

I PLAN MUNICIPAL Pamplona

DE LAS PERSONAS MAYORES 2025-2030



Ayuntamiento de
Pamplona

Iruñeka
Udala



Edita: Ayuntamiento de Pamplona

Adapta a Lectura Fácil: INCLUYE, Sdad. coop. de iniciativa social.
Natalia Jiménez (KomunikaF).

Diseño, maquetación e ilustración
en Lectura Fácil: Mercedes Corretge.



Este logo identifica los materiales que siguen las directrices internacionales de la IFLA (International Federation of Library Associations and Institutions) e Inclusion Europe para personas con dificultades lectoras. Este documento ha sido revisado y avalado por Lectura Fácil Euskadi-Irakurketa Erraza.

Fecha: 2026

Índice

(Para ir a las páginas
pinchar en los números)

■ Términos que conviene conocer	4
■ Presentación	5
■ Antecedentes: ¿Qué se ha hecho antes?	5
■ El Plan	7
¿Qué es y para qué hacemos este Plan?	8
Diagnóstico del Plan	9
Principios del Plan	10
Los objetivos	11
¿Cómo se va a evaluar?	12
 Plan: 3 líneas, 8 ámbitos y 23 acciones	14
Línea estratégica 1. Promocionar el bienestar físico y biopsicosocial	15
Línea estratégica 2. Ciudad accesible, segura y funcional	19
Línea estratégica 3. Servicios sociales y recursos comunitarios	23

Términos que conviene conocer

Agentes sociales: organizaciones, fundaciones o profesionales que participan en la política social y económica.

Accesible: espacio, producto o información que son fáciles de usar, entender o visitar.

Promover: hacer actividades para mejorar algo.

Edadismo: discriminación, trato diferente o estereotipos contra personas por su edad.

Voluntariado: personas que ayudan a otras o colaboran en actividades. Lo hacen de forma libre y sin cobrar.

Biopsicosocial: forma de entender la salud. Tiene en cuenta 3 elementos: cuerpo, mente y entorno.

Funcional: cosa o espacio que se organiza o diseña para ser fácil, útil y cómodo.

Inclusión social: cuando una persona tiene los mismos derechos que las demás personas y puede participar en la sociedad.

Presentación |

Este documento es el **primer Plan Municipal de las Personas Mayores del Ayuntamiento de Pamplona**. Este Plan es para 5 años: del 2025 al 2030.

Este Plan es el compromiso del Ayuntamiento para mejorar la calidad de vida de las personas mayores.

Antecedentes: ¿Qué se ha hecho antes? |

El Ayuntamiento de Pamplona lleva tiempo comprometido con la calidad de vida de las personas mayores:

2016

El Ayuntamiento aprueba la **Declaración sobre los Derechos de las Personas Mayores**. Esta declaración se basa en los principios de la **Organización Mundial de la Salud (OMS)**. Fue una propuesta que hizo la **Sociedad Navarra de Geriátría y Gerontología**.

2017

El Ayuntamiento se unió a la **Red Mundial de Ciudades y Comunidades Amigables con las Personas Mayores** de la OMS.



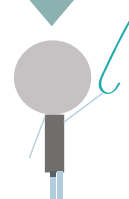
Una ciudad amigable con las personas mayores



Respeta la diversidad
de las personas



Ayuda a que todas
las personas participen



Favorece que las personas mayores
sean autónomas

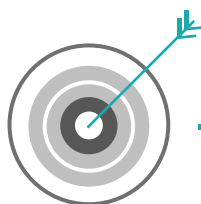


Adapta sus servicios
y normas



OBJETIVO:
Que las personas mayores
puedan

Vivir con dignidad



Cuidar su salud

Participar en la sociedad



El Plan

¿Qué es y para qué hacemos este Plan?

Este Plan es una guía de trabajo.
Sirve para cumplir
el compromiso del Ayuntamiento
con las personas mayores de Pamplona.

El Plan se basa en el **envejecimiento activo**.
En la II Asamblea Mundial sobre el envejecimiento activo,
la OMS lo definió así:

Ayudar a las personas
a tener oportunidades para:

- Cuidar su salud.
- Sentirse seguras.
- Participar en la sociedad.

El objetivo es que las personas vivan mejor
y tengan mejor calidad de vida.

Los **pilares** en los que se basa el envejecimiento activo son:



Salud: cuidar la salud durante toda la vida.



Participación: participar en la familia,
la sociedad, la cultura, la política y la economía.



Protección: recibir apoyo
ante situaciones de riesgo o necesidad.



Aprendizaje: aprender durante toda la vida.

Hay **factores** que afectan al envejecimiento activo. Algunos factores en los que podemos trabajar son:

Factor: cosa o situación que influye en algo.

- Las políticas públicas.
- La salud y los servicios sociales.
- La responsabilidad de cada persona en su envejecimiento.
- El género y la cultura.
- La economía.
- El entorno social y físico.
- La personalidad y acciones de cada persona.

Diagnóstico del Plan

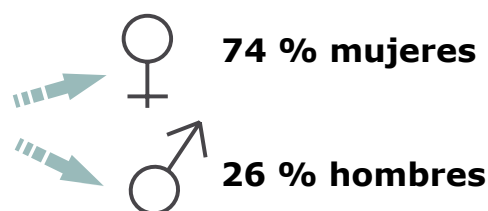
En un diagnóstico se recoge y analiza información para saber:

- Qué necesidades hay.
- Qué cosas están bien.
- Qué cosas hay que mejorar.



El diagnóstico de este Plan ha sido participativo.

Han participado 205 personas:



¿Qué hemos hecho?

- Revisar documentos y Planes sobre personas mayores de Pamplona.
- Análisis cualitativo: estudiar lo que piensa y siente la gente.
- Análisis cuantitativo: estudiar los datos sobre acciones y personas.

¿Qué hemos recogido?

Información sobre los factores que influyen en el envejecimiento activo. Salieron 900 ideas que unimos en las 3 líneas estratégicas del Plan:

Línea 1. Promocionar el bienestar físico y biopsicosocial

Línea 2. Ciudad accesible, segura y funcional

Línea 3. Servicios sociales y recursos comunitarios

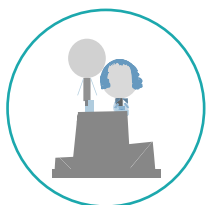
Los principios del Plan

Los principios son las ideas en las que se basa el Plan:



Inclusión y participación.

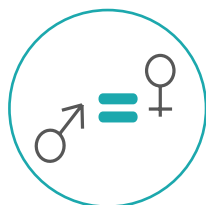
Todas las personas pueden participar y formar parte de la ciudad.



Autonomía y empoderamiento.

Todas las personas pueden decidir sobre su vida y su entorno.

Empoderamiento: una persona está empoderada cuando tiene confianza y seguridad en sí misma para poder mejorar su situación.



Igualdad entre hombres y mujeres.

Todas las personas tienen los mismos derechos.

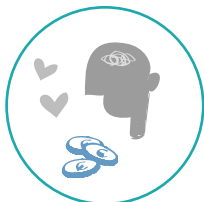


Accesibilidad y equidad.

Todas las personas pueden participar con los apoyos necesarios.

**Respeto y dignidad.**

Todas las personas reciben un buen trato y se sienten valoradas.

**Enfoque integral.**

Atender a todas las necesidades: físicas, emocionales, sociales, económicas y mentales.

**Cohesión intergeneracional.**

Las personas de diferentes edades tienen que respetarse y apoyarse.

**Prevención y promoción de la salud.**

Ayudar a cuidar la salud.

**Adaptabilidad y flexibilidad.**

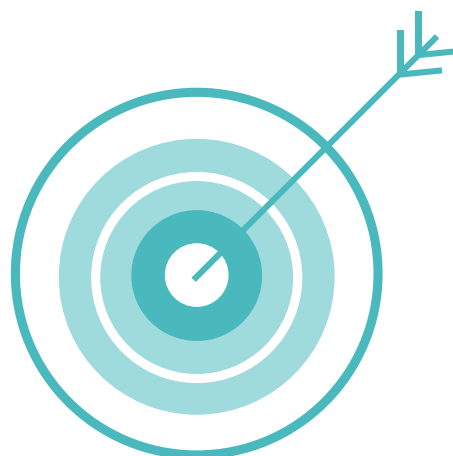
Recursos y servicios que sirvan para diferentes personas, espacios y momentos.

Los objetivos

Un objetivo es lo que queremos conseguir.
Los objetivos de este Plan
salen del diagnóstico que hemos hecho.

Objetivo general

Es el objetivo final del Plan:
Mejorar la calidad de vida de las personas mayores de Pamplona.



Objetivos específicos

Explican lo que quiere conseguir el Plan en cada tema:

- Prevenir la soledad no deseada, promover hábitos saludables y bienestar en general.
- Promover la participación en el entorno, en la cultura y en la sociedad.
- Promover la igualdad entre mujeres y hombres.
- Mejorar la accesibilidad, la movilidad, la autonomía y la vivienda.
- Mejorar la coordinación y los recursos de los servicios sociales, sanitarios y comunitarios.
- Promover la convivencia intergeneracional y luchar contra el edadismo.
- Asegurar una comunicación accesible y reducir la **brecha digital**.

Brecha digital: diferencia entre las personas que pueden usar las nuevas tecnologías y las que no.

¿Cómo se va a evaluar?

El Plan se evaluará en diferentes momentos. La evaluación sirve para saber:

- Si el Plan funciona bien.
- Si hay buena coordinación.
- Si se hacen mejoras.

Esta evaluación es:

- Participativa: instituciones, personas mayores y agentes sociales trabajan juntos.
- Flexible: se adapta a diferentes momentos y situaciones.
- Transparente: da información clara.

¿Quién participa?	¿Qué hace?
Ayuntamiento	- Es el líder del Plan. - Coordina la puesta en marcha del Plan.
Consejo Municipal de Personas Mayores	- Es el órgano de participación y supervisión del Plan.
Comisión Técnica Interdepartamental	- Asegura que las áreas municipales se coordinan.
Redes de mayores	- Colaboran con el seguimiento del Plan. - Colaboran en detectar nuevas necesidades.
Entidades del tercer sector, universidades, centros de investigación y colegios profesionales	- Colaboran con todos los demás agentes.

¿Qué se va a evaluar?

- La participación y el voluntariado de las personas.
- Las acciones que se hacen.
- Las formaciones que se dan.
- Las campañas de sensibilización que se hacen.



**Plan: 3 líneas, 8 ámbitos
y 23 acciones**



El Plan se organiza en:

- **3 líneas estratégicas:** son las líneas de trabajo que organizan el Plan.
- **8 ámbitos:** son temas donde se va a actuar.
- **23 acciones:** son tareas que hay que hacer para conseguir los objetivos.

■ **Línea estratégica 1.** Promocionar el bienestar físico y biopsicosocial

- **Ámbito 1.** Promocionar el bienestar y la vida saludable
 - ▷ 2 acciones
- **Ámbito 2.** Inclusión social y respeto
 - ▷ 4 acciones
- **Ámbito 3.** Participación social
 - ▷ 3 acciones

■ **Línea estratégica 2.** Ciudad accesible, segura y funcional

- **Ámbito 1.** Espacios al aire libre y edificios
 - ▷ 4 acciones
- **Ámbito 2.** Transporte y vivienda
 - ▷ 4 acciones
- **Ámbito 3.** Información y comunicación
 - ▷ 3 acciones

■ **Línea estratégica 3.** Servicios sociales y recursos comunitarios

- **Ámbito 1.** Servicios sociales y de la salud
 - ▷ 2 acciones
- **Ámbito 2.** Empleo y voluntariado
 - ▷ 1 acción

Línea estratégica 1

Promocionar el bienestar físico y biopsicosocial

¿De qué trata esta línea?

Esta línea tiene 2 objetivos:

- Promover el bienestar físico y biopsicosocial.
- Favorecer el envejecimiento activo, inclusivo, sin edadismo y con perspectiva de género.

● **Ámbito 1. Promocionar el bienestar y la vida saludable**

▷ ACCIÓN 1. Prevenir la soledad no deseada y el aislamiento.

¿Cómo?

- Crear herramientas para detectar casos de soledad no deseada o aislamiento.
- Formar a los profesionales.
- Fortalecer las Redes de Mayores.

▷ ACCIÓN 2. Promover la salud preventiva y los hábitos de vida saludable.

¿Cómo?

- Poner en marcha la Receta Deportivo Social.
- Organizar actividades sobre hábitos saludables.
- Organizar actividades físicas.

● **Ámbito 2. Inclusión social y respeto**

▷ ACCIÓN 1. Fomentar el encuentro y colaboración intergeneracional.

¿Cómo?

- Crear espacios de encuentro en el barrio.
- Invitar a colegios y asociaciones juveniles a colaborar en estos espacios.

▷ ACCIÓN 2. Impulsar la inclusión y la diversidad.

¿Cómo?

- Crear espacios de encuentro intercultural.
- Crear espacios para colaborar con asociaciones de discapacidad.

▷ ACCIÓN 3. Sensibilizar contra el edadismo y enseñar lo que aportan las personas mayores.

¿Cómo?

- Hacer campañas de sensibilización.
- Formar a profesionales y personas voluntarias.

▷ ACCIÓN 4. Promover una ciudadanía activa, respetuosa y segura.

¿Cómo?

- Celebrar los días importantes para las personas mayores.
- Organizar charlas sobre seguridad con la policía municipal.

● **Ámbito 3. Participación social**

▷ ACCIÓN 1. Crear y dinamizar las Redes de Mayores en los barrios.

¿Cómo?

- Crear formas de relacionar las redes que hay en la ciudad: Inter-redes.
- Crear un sitio donde dar información en cada barrio.

▷ ACCIÓN 2. Crear una programación cultural, social y de ocio atractiva y adaptada para mayores.

¿Cómo?

- Hacer una programación desde su punto de vista.
- Hacer actividades todo el año según sus intereses y necesidades.

▷ ACCIÓN 3. Reforzar los espacios de encuentro y redes comunitarias.

¿Cómo?

- Animar a usar los Centros Comunitarios.
- Animar a crear o participar en asociaciones.

Línea estratégica 2

Ciudad accesible, segura y funcional

¿De qué trata esta línea?

Esta línea tiene dos objetivos:

- Asegurar una ciudad accesible, inclusiva y segura.
- Promover la autonomía y el bienestar.

● **Ámbito 1. Espacios al aire libre y edificios**

▷ ACCIÓN 1. Mejorar la accesibilidad y quitar barreras.

¿Cómo?

- Quitar barreras físicas.
- Instalar pasarelas eléctricas o ascensores.

▷ ACCIÓN 2. Adaptar el mobiliario y espacios públicos.

¿Cómo?

- Adaptar los bancos públicos.
- Animar a usar los parques.
- Asegurar que hay **refugios climáticos** en la ciudad.

Refugios climáticos:

son espacios públicos o privados, interiores o exteriores, que ofrecen una temperatura adecuada.

▷ ACCIÓN 3. Asegurar que se cuidan los espacios urbanos.

¿Cómo?

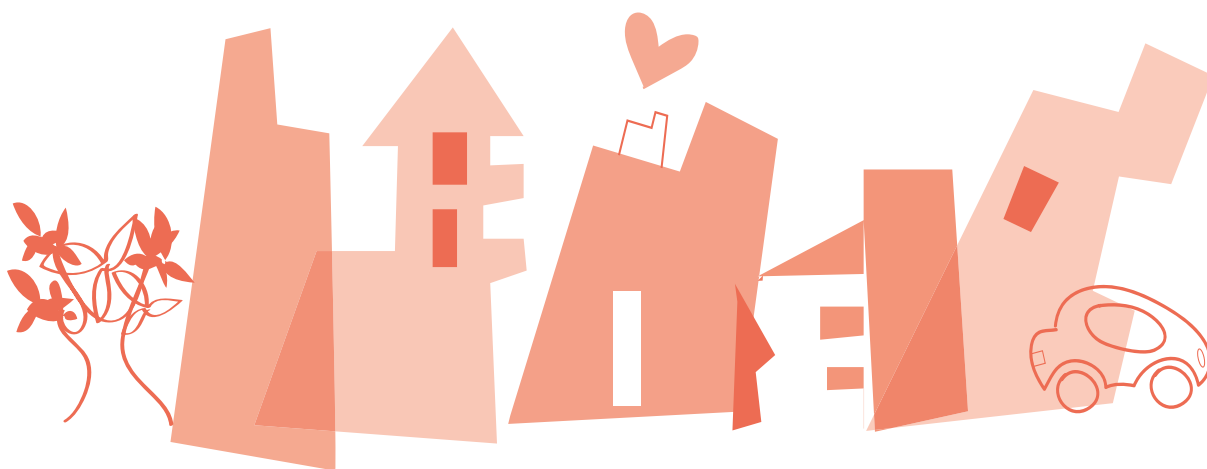
- Mejorar la iluminación de las calles por la noche.
- Mantener cuidadas las zonas de paso: calles, parques, aceras.

● **Ámbito 1. Espacios al aire libre y edificios**

▷ ACCIÓN 4. Facilitar un entorno seguro y compartido.

¿Cómo?

- Registrar las barreras físicas en los barrios cada cierto tiempo.
- Hacer campañas sobre convivencia en los medios de transporte.



● **Ámbito 2. Transporte y vivienda**

- ▷ ACCIÓN 1. Facilitar a las personas mayores acceder a ayudas para rehabilitar y adaptar las viviendas.

¿Cómo?

- Hacer campañas para informar sobre las ayudas.
- Dar a conocer el "centro de productos de apoyo".

- ▷ ACCIÓN 2. Ampliar y mejorar las opciones de vivienda.

¿Cómo?

- Estudiar diferentes alternativas de vivienda.
- Enseñar las diferentes alternativas que existen.

- ▷ ACCIÓN 3. Promover que las personas mayores participen en su entorno y en el diseño de la ciudad y de su comunidad.

¿Cómo?

- Favorecer que participen en los proyectos de las reformas urbanas.

- ▷ ACCIÓN 4. Asegurar un transporte público accesible para las personas mayores con discapacidad física o cognitiva.

¿Cómo?

- Mejorar el acceso al transporte.
- Hacer campañas de sensibilización.

● **Ámbito 3. Información y comunicación**

- ▷ ACCIÓN 1. Asegurar que la información del Ayuntamiento es fácil de encontrar y de entender para todas las personas.

¿Cómo?

- Usar la **Lectura Fácil** y diseño accesible.
- Crear reglas de comunicación accesibles.

Lectura Fácil:

normas para diseñar y escribir un texto para leer y entender fácil.

- ▷ ACCIÓN 2. Mejorar la comunicación en los barrios.

¿Cómo?

- Poner carteles en sitios visibles.
- Unir en una agenda la información de las actividades del Ayuntamiento.

- ▷ ACCIÓN 3. Promover la inclusión digital en la comunicación y en la información.

¿Cómo?

- Adaptar la web municipal para diferentes niveles de **alfabetización digital**.
- Promover el 010.

Alfabetización digital:

conocimientos digitales para usar: teléfono móvil, ordenadores y tablets.

Línea estratégica 3

Servicios sociales y recursos comunitarios

¿De qué trata esta línea?

El objetivo de esta línea es:

- Asegurar que las personas mayores acceden de forma sencilla a los servicios sociales, sanitarios y comunitarios.

● **Ámbito 1. Servicios sociales y de salud**

- ▷ ACCIÓN 1. Mejorar los servicios sociales de base y el personal de atención directa.

¿Cómo?

- Dar talleres informativos sobre el Servicio de Ayuda a Domicilio (SAD).
- Adaptar la información para que se entienda mejor.

- ▷ ACCIÓN 2. Mejorar la coordinación sociosanitaria y la atención a situaciones de **vulnerabilidad**.

¿Cómo?

- Hacer un registro de agentes sociales públicos y privados.
- Coordinar los servicios sociales y sanitarios y crear la "Historia Social Única" para reconocer situaciones de vulnerabilidad.

Vulnerabilidad:

situación que viven las personas que sufren desventajas en la sociedad por sus circunstancias o por discriminación.

● **Ámbito 2. Empleo y voluntariado**

▷ ACCIÓN 1. Animar a las personas mayores a hacer voluntariado.

¿Cómo?

- Formar a las personas voluntarias de la oficina de voluntariado municipal Plaza on para evitar el edadismo.
- Diseñar acciones para animar a hacer voluntariado.