943612  
COLMENAR VIEJO - 918461210  
COLMENAREJO - 918589072  
COLLADO MEDIANO – 918598105  
COLLADO VILLALBA – 918506911  
CORPA - 918859228  
COSLADA – 916278200 / 916716328  
CUBAS DE LA SAGRA - 918142006  
DAGANZO DE ARRIBA – 91 884 53 31  
EL ÁLAMO - 918122120  
EL ATAZAR - 918686098  
EL BERRUECO – 918694337  
EL BOALO – 918559025  
EL ESCORIAL - 918907209  
EL MOLAR – 91 841 10 65  
EL VELLÓN – 918413216  
FRESNEDILLAS DE LA OLIVA - 918989121  
FRESNO DE TOROTE – 91 879 12 96  
FUENLABRADA – 914922800 / 916976600 / 916907546 /  
916045058  
FUENTE EL SAD – 916200003  
FUENTIDUEÑA DE TAJO - 918728002  
GALAPAGAR - 918585728  
GARGANTA DE LOS INDUSTRIALES - 918694136  
GASCONES - 918680572  
GETAFE – 912027967 / 916823357  
GRIÑÓN - 918141622  
GUADALIX DE LA SIERRA – 918470006  
GUADARRAMA – 918543582  
HORCAJO DE LA SIERRA - 918686575  
HORCAJUELO - 918697022  
HOYO DE MANZANARES – 918567874  
HUMANES DE MADRID - 914982106  
LA ACEBEDA - 918699107  
LA CABRERA – 91 868 82 93  
LA HIRUELA - 918697328  
LA SERNA DEL MONTE - 918680485  
LAS ROZAS - 91 637 72 63  
LAS ROZAS DE PUERTO REAL - 918610961  
LEGANÉS – 912489292 / 912489521 / 912489210  
LOECHES - 918867030  
LOS MOLINOS – 91 855 10 13  
LOS SANTOS DE LA HUMOSA – 918849025  
LOZOYA - 918693029  
LOZOYUELA – 918694092/4561  
MADARCOS - 918681143  
MAJADAHONDA – 916349129  
MANZANARES EL REAL - 918527269  
MECO – 91 886 00 03  
MEJORADA DEL CAMPO - 916793327  
MIRAFLORES DE LA SIERRA - 918444111  
MONTEJO DE LA SIERRA – 918697008  
MORALEJA DE ENMEDIO - 916094653  
MORALZARZAL – 918427540  
MORATA DE TAJUÑA - 918730776  
MÓSTOLES - 916185151  
NAVACERRADA – 91 856 00 06  
NAVALAFUENTE – 918432275  
NAVALAGAMELLA - 918988008  
NAVALCARNERO – 918110065

NAVAS DEL REY – 918610961  
NUEVO BAZTÁN – 918733414  
OLMEDA DE LAS FUENTES – 918735254  
ORUSCO DE TAJUÑA - 918724172  
PARACUELLOS DEL JARAMA – 916580001  
PAREDES - 918687114  
PARLA - 916980261  
PATONES - 918432026  
PEDREZUELA – 918433053  
PELAYOS DE LA PRESA – 918610961  
PERALES DE TAJUÑA - 918748681  
PEZUELA DE LAS TORRES - 918869080  
PINILLA DEL VALLE - 918694337  
PINTO – 912483800 / 912483807  
PIÑUECAR - 918680504  
POZUELO DE ALARCÓN – 913984000  
POZUELO DEL REY - 918725217  
PRÁDENA DEL RINCÓN - 918697250  
PUEBLA DE LA SIERRA - 918697254  
PUENTES VIEJAS – 918680267  
QUIJORNA - 918168377  
RASCAFRÍA - 918691053  
REDUEÑA - 918694337  
RIBATEJADA – 918791401  
RIVAS VACIAMADRID - 916666049  
ROBLEDILLO DE LA JARA – 918687180  
ROBLEDO DE CHAVELA – 918995961  
ROBLEDONDO - 918903940  
ROBREGORDO - 918699045  
SAN AGUSTÍN DE GUADALIX – 91 841 80 02  
SAN FERNANDO DE HENARES - 916740114  
SAN LORENZO DE EL ESCORIAL – 918960415  
SAN MARTÍN DE LA VEGA - 918946544  
SAN MARTÍN DE VALDEIGLESIAS - 918610961  
SAN SEBASTIÁN DE LOS REYES – 91 654 05 32/ 91 6540143(76)  
SANTA MARÍA DE LA ALAMEDA – 918999514 / 918999012  
SANTORCAZ - 918840001  
SERRADA – 918687112  
SERRANILLOS DEL VALLE - 918138227  
SEVILLA LA NUEVA - 918130061  
SIETEIGLESIAS - 918694561  
SOMOSIERRA - 918699248  
SOTO DEL REAL - 918480070  
TALAMANCA DEL JARAMA – 918417007  
TIELMES DE TAJUÑA - 918746002  
TITULCIA - 918010493  
TORREJÓN DE ARDOZ – 916566912  
TORREJÓN DE LA CALZADA – 918169096  
TORREJÓN DE VELASCO - 918161024  
TORRELAGUNA - 918430655  
TORRELODONES – 918562150/51  
TORREMOCHA DEL JARAMA – 918431946  
TORRES DE LA ALAMEDA - 918868259  
TRES CANTOS – 912938191  
VALDARACETE - 918739590  
VALDEAVERO – 91 886 44 62  
VALDELAGUNA - 918937099  
VALDEMANCO – 918481174  
VALDEMORILLO – 918993734  
VALDEMORO - 918099639  
VALDEOLMOS-ALALPARDO – 916202153  
VALDEPIÉLAGOS – 918416048

VALDEQUEMADA - 918984729  
VALDETORRES DEL JARAMA – 918415599  
VALDILECHA - 918738381  
VALVERDE DE ALCALÁ - 918859351  
VELILLA DE SAN ANTONIO - 916607824  
VENTURADA - 918439212  
VILLA DEL PRADO – 918612885  
VILLACONEJOS - 918938905  
VILLALBILLA – 918859002 / 918792818  
VILLAMANRIQUE DE TAJO - 918727186  
VILLAMANTA – 918110065  
VILLAMANTILLA - 918110065  
VILLANUEVA DE LA CAÑADA – 918117650  
VILLANUEVA DE PERALES – 918110065  
VILLANUEVA DEL PARDILLO – 918100613  
VILLAR DEL OLMO – 918732161  
VILLAREJO DE SALVANÉS - 918744841  
VILLAVICIOSA DE ODÓN – 916163853/916163802/916163902  
VILLAVIEJA DEL LOZOYA – 918680341  
ZARZALEJO – 918992182 / 918992471

*Empresas privadas:*

1. ALARES – 902 011 011 – [www.alares.es](http://www.alares.es)
2. AMMA RECURSOS ASISTENCIALES - 902 10 09 99 –  
[www.amma.es](http://www.amma.es)
3. ASISPA – 902 095 902 – [www.asispa.es](http://www.asispa.es)
4. ATENUM - 91 450 38 23
5. CASER – 902 011 111 - [www.caser.es](http://www.caser.es)
6. CRUZ AZUL – 900 900 626 – [www.lacruzazul.com](http://www.lacruzazul.com)
7. ENCASA - 91 429 78 83 - [www.morirencasa.org](http://www.morirencasa.org)
8. EULEN - 902 35 53 66 - [www.eulen.com](http://www.eulen.com)
9. EYDOS - 91 700 16 33
10. GERIA - 91 532 64 74
11. GERIASISTENCIA - 91 561 19 46 - [www.geriasistencia.com](http://www.geriasistencia.com)
12. GEROSOL ASISTENCIA – 91 411 36 99 - [www.gerosol.com](http://www.gerosol.com)
13. GRUPO SAR – 93 306 53 60 – [www.gruposar.es](http://www.gruposar.es)
14. MAPFRE QUAVITAE - 902 140 214-  
[www.mapfrequavitae.com](http://www.mapfrequavitae.com)
15. SERGESA- 91 392 01 86 - [www.sergesa.com](http://www.sergesa.com)
16. SERVISALUD - 91 562 43 61 – [www.servisalud.es](http://www.servisalud.es)

### 3.3. Teleasistencia

- **Servicio de atención telefónica que proporciona seguridad y atiende cualquier emergencia que se produzca en el domicilio durante las 24 horas de los 365 días del año** Ofrece:
  - **Ayuda y atención telefónica** permanente ante cualquier emergencia en el domicilio (caídas, crisis sanitarias, etc.) y movilización de los recursos necesarios en caso necesario (el traslado de una unidad móvil al domicilio, petición de ambulancia, bomberos o policía, etc.).
  - **Compañía** y conversación a través del teléfono, recordatorio de citas médicas, información de los recursos de la zona de residencia.
  - El servicio se presta a través del teléfono y, **con la simple pulsación de un botón, que el usuario lleva en un colgante o en una pulsera**, se activa la conexión con los servicios socio-sanitarios.
- **Requisitos para solicitarla:**
  - Ser **mayor de 65 años**, con prioridad a cuando se superan los 80 años y/o se vive solo.
  - Estar **empadronados en el municipio donde se reside**.
  - Tener **capacidad para utilizar el pulsador** con el que se activa la alarma.
- **Coste:**
  - Depende del nivel de ingresos, pero en la práctica totalidad de los casos es gratuito.
  - Para ello, hay que presentar la carta anual de la Seguridad Social sobre la actualización de la pensión o una declaración jurada de los ingresos mensuales.
  - Gratuito, si el solicitante tiene más de 80 años y vive solo o con otra persona de igual edad o mayor.
- **Solicitud del servicio:**
  - Contactar con los Trabajadores Sociales del Centro de Servicios Sociales del **Distrito Municipal de la ciudad de Madrid, o del Ayuntamiento del municipio en el que resida la persona a atender.** (*ver listado en el capítulo de Ayuda a Domicilio*)

### 3.4. Centros de día

- **Centros especializados en atender**, bien a mayores **válidos** con alguna dependencia funcional, bien aquejados de algún tipo de deterioro cognitivo (enfermedad de Alzheimer y otras demencias).
  - Acogen y dan atención sociosanitaria **en horario diurno, habitualmente de Lunes a Viernes**, a aquellos mayores que lo necesiten.
  - Además de la atención geriátrica básica, tiene otros **servicios**: cuidados personales, comedor, fisioterapia, rehabilitación, terapia ocupacional, atención psicosocial, actividades físicas y de tiempo libre.
  - Dispone de **transporte adaptado para recogidas y traslados al domicilio**.
- **Requisitos para solicitar plaza:**
  - Ser mayor de 60 años con autonomía personal muy reducida.
  - Ser mayor de 65 años con niveles de dependencia funcional leve o moderada.
  - Padecer deterioro cognitivo, enfermedad de Alzheimer y otras demencias.
  - Además de alguna de las condiciones anteriores, contar con una valoración sociosanitaria previa que aconseje el uso de este servicio.
- **Coste:**
  - Depende del nivel de ingresos y de las prestaciones que se reciban en el Centro.
  - Muchos de los Centros privados de Día, cuentan con plazas concertadas, para que accedan a ellas desde los Servicios Sociales públicos, y con la valoración del coste determinada por éstos (la diferencia la cofinanciaría la Administración pública, no el usuario).
  - Gratuito, si el solicitante tiene más de 80 años y vive solo o con otra persona de igual edad o mayor.
- **Solicitud del servicio:**
  - Contactar con los Trabajadores Sociales del Centro de Servicios Sociales del **Distrito Municipal de la ciudad de Madrid, o del Ayuntamiento del municipio en el que resida la persona a atender.** (*ver listado en el capítulo de Ayuda a Domicilio*)

### 3.5. Centros residenciales

- Para buscar una residencia, **los Trabajadores Sociales de los Ayuntamientos de la Comunidad de Madrid le ayudarán a tramitar la solicitud de una plaza en cualquiera de las residencias integradas en la red pública de la Comunidad de Madrid**, ya sean propias, concertadas o gestionadas en cualquier otro régimen.
- Siempre tiene la opción de recurrir directamente a una residencia privada, o investigar si su seguro médico tiene centros residenciales (por ej. Sanitas, Caser, etc.).
- En el caso del Ayuntamiento de Madrid, existen **ayudas económicas individuales** para casos de extrema necesidad, destinadas a financiar plazas de residencias de mayores en las que el Ayuntamiento dispone de determinadas plazas.
- Para adquirir plaza en residencias de financiación total o parcialmente pública, se hace una valoración del nivel de ingresos del mayor, y en función de ello se establece un orden de asignación de plaza.
- **Requisitos para solicitar plaza:**
  - Ser mayor de 65 años o a partir de 60 en caso de autonomía personal muy reducida. Asimismo podrá ingresar en las Residencias de Mayores el cónyuge del residente o persona unida de hecho a él, siempre que haya cumplido los sesenta años.
  - Ser residente en la Comunidad de Madrid durante, al menos, dos años anteriores a la solicitud.
  - No padecer enfermedad infecto-contagiosa ni requerir atención permanente y continuada en un centro hospitalario.
  - En caso de optar por una plaza financiada parcialmente por la Comunidad de Madrid, precisar atención asistida y tener unos ingresos mensuales netos inferiores a los establecidos en la Resolución correspondiente. Dicho importe se actualizará anualmente, según el incremento que experimente la pensión de jubilación del régimen contributivo de la Seguridad Social.
  - Asimismo podrán acceder a las plazas de asistidos los matrimonios o parejas de hecho en los que uno de sus componentes sea inválido, siempre que la persona válida acepte abandonar la plaza en caso de que se produzca el fallecimiento del cónyuge o pareja no válido.
- **Coste:** La Comunidad de Madrid establece diferentes condiciones económicas atendiendo al nivel de ingresos de cada usuario.
- **Solicitud de plaza:** Para una primera valoración del caso, información sobre posibles opciones, y, en su caso, tramitación de la solicitud de plaza, se puede acudir al Trabajador Social del Centro de Servicios Sociales del distrito municipal de la ciudad de Madrid, o del Ayuntamiento correspondiente. Las solicitudes pueden presentarse de manera individual o conjunta. La documentación requerida normalmente es :
  - Documento nacional de identidad o documento acreditativo de la identidad del solicitante.
  - Certificado de empadronamiento que acredite la residencia legal del solicitante en un municipio de la Comunidad de Madrid durante los dos años anteriores a la fecha de presentación de la solicitud.
  - Documentos que acrediten la convivencia y, en su caso, el matrimonio o la unión de hecho o parentesco, cuando se trate de solicitudes conjuntas.

- Certificados de todas las pensiones percibidas, tanto públicas como privadas.
  - Declaración jurada de ingresos y bienes.
  - Certificación, expedida por la Agencia Tributaria, relativa al Impuesto sobre la Renta de las Personas Físicas.
  - Certificaciones, expedidas por la entidad o entidades financieras correspondientes, donde consten los valores o importes de los capitales (depósitos, cuentas, activos financieros, etc.).
  - Certificado positivo o negativo, de ámbito nacional, de titularidad de bienes inmuebles, expedido por la Gerencia Territorial del Catastro.
  - Informe médico en modelo oficial emitido por facultativos del Sistema Público de Salud en cualquiera de sus modalidades.
  - A las solicitudes de plazas cofinanciadas deberá acompañarse documento de compromiso de la aportación económica que corresponda.
  - Informe social realizado por los Centros Municipales de Servicios Sociales de su zona de referencia.
- **Tramitación de plaza:** La resolución puede salir en 2 meses aproximadamente, como mínimo.

• **Teléfonos y webs de información:**

***Teléfono del Mayor de la Comunidad de Madrid - 900 10 10 11***

***Dirección General del Mayor de la Comunidad de Madrid  
C/ Agustín de Foxá 31 (28036 Madrid)  
Tfno: 91 580 94 70***

***Punto de Información de la Consejería de Familia y Asuntos Sociales  
C/ Pedro Muñoz Seca 2 (28014 Madrid)  
Tfno: 91 420 69 04***

***Ayuntamiento de Madrid – Información General  
Tfno: 010 – [www.munimadrid.es](http://www.munimadrid.es)***

***Información sobre Residencias de Personas Mayores  
[www.seg-social.es/imserso](http://www.seg-social.es/imserso)***

***Algunas empresas privadas:***

1. AMMA RECURSOS ASISTENCIALES - 902 10 09 99 – [www.amma.es](http://www.amma.es)
2. ASISPA – 902 095 902 – [www.asispa.es](http://www.asispa.es)
3. BALLE SOL – 902 333 380 – [www.ballesol.es](http://www.ballesol.es)
4. CASER RESIDENCIAL – 902 300 390 - [www.caserresidencial.es](http://www.caserresidencial.es)
5. ECOPLAR – 902 338 339 – [www.ecoplar.com](http://www.ecoplar.com)
6. EULEN - 902 35 53 66 - [www.eulen.com](http://www.eulen.com)
7. GRUPO SAR – 93 306 53 60 – [www.gruposar.es](http://www.gruposar.es)
8. MAPFRE QUAVITAE - 902 140 214 - [www.mapfrequavitae.com](http://www.mapfrequavitae.com)
9. SANYRES – 902 200 065 – [www.sanyres.es](http://www.sanyres.es)
10. SERGESA- 91 392 01 86 - [www.sergesa.com](http://www.sergesa.com)



### 3.6. Otros servicios:

- **Estancias temporales en Residencias para Personas Mayores**

- Prestación de alojamiento y manutención en régimen de pensión completa, en habitaciones dobles, así como de asistencia y supervisión que sean necesarios en cada caso, **en una residencia para mayores por un tiempo determinado (máximo 2 meses prorrogables hasta 3)**, cuando se dan los siguientes motivos:
  - Enfermedad, accidente o intervención quirúrgica de la persona que atiende al mayor.
  - Causas laborales o traslados de domicilio del familiar que lo cuida.
  - Atención a la persona mayor durante su convalecencia, cuando no precise atención hospitalaria.
  - Descanso y apoyo de familiares y cuidadores.
  - Otras causas que impidan temporalmente la atención del mayor en su propio domicilio, siempre que se garantice el regreso de la persona mayor a su medio habitual.
- **Requisitos para solicitarlo:**
  - Ser español o extranjero residente en el territorio de la Comunidad de Madrid; o ser transeúnte extranjero residente en cualquier territorio de la Unión Europea y que se encuentre en evidente estado de necesidad y asistencia y protección social.
  - Acreditar la residencia en la Comunidad de Madrid durante los dos últimos años, inmediatamente anteriores a la fecha solicitud.
  - Tener cumplidos los 65 años en el momento de solicitar el ingreso. Las personas cuyo grado de autovalimiento les haga tributarias de atención en plaza asistida podrán solicitar el ingreso una vez cumplidos los 60 años.
  - Asimismo podrá ingresar en las Residencias de Mayores el cónyuge del residente o persona unida de hecho a él, siempre que haya cumplido los 60 años.
  - No padecer enfermedad infecto-contagiosa ni cualquier otra que requiera atención permanente y continuada en centro hospitalario.
  - Aportar informes médicos y sociales justificativos y el compromiso del familiar o cuidador de hacerse cargo de la persona mayor al finalizar la estancia.
- **Coste:** será proporcional a los ingresos de los mayores solicitantes, quienes gozarán de los mismos derechos y obligaciones de los residentes fijos.
- **Solicitud del servicio:** en el Centro de Servicios Sociales del Distrito o Municipio correspondiente (*ver listado en el capítulo de Ayuda a Domicilio*). Se puede disfrutar de un nuevo ingreso temporal cuando haya transcurrido un año desde la finalización del anterior.

- **Pisos tutelados**
  - **Equipamientos sociales de alojamiento**, con algunos servicios comunes, para personas mayores con autonomía personal y **problemas graves de vivienda** (que carece de ella o no están en condiciones de habitabilidad).
  - **Requisitos para solicitarlo:**
    - Personas mayores de 65 años, residentes en la Comunidad de Madrid en los dos últimos años. También podrá acceder el cónyuge del solicitante o persona unida de hecho a él/ella, que haya cumplido 60 años.
    - No padecer enfermedad infecto-contagiosa, ni cualquier otra que requiera atención permanente y continuada en centro hospitalario.
    - Ser autónomos en las actividades básicas de la vida diaria.
    - Carecer de alojamiento estable o adecuado, no susceptible de reforma.
    - Encontrarse en situación de riesgo por vivir solo.
  - **Coste:** Los usuarios se harán cargo, de manera directa, de los suministros y consumos necesarios para su permanencia en el piso.
  - **Solicitud del servicio:** en el Centro de Servicios Sociales del Distrito o Municipio correspondiente (*ver listado en el capítulo de Ayuda a Domicilio*).

- **Teléfonos de información:**

***Punto de Información de la Consejería de Familia y Asuntos Sociales  
C/ Pedro Muñoz Seca 2 (28014 Madrid)  
Tfno: 91 420 69 04***

***Dirección General del Mayor de la Comunidad de Madrid  
Subdirección General de Coordinación y Regulación de la Demanda  
C/ Agustín de Foxá 31 (28036 Madrid)  
Tfno: 91 580 94 70***

***Tfno de Información General de la Comunidad de Madrid - 012***

***Ayuntamiento de Madrid – Información General  
Tfno: 010 – [www.munimadrid.es](http://www.munimadrid.es)***

- **Apartamentos para mayores**  
(en Madrid Capital)
  - Para aquellas personas mayores válidas, que pueden seguir viviendo con total libertad y autonomía, pero han de dejar su vivienda. Son **apartamentos** donde se fomenta la convivencia entre quienes viven en un mismo edificio, a través del encuentro en **determinados espacios de uso común**.
  - **Requisitos para solicitarlo:**

- Ser español y residente en Madrid, mayor de 65 años (y, en su caso, mayor de 60 el cónyuge o pareja de hecho)
  - Estar empadronado en el municipio de Madrid durante, al menos, los dos últimos años.
  - Tener autonomía en las actividades básicas de la vida diaria.
  - Carecer de alojamiento estable o adecuado y que esta alternativa de convivencia se valore técnicamente como la más adecuada.
  - No precisar de atención médica u hospitalaria permanente y continuada.
  - Tener medios económicos suficientes para hacer frente al pago mensual establecido.
  - Aceptar ser ingresados en una residencia cuando sus condiciones físicas o mentales, acreditadas por un médico municipal, así lo impongan, salvo que sus propios familiares se hagan cargo de ellos.
- **Coste:** Depende del nivel de ingresos del solicitante, y de acuerdo con un baremo preestablecido.
  - **Solicitud del servicio:**
    - Contactar con los Trabajadores Sociales del Centro de Servicios Sociales del **Distrito Municipal de la ciudad de Madrid** correspondiente. (*ver listado en el capítulo de Ayuda a Domicilio*).
- **Fisioterapia preventiva**
    - Actividades de fisioterapia y rehabilitación para **prevenir posibles pérdidas de autonomía personal** o, llegado el caso, a compensar dichas carencias.
    - **Requisitos para solicitarla:**
      - Acudir a algún Centro de Día o de Mayores del **Ayuntamiento de Madrid** (no es necesario ser socio).
    - **Coste:** entre los 8, 12 y 20 € aproximadamente, dependiendo del número de días a la semana que se asista (2, 3 o 5)
- **Teléfonos y webs de contacto para saber el centro más cercano:**

**Información Municipal del Ayuntamiento de Madrid**  
**010**  
[www.munimadrid.es](http://www.munimadrid.es)
- **Programas de ejercicio físico saludable**
    - Actividades deportivas **específicamente pensadas para las personas mayores:**
      - Gimnasia, actividad física acuática en clases normalizadas.
      - Se realizan de septiembre a junio en instalaciones deportivas municipales.

- Se realizan, así mismo, **reconocimientos médico-deportivos básicos**, en condiciones económicas especiales.
- **Requisitos:** Personas mayores de 65 años, cuya condición física y estado de salud les permita la práctica de la actividad o ejercicio de que se trate.
- **Coste:** Las actividades tienen diferentes precios, si bien en todas ellas se contemplan **precios reducidos y bonos especiales** para los mayores de 65 años.
- **Solicitud del servicio:**
  - En la Instalación Deportiva Municipal de Madrid más cercana o en el Programa *Enforma* de la Comunidad de Madrid.
  - Las inscripciones deben hacerse preferentemente a primeros de cada mes, aunque es recomendable llamar por teléfono ya que cada instalación establece sus plazos de inscripción según actividades.

- **Teléfonos y webs de información:**

**Ayuntamiento de Madrid - 010**

**[www.munimadrid.es](http://www.munimadrid.es)**

**Dirección General de Promoción Deportiva (Comunidad de Madrid)  
Programa *Enforma*  
Tfno: 91 340 03 34**

- **Cuidando al cuidador**

- Sesiones grupales de **apoyo psicoterapéutico para familiares y cuidadores principales** de personas mayores dependientes, que necesitan también manejar su estrés y cansancio personales.
- **Requisitos para solicitarla:**
  - Ser los cuidadores principales de una persona mayor dependiente, que requiere de su atención todo el día. Pueden ser familiares directos o no.
- **Coste:** Gratuito.
- **Solicitud del servicio:**
  - Contactar con los Trabajadores Sociales del Centro de Servicios Sociales del **Distrito Municipal de la ciudad de Madrid, o del Ayuntamiento del municipio en el que resida la persona a atender.** (*ver listado en el capítulo de Ayuda a Domicilio*).
  - Se puede solicitar voluntariado para que acompañe a la persona mayor, mientras el cuidador acude a las sesiones.

- **Salud bucodental**

- **Valoración odontológica completa y tratamiento con prótesis dentales**, cuando sea necesario (en Madrid Capital).
- En toda la Comunidad de Madrid, se puede conceder una **ayuda económica directa** a las personas mayores para hacer frente a los gastos originados por la implantación de prótesis dentales.
- **Requisitos para solicitarla:**
  - Ser mayor de 65 años.
  - Ser beneficiarios de pensiones no contributivas u otras pensiones residuales de similar o inferior cuantía.
  - Necesitar tratamiento odontológico que supere las prestaciones gratuitas y universales del sistema sanitario.
  - Para recibir ayuda económica directa, ser perceptor de renta mínima de inserción o pensión igual o inferior a 500€ (concesión del 80% del servicio facturado), o perceptor de una pensión entre 500-1000€ (concesión del 50%).
- **Coste:** La valoración odontológica es gratuita. En caso de implantación de prótesis, cada arcada supone un coste aproximado de 25-30 €.
- **Solicitud del servicio:**
  - Contactar con los Trabajadores Sociales del Centro de Servicios Sociales del **Distrito Municipal de la ciudad de Madrid** (*ver listado en el capítulo de Ayuda a Domicilio*) o en los Servicios Sociales de la Comunidad de Madrid.

- **Teléfonos de información:**

**Punto de Información de la Consejería de Familia y Asuntos Sociales**  
C/ Pedro Muñoz Seca 2 (28014 Madrid)  
Tfno: 91 420 69 04

**Dirección General del Mayor de la Comunidad de Madrid**  
C/ Agustín de Foxá 31 (28036 Madrid)  
Tfno: 91 580 94 70

**Oficinas de Atención al Ciudadano de la Comunidad de Madrid**  
Gran Vía 3 (28013 Madrid) 91 720 09 13  
Plaza de Chamberí 8 (28010 Madrid) 91 580 93 66

- **Respiro familiar fin de semana**

- **Atención sociosanitaria especializada en Centros de Día para mayores dependientes, de 10.00 a 18.00-20.00 horas sábados y domingos**, para proporcionar descanso a aquellas familias que durante el resto de la semana les atienden.

- Actualmente el programa se lleva a cabo en los Centros de Día Almorox (Moncloa), Jazmín (Ciudad Lineal), Pablo Casals (San Blas), Doctor Salgado Alba (Carabanchel), Pamplona (Tetúan) y Margarita Retuerto (Salamanca) que dan servicio a los 21 distritos municipales de Madrid, así como en 8 centros de día dependientes de la Comunidad de Madrid (Madrid, Móstoles, Leganés y San Fernando de Henares).
- **Requisitos para solicitarla:**
  - Familias que atienden y cuidan de familiares mayores dependientes, durante toda la semana.
  - Otras familias de mayores dependientes que, de manera puntual, necesitan un descanso.
- **Coste:** Si la familia se encarga de trasladar y recoger al mayor al centro, tiene un coste aproximado de 5€/día. Si requieren también de transporte, cuesta aproximadamente 22€/día.
- **Solicitud del servicio:** Contactar con el Trabajador Social en el Centro de Servicios Sociales del Distrito correspondiente de la ciudad de Madrid, o acudiendo directamente a los Centros de Día de la Comunidad de Madrid.

- **Teléfonos de contacto:**

***Centros de Día de la Comunidad de Madrid***

**1. MIRASIERRA.**

c/ Portera del cura, con vuelta a la C/ La Masó (28035 Madrid)  
Tfno. 91 734 14 10

**2. PEÑUELAS.**

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

**3. VILLAVERDE DE ALZHEIMER.**

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

**4. VIRGEN DE AFRICA.**

c/César González Ruano 7 (28027 Madrid)  
Tfno. 91 326 93 52

**5. SAN FERNANDO DE HENARES.**

c/Ventura de Argumosa 4 (28830 San Fernando de Henares)  
Tfno. 91 674 62 00

**6. PARQUE COIMBRA.**

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

**7. PARQUE DE LOS FRAILES.**

c/Parque de los Frailes 12 (28914 Leganés)  
Tfno. 91 693 34 00

**8. REINA SOFÍA (CRUZ ROJA)**

c/Infanta Mercedes 26 (28029 Madrid)  
Tfno. 91 425 14 23

- **Vivienda compartida**

- Con la denominación de **Programa de convivencia intergeneracional *Vive y Conviue***, una persona mayor que vive sola en su domicilio puede **compartir su vivienda con un estudiante universitario**. Éste le ayuda en las tareas de la casa y le ofrece compañía, mientras que aquel le facilita un domicilio económicamente asequible a un universitario. El Ayuntamiento o la ONG que lo gestione, hace una selección de los estudiantes candidatos, y posteriormente hace un seguimiento del estudiante seleccionado, la convivencia en el piso, los problemas que puedan surgir, etc.
- **Requisitos para solicitarla:**
  - Ser **mayor de 65 años y estar válido**.
  - **Poseer** una vivienda con condiciones para acoger a un estudiante.
- **Coste:** Gratuito.
- **Solicitud del servicio:**
  - Contactar con los Trabajadores Sociales del Centro de Servicios Sociales del **Distrito Municipal de la ciudad de Madrid, o del Ayuntamiento del municipio en el que resida la persona a atender**. (*ver listado en el capítulo de Ayuda a Domicilio*).
  - También se puede solicitar a alguna ONG que gestione un programa similar.

- **Teléfonos y webs de información:**

**Ayuntamiento de Madrid – Dirección General de Mayores**  
**Tfno: 91 588 07 47/ 10 00 (Centralita)**  
**[www.munimadrid.es](http://www.munimadrid.es)**

**Fundación Viure i Conviure de Caixa Cataluña**  
**Tfno: 902 400 973**  
**[www.fundacioaixacatalunya.org/osocial/main.html](http://www.fundacioaixacatalunya.org/osocial/main.html)**

**Solidarios para el Desarrollo – Programa Vivienda Compartida**  
**Tfno: 902 123 125**  
**[www.ucm.es/info/solidarios](http://www.ucm.es/info/solidarios)**

## 4. Programas de ocio activo

### 4.1. Viajes y termalismo social

- **Viajes**

- Programa social de vacaciones destinado a personas mayores en otoño, invierno y primavera, en cuatro modalidades diferentes:
  - Estancias en zonas costeras para descanso.
  - Viajes culturales para conocer la Historia y el Arte de España.
  - Turismo de Naturaleza con rutas por parajes pintorescos.
  - Intercambios con otros países.
- Los **Servicios** que se incluyen en el Programa son:
  - Viaje de ida y vuelta en el medio de transporte programado, hotel de destino y regreso, excepto en la modalidad de viajes sin transporte.
  - Alojamiento en régimen de pensión completa en hoteles seleccionados por el IMSERSO.
  - Póliza de seguros colectiva.
  - Servicio médico, complementario de la Seguridad Social, en el propio Hotel.
  - Programa de animación (excepto Turismo de Naturaleza y Viajes Culturales).
- **Requisitos:**
  - Tener como mínimo 65 años cumplidos.
  - Ser pensionista de jubilación del Sistema Público de Pensiones.
  - Ser pensionista de viudedad del Sistema Público de Pensiones, cuya edad sea igual o superior 55 años.
  - Ser cualquier otro tipo de pensionista del Sistema Público de Pensiones o prejubilado, en ambos casos con 60 años cumplidos.
  - Se considerarán beneficiarios, en calidad de acompañantes, el cónyuge ó pareja de hecho. Podrá acompañarles también un hijo con discapacidad con grado de minusvalía igual o superior al 45%.
  - Los solicitantes deberán valerse por si mismos y no padecer alteraciones de comportamiento que impidan la normal convivencia en el alojamiento.
- **Solicitud:**
  - El programa se desarrollará en el curso 2009-2010 y el plazo de solicitudes se abrirá en torno a los meses de mayo y junio de 2009. Se comunicará su resolución a finales del mes de septiembre de 2009.
  - Las solicitudes se pueden realizar a través de la web del Imserso o en los Centros de Servicios Sociales de los Ayuntamientos y de la Comunidad de Madrid.
  - Para seleccionar los beneficiarios, se tendrá en cuenta su edad, situación económica, participación en temporadas anteriores, etc.

- **Termalismo social:**

- **Estancias en balnearios** a precios económicos, subvencionadas por el IMSERSO. Las estancias se realizan en turnos de 12 días, comprendiendo 11 noches. Incluyen los siguientes servicios:



- Alojamiento y manutención en régimen de pensión completa.
  - Tratamientos termales básicos, que comprenderán: reconocimiento médico al ingresar, tratamiento termal básico que prescriba el médico del balneario y seguimiento del médico del tratamiento, con informe final.
  - Póliza colectiva de seguro turístico.
  - Excluye el desplazamiento a las estaciones termales, así como el regreso al domicilio, que corre por cuenta del solicitante.
- **Requisitos:**
    - Ser pensionista del Sistema de la Seguridad Social por los conceptos de jubilación y de invalidez, en todo caso, y por el concepto de viudedad o de otras pensiones, únicamente cuando haya cumplido los sesenta años de edad.
    - No padecer trastornos mentales graves ni enferma infecto-contagiosa.
    - Poder valerse por sí mismo.
    - Precisar los tratamientos termales solicitados y carecer de contraindicación médica para la recepción de los mismos.
    - Realizar, en el plazo indicado en la convocatoria de plazas, la solicitud y alcanzar el expediente, de conformidad con el baremo establecido, la puntuación que le permita acceder a uno de los balnearios y turnos solicitados.
    - El solicitante podrá ir acompañado de su cónyuge o de la persona con quien conviva en relación de pareja, para quien no se exige la obligación de percibir pensión de la Seguridad Social.
- **Solicitud:**
    - Anualmente, se publica en el BOE una Resolución de la Dirección General del IMSERSO por la que se convoca la concesión de plazas para pensionistas que deseen participar en el Programa de Termalismo Social. En dicha Resolución se fija el número de plazas del Programa, la duración de los turnos, el precio a pagar por los beneficiarios y el lugar, plazo y forma de presentación de las solicitudes.
    - La solicitud e informe médico, de acuerdo con el modelo oficial que figura en la convocatoria se puede presentar en: Direcciones Territoriales del IMSERSO; en los Órganos que designen las Comunidades Autónomas; en los Servicios Centrales del IMSERSO.

- **Teléfonos y webs de información:**

***IMSERSO – Información sobre Vacaciones para Mayores y Termalismo Social***

**Tfno: 901 109 899**

**[www.seg-social.es/imserso](http://www.seg-social.es/imserso)**

## 4.2. Mayores activos de la Comunidad de Madrid

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

- **Mayores al Teatro**
- **Cine para Mayores**
- **Programa de Vida Activa: cursos sobre Técnicas y Hábitos Saludables**
- **Rutas Culturales**: Viajes turísticos a lugares de España y Europa, concertados con Viajes Marsans, con costes especiales (el usuario paga el 60% del coste total). Se adjudican por sorteo entre los solicitantes.
- **Universidad para los Mayores**
- **Senderismo**: a través de los Centros de Mayores de la Comunidad de Madrid.
- **Aulas Informáticas**
- **Termalismo social** (ver capítulo anterior).

- **Teléfonos y webs de información:**

**[www.madrid.org/MAYORES](http://www.madrid.org/MAYORES)**

***Información sobre Rutas Culturales:***  
**Tfno: 91 420 69 04**

### 4.3. Centros de Mayores

- **Lugares de encuentro** de personas mayores, para favorecer su desarrollo personal a través de muy diversas actividades. Aunque son gestionados por las Administraciones públicas, cuentan con la participación de sus usuarios para la gestión de los mismos.
  - Sus **actividades** son muy variadas: charlas, conferencias, visitas culturales, talleres, ejercicio físico, actividades de ocio.
  - **Servicios fijos:** servicio de información – orientación – asesoramiento, biblioteca, bar-cafetería, comedor, podología, peluquería.
  - **Participación de sus usuarios** formando parte de sus Juntas Directivas, y siguiendo las Normas de Funcionamiento, Estatutos y Reglamento Electoral de cada Centro.
- **Condiciones para ser socio de un Centro de Mayores:**
  - Ser **mayor de 65 años**, con prioridad a cuando se superan los 80 años y/o se vive solo.
  - Ser **pensionista mayor de 60 años**.
  - Ser **cónyuge** o pareja de hecho de los anteriores.
- **Coste:**
  - Inscripción como Socio, gratuita.
  - Coste adicional de alguna de las actividades.
- **Solicitud del servicio:**
  - Acudiendo directamente al centro de la zona del domicilio. Para saber cuál es más cercano, informarse en:

- **Teléfonos y webs de contacto:**

***Información Municipal del Ayuntamiento de Madrid***

**010**  
**[www.munimadrid.es](http://www.munimadrid.es)**

***Centros de Mayores de la Comunidad de Madrid***

**012**  
**[www.madrid.org](http://www.madrid.org)**

**Servicio Regional de Bienestar Social**  
c/ Agustín de Foxá, 31 (28036 Madrid)  
Tfno: 91 580 94 70

## 5. Participación ciudadana y voluntariado

### 5.1. Consejo Sectorial de las personas mayores de la Ciudad de Madrid

El Consejo Sectorial se regula por el Reglamento aprobado en 2006 y viene a sustituir a la anterior Comisión de Participación de los Mayores. La finalidad de dicho Consejo es canalizar la participación de los mayores que, a través de las organizaciones y asociaciones más representativas, van a consultar y asesorar para que las actuaciones e iniciativas que se emprenden en materia de mayores respondan lo mejor posible a los intereses de este colectivo.

### 5.2. Voluntariado

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

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

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

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

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

El voluntariado se **realiza siempre dentro de alguna organización no lucrativa** y que, independientemente de sus motivaciones iniciales, su compromiso solidario ha de ser libre y desinteresado. Las propias ONG facilitan la coordinación y formación necesarias para hacer un servicio eficaz a la sociedad, y para ir ahondando en el propio compromiso y en la implicación en la entidad. La dedicación al voluntariado se suele pactar entre la ONG y el voluntario, pero lo más habitual es la de 2 horas semanales, en un horario y programa concretos, habiendo muchas posibilidades.

El Colegio de Ingenieros Industriales ha firmado un **Convenio de Colaboración con la ONG *Desarrollo y Asistencia*** el 11 de mayo de 2009, con el fin de promover el espíritu de solidaridad entre los colegiados y colaborar en el desarrollo de la acción social del Colegio, así como en la creación de un grupo de **colegiados voluntarios** que atiendan preferentemente a compañeros que se encuentren, ellos o un familiar, con necesidad de apoyo por cuestiones de dependencia, enfermedad o cualquier otra vulnerabilidad social.

- **Teléfonos y webs de información:**

***Desarrollo y Asistencia – ONG de Voluntariado***

El Colegio de Ingenieros Industriales tiene un convenio de colaboración firmado con esta ONG, por el que un grupo de colegiados desarrollará acciones de voluntariado en sus programas.

C/ Artistas 2, 5º (28020 Madrid)  
Tfno: 91 554 58 57 – 630 58 01 57 [info@desarrolloyasistencia.org](mailto:info@desarrolloyasistencia.org)  
[www.desarrolloyasistencia.org](http://www.desarrolloyasistencia.org)

***Ayuntamiento de Madrid***

- **Teléfono de Información y Asesoramiento a Voluntarios y Entidades – 900 777 888**  
[www.munimadrid.es/voluntariado](http://www.munimadrid.es/voluntariado)

- **Escuela de Voluntariado de Madrid**  
c/ Segovia 2 (28005 Madrid)  
Tfno: 91 758 18 60

***Comunidad de Madrid***

- **Teléfono del Voluntariado – 900 444 555 - [www.madrid.org](http://www.madrid.org)**

- **Casa del Voluntariado**  
c/ Espartinas 10, 4º (28001 Madrid)  
Tfno: 900 444 555

- **Escuela de Voluntariado de la Comunidad de Madrid**  
c/ Jardines 4 (28013 Madrid)  
Tfno: 91 521 05 55  
[escuelavoluntariado@madrid.org](mailto:escuelavoluntariado@madrid.org)

***FEVOCAM (Fed. de Entidades de Voluntariado de la Com. de Madrid)***  
C/ Hileras 4, 3º9 (28013 Madrid)  
Tfno: 91 541 04 36  
[www.fevocam.org](http://www.fevocam.org)

## 6. Teléfonos generales de información y Webs de interés (por orden alfabético)

Organismo y/o servicio	Web / e-mail	Teléfono
<b>Ayuntamiento de Alcalá de Henares</b> - Servicios Sociales	<a href="http://www.ayto-alcaladehenares.es">www.ayto-alcaladehenares.es</a>	91 881 20 29
<b>Ayuntamiento de Alcobendas</b> - Servicios Sociales	<a href="http://www.alcobendas.org">www.alcobendas.org</a>	91 663 70 01
<b>Ayuntamiento de Alcorcón</b> - Servicios Sociales	<a href="http://www.ayto-alcorcon.es">www.ayto-alcorcon.es</a>	91 610 66 11
<b>Ayuntamiento de Aranjuez</b> - Servicios Sociales	<a href="http://www.aranjuez.es">www.aranjuez.es</a>	91 892 15 46
<b>Ayuntamiento de Arganda del Rey</b> - Servicios Sociales	<a href="http://www.ayto-arganda.es">www.ayto-arganda.es</a>	91 870 07 49 91 870 20 95
<b>Ayuntamiento de Boadilla del Monte</b> - Servicios Sociales	<a href="http://www.aytoboadilla.com">www.aytoboadilla.com</a>	91 632 49 10
<b>Ayuntamiento de Colmenar Viejo</b> - Servicios Sociales	<a href="http://www.colmenarviejo.com">www.colmenarviejo.com</a>	91 846 12 10
<b>Ayuntamiento de Collado Villalba</b> - Servicios Sociales	<a href="http://www.ayto-colladovillalba.org">www.ayto-colladovillalba.org</a>	91 850 69 11 91 850 69 61
<b>Ayuntamiento de Daganzo de Arriba</b> - Servicios Sociales	<a href="http://www.ayto-daganzo.org">www.ayto-daganzo.org</a>	91 884 53 31
<b>Ayuntamiento de El Molar</b> - Servicios Sociales	<a href="http://www.elmolar.org">www.elmolar.org</a>	91 841 10 65
<b>Ayuntamiento de Fuenlabrada</b> - Servicios Sociales	<a href="http://www.ayto-fuenlabrada.es">www.ayto-fuenlabrada.es</a>	91 604 50 58
<b>Ayuntamiento de Galapagar</b> - Servicios Sociales	<a href="http://www.ayuntamientodegalapagar.com">www.ayuntamientodegalapagar.com</a>	91 858 57 28

<b>Ayuntamiento de Getafe</b> - Servicios Sociales	<a href="http://www.getafe.es">www.getafe.es</a>	91 202 79 67
<b>Ayuntamiento de Guadarrama</b> - Servicios Sociales	<a href="http://www.ayuntamientodeguadarrama.es">www.ayuntamientodeguadarrama.es</a>	91 854 35 82
<b>Ayuntamiento de Hoyo de Manzanares</b> - Servicios Sociales	<a href="http://www.hoyomanzanares.com">www.hoyomanzanares.com</a>	91 856 78 74
<b>Ayuntamiento de Las Rozas</b> - Servicios Sociales	<a href="http://www.ayto-lasrozas.com">www.ayto-lasrozas.com</a>	91 637 72 63/95
<b>Ayuntamiento de Leganés</b> - Servicios Sociales	<a href="http://www.leganes.org">www.leganes.org</a>	91 248 92 10
<b>Ayuntamiento de Lozoyuela</b> - Servicios Sociales	<a href="http://www.lozoyuela.com">www.lozoyuela.com</a>	91 869 43 37
<b>Ayuntamiento de Madrid</b> - Información General - Distritos (Servicios Sociales):	<a href="http://www.munimadrid.es">www.munimadrid.es</a>	010
• ARGANZUELA		91 517 72 24
• BARAJAS		91 329 59 20
• CARABANCHEL		91 360 29 80
		91 565 56 60
• CENTRO		91 588 50 67
		91 588 88 18
• CHAMARTÍN		91 510 68 51
• CHAMBERÍ		91 591 51 22
		91 549 99 00
• CIUDAD LINEAL		91 440 23 60
• FUENCARRAL-EL PARDO		91 735 55 10
• HORTALEZA		91 382 15 63
• MONCLOA-ARAVACA		91 376 87 72
• LATINA		91 719 65 00
		91 422 03 40
• MORATALAZ		91 588 74 62
• PUENTE DE VALLECAS		91 757 19 00
		91 507 92 70
		91 380 68 40
		91 502 19 11
		91 557 13 00
• RETIRO		91 724 21 88
• SALAMANCA		91 371 73 84
• SAN BLAS		91 449 21 40
• TETUÁN		91 565 60 20
• USERA		91 775 31 50
• VICÁLVARO		91 380 79 40
• VILLA VALLECAS		91 588 89 00
• VILLAVERDE		
- Dirección General de Servicios Sociales y Atención a la Dependencia		91 588 32 65 91 588 32 62

- Escuela de Voluntariado de Madrid  - Teléfono de Información y Asesoramiento a Voluntarios y Entidades	<a href="http://www.munimadrid.es/voluntariado">www.munimadrid.es/voluntariado</a>  <a href="http://www.munimadrid.es/voluntariado">www.munimadrid.es/voluntariado</a>	91 758 18 60  900 777 888
<b>Ayuntamiento de Majadahonda</b> - Servicios Sociales	<a href="http://www.majadahonda.org">www.majadahonda.org</a>	91 634 91 29
<b>Ayuntamiento de Móstoles</b> - Servicios Sociales	<a href="http://www.ayto-mostoles.es">www.ayto-mostoles.es</a>	91 618 51 51
<b>Ayuntamiento de Navalcarnero</b> - Servicios Sociales	<a href="http://www.ayto-navalcarnero.com">www.ayto-navalcarnero.com</a>	91 811 00 65
<b>Ayuntamiento de Parla</b> - Servicios Sociales	<a href="http://www.ayuntamientoparla.es">www.ayuntamientoparla.es</a>	91 698 02 61
<b>Ayuntamiento de Pozuelo de Alarcón</b> - Servicios Sociales	<a href="http://www.pozuelodealarcon.es">www.pozuelodealarcon.es</a>	91 398 40 00
<b>Ayuntamiento de Rivas Vaciamadrid</b> - Servicios Sociales	<a href="http://www.rivas-vaciamadrid.org">www.rivas-vaciamadrid.org</a>	91 666 60 49
<b>Ayuntamiento de San Lorenzo de El Escorial</b> - Servicios Sociales	<a href="http://www.sanlorenzodeelescorial.org">www.sanlorenzodeelescorial.org</a>	91 896 04 15
<b>Ayuntamiento de San Martín de Valdeiglesias</b> - Servicios Sociales	<a href="http://www.sanmartindevaldeiglesias.org">www.sanmartindevaldeiglesias.org</a>	91 861 09 61
<b>Ayuntamiento de San Sebastián de los Reyes</b> - Servicios Sociales	<a href="http://www.ssreyes.org">www.ssreyes.org</a>	91 654 05 32 91 654 01 43/76
<b>Ayuntamiento de Soto del Real</b> - Servicios Sociales	<a href="http://www.ayto-sotodelreal.es">www.ayto-sotodelreal.es</a>	91 848 00 70
<b>Ayuntamiento de Torrejón de Ardoz</b> - Servicios Sociales	<a href="http://www.ayto-torreon.es">www.ayto-torreon.es</a>	91 656 69 12
<b>Ayuntamiento de Torrelodones</b> - Servicios Sociales	<a href="http://www.ayto-torrelodones.org">www.ayto-torrelodones.org</a>	91 856 21 50/51
<b>Ayuntamiento de Tres Cantos</b> - Servicios Sociales	<a href="http://www.trescantos.es">www.trescantos.es</a>	91 293 81 91



<b>Ayuntamiento de Villanueva de la Cañada</b> - Servicios Sociales	<a href="http://www.ayto-villacanada.es">www.ayto-villacanada.es</a>	91 811 76 50
<b>Ayuntamiento de Villaviciosa de Odón</b> - Servicios Sociales	<a href="http://www.aytovillaviciosadeodon.es">www.aytovillaviciosadeodon.es</a>	91 616 38 02 91 616 38 53 91 616 39 02
<b>Comunidad de Madrid</b>		
<b>Información General</b>	<a href="http://www.madrid.org">www.madrid.org</a>	012
Asistencia jurídica gratuita al Mayor		91 420 89 68
<b>Casa del Voluntariado</b>	<a href="http://gestiona.madrid.org/volu_web/html/web/CasaVolu.htm">gestiona.madrid.org/volu_web/html/web/CasaVolu.htm</a>	900 444 555
Consejería de Familia y Asuntos Sociales		91 420 69 00
<b>Dirección General de la Dependencia (Información y Orientación sobre la Dependencia)</b>		012/pulsar 2
Dirección General del Mayor		91 580 10 00
<b>Dirección General de Promoción Deportiva (Programa Enforma)</b>		91 276 70 98/97
Escuela de Voluntariado de la Comunidad de Madrid	<a href="http://gestiona.madrid.org/volu_web/html/web/EscuelaVolun.htm">gestiona.madrid.org/volu_web/html/web/EscuelaVolun.htm</a>	91 522 07 57
<b>Portal del Mayor</b>	<a href="http://www.madrid.org">www.madrid.org</a> (Sección Mayores: 65 y +)	
Punto de Información de la Consejería de Familia y Asuntos Sociales		91 420 69 04
<b>Rutas Culturales</b>	<a href="http://www.madrid.org/MAYORES">www.madrid.org/MAYORES</a>	91 420 69 04
Servicio Regional de Bienestar Social (Centros de Día, Centros de Mayores, Residencias de PPMM)		91 580 94 70
<b>Subdirección General de Coordinación Territorial y Emergencia Social – Área de Coordinación Territorial</b>		91 420 69 04
Teléfono del Mayor de la Comunidad de Madrid		900 101 011
<b>Teléfono del Voluntariado</b>		900 444 555
<b>Consejo Estatal de las Personas Mayores</b>	<a href="http://www.seg-social.es/imserso">www.seg-social.es/imserso</a>	91 456 17 50

<b>Desarrollo y Asistencia – ONG de Voluntariado</b>	<a href="mailto:info@desarrolloyasistencia.org">info@desarrolloyasistencia.org</a> <a href="http://www.desarrolloyasistencia.org">www.desarrolloyasistencia.org</a>	91 554 58 57 630 58 01 57
<b>Empresas Privadas de Servicios Socio-Asistenciales</b>		
<i>Alares</i>	<a href="http://www.alares.es">www.alares.es</a>	902 011 011
<i>Amma Recursos Asistenciales</i>	<a href="http://www.amma.es">www.amma.es</a>	902 10 09 99
<i>Asispa</i>	<a href="http://www.asispa.es">www.asispa.es</a>	902 095 902
<i>Atenum</i>		91 450 38 23
<i>Ballesol</i>	<a href="http://www.ballesol.es">www.ballesol.es</a>	902 333 380
<i>Caser</i>	<a href="http://www.caser.es">www.caser.es</a> <a href="http://www.caserresidencial.es">www.caserresidencial.es</a>	902 011 111 902 300 390
<i>Cruz Azul</i>	<a href="http://www.lacruzazul.com">www.lacruzazul.com</a>	900 900 626
<i>Ecoplar</i>	<a href="http://www.ecoplar.com">www.ecoplar.com</a>	902 338 339
<i>Encasa</i>	<a href="http://www.morirencasa.org">www.morirencasa.org</a>	91 429 78 83
<i>Eulen</i>	<a href="http://www.eulen.com">www.eulen.com</a>	902 35 53 66
<i>Eydos</i>		91 700 16 33
<i>Geria</i>		91 532 64 74
<i>GeriaAsistencia</i>	<a href="http://www.geriasistencia.com">www.geriasistencia.com</a>	91 561 19 46
<i>Gerosol Asistencia</i>	<a href="http://www.gerosol.com">www.gerosol.com</a>	91 411 36 99
<i>Grupo Sar</i>	<a href="http://www.gruposar.com">www.gruposar.com</a>	93 306 53 60
<i>MAPFRE Asistencia</i>	<a href="http://www.mapfrequavitaes.es">www.mapfrequavitaes.es</a>	902 140 214
<i>Sanyres</i>	<a href="http://www.sanyres.es">www.sanyres.es</a>	902 200 065
<i>Sergesa</i>	<a href="http://www.sergesa.com">www.sergesa.com</a>	91 392 01 86
<i>Servisalud</i>	<a href="http://www.servisalud.es">www.servisalud.es</a>	91 562 43 61
<b>FEVOCAM – Federación de Entidades de la Comunidad de Madrid</b>	<a href="mailto:info@fevocam.org">info@fevocam.org</a> <a href="http://www.fevocam.org">www.fevocam.org</a>	91 541 04 36

<b>Fundación Viure i Conviure</b>	<a href="http://www.fundaciocaixacatalunya.org/oso-social/main.html">www.fundaciocaixacatalunya.org/oso-social/main.html</a>	902 400 973
<b>IMERSO (Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales)</b>  <i>Información general sobre mayores</i>  <i>Información sobre Residencias de Personas Mayores</i>  <i>Programa de Vacaciones y Termalismo Social</i>  <i>Teléfono de la Dependencia (servicio gratuito de información)</i>	<a href="http://www.seg-social.es/imsero">www.seg-social.es/imsero</a>  <a href="http://www.portalmayores.es">www.portalmayores.es</a> <a href="http://www.saad.mtas.es">www.saad.mtas.es</a>  <a href="http://www.seg-social.es/imsero">www.seg-social.es/imsero</a>  <a href="http://www.seg-social.es/imsero">www.seg-social.es/imsero</a>	901 109 899  900 40 60 80
<b>Seguridad Social</b> (servicio gratuito de información telefónica)		900 166 565
<b>Sociedad Española de Geriatría y Gerontología</b>	<a href="http://www.segg.es">www.segg.es</a>	
<b>Solidarios para el Desarrollo</b>	<a href="http://www.ucm.es/info/solidarios">www.ucm.es/info/solidarios</a>	902 123 125
<b>Teléfono de la Dependencia</b>		900 40 60 80
<b>Teléfono Malos Tratos a Mayores</b>		900 85 83 81
<b>Teléfono del Mayor</b> (servicio gratuito de información telefónica de la Comunidad de Madrid)		900 10 10 11