

Recursos e iniciativas contra la soledad no deseada en Aragón

Observatorio Aragonés de la Soledad

OAS

Elaboración: Justicia de Aragón

Coordinación: Samuel Fau Sánchez e Inés Gómez Rivas, asesores de Servicios Sociales del Justicia de Aragón

Coordinación adjunta: Almudena Alquézar Burillo, asesora Dirección General de Mayores

Publicación: Marzo de 2026

Recursos e iniciativas contra la soledad no deseada en Aragón

Observatorio Aragonés de la Soledad

Metodología de trabajo

Este catálogo es el resultado de un proceso colaborativo impulsado en el seno del Observatorio Aragonés de la Soledad, basado en la participación activa de entidades sociales e instituciones comprometidas con la prevención y abordaje de la soledad no deseada en Aragón

Tras la celebración del pleno del Observatorio Aragonés de la Soledad del día 25 de marzo de 2025, se acuerda la creación de dos grupos de trabajo dirigidos a desarrollar, a través de un proceso participativo, dos iniciativas que compartan el objetivo de paliar la soledad no deseada en Aragón. Uno de estos grupos, coordinados desde el Justicia de Aragón, tiene por objetivo la actualización del catálogo de recursos e iniciativas contra la soledad no deseada en las personas mayores, que ya publicó esta institución en marzo de 2022. Además de garantizar la vigencia de las iniciativas, la actualización ha permitido organizar que estas se puedan organizar en ejes diferenciados por el contenido de cada iniciativa, de manera que se

facilita a los usuarios y a los profesionales receptores del catálogo el acceso a la iniciativa concreta que mejor se ajuste a lo que está buscando. Se trata de una primera versión del catálogo que acoge las iniciativas recibidas hasta la fecha, pero que será actualizado y modificado tantas veces como sea necesario. Este grupo de trabajo se compuso por un total de doce entidades que, voluntariamente, participaron mediante su asistencia presencial a las jornadas organizadas los días 13 de mayo y 16 de septiembre de 2025. Además, también realizaron aportaciones telemáticas mediante correos electrónicos, formularios y difusión de contenido.

Asociación Aragonesa Pro Salud Mental (ASAPME Aragón)

Bienestar emocional para todos

Cáritas Aragón

Consejo Aragonés de las Personas Mayores (COAPEMA)

Colegio de Médicos de Zaragoza

Federación de Pensionistas de Comisiones Obreras

Departamento de Sanidad

Fundación Capiunt

Fundación Dfa

Fundación Federico Ozanam

Hospital San Juan de Dios

Lares Aragón

Sesiones de trabajo

Las dos sesiones presenciales tuvieron lugar en la sede del Justicia de Aragón, en el Palacio de Armijo, y estuvieron coordinadas por los asesores de Servicios Sociales de la institución, Samuel Fau e Inés Gómez, contando con la coordinación ejecutiva de Almudena Alquézar, de la Dirección General de Mayores del Gobierno de Aragón

Sesión de trabajo del 13 de mayo de 2025

En la primera sesión del grupo de trabajo para la actualización del Catálogo de Recursos e Iniciativas contra la Soledad No Deseada en Aragón, celebrada el 13 de mayo de 2025, se inició el proceso de revisión y reorganización del catálogo como herramienta clave para identificar y coordinar las actuaciones existentes en el territorio aragonés. El objetivo principal de esta fase fue establecer las bases metodológicas y de contenido necesarias para su actualización de forma coherente y homogénea.

Durante la sesión se definió el contenido mínimo que debe recogerse para cada recurso o iniciativa, revisándose de manera conjunta el formulario de recogida de datos. Se acordó que el Justicia de Aragón elaboraría un primer borrador que sería remitido a los miembros del grupo para su revisión antes de la difusión general y se decidió utilizar un formulario de Google como herramienta principal para facilitar la participación de las organizaciones.

Asimismo, se estableció que la recogida de información se desarrollaría durante los meses de verano y que se celebraría una nueva sesión en septiembre. La difusión del formulario se realizaría de manera coordinada entre las entidades del grupo de trabajo y los canales institucionales de la Dirección General de Mayores y del Justicia de Aragón.

Finalmente, se subrayó la necesidad de que el catálogo fuera una herramienta viva, previendo mecanismos de actualización continua y fijando como próximos pasos la revisión de las iniciativas recibidas y la definición final de los ejes temáticos.

La clasificación de las iniciativas en los ejes que se emplean en este catálogo es una novedad respecto del trabajo anterior, y tiene como objetivo facilitar la búsqueda y selección de iniciativas y recursos concretos ajustados a las necesidades de quien emplea el catálogo, haciéndolo más práctico y manejable.

Sesión de trabajo del 16 de septiembre de 2025

En la segunda sesión del grupo de trabajo para la actualización del Catálogo de Recursos e Iniciativas contra la Soledad No Deseada en Aragón, celebrada el 16 de septiembre de 2025, se avanzó de forma significativa en el análisis de la información recopilada y en el establecimiento de criterios comunes para consolidar el catálogo como una herramienta coherente y alineada con sus objetivos.

La sesión se centró en la revisión de las 98 iniciativas recibidas a través del formulario, que fueron analizadas en pequeños grupos atendiendo a su adecuación y al eje temático asignado.

A partir de la puesta en común de los casos dudosos, se acordaron criterios homogéneos de inclusión, entre ellos, la incorporación de todos los Hogares del Instituto Aragonés de Servicios Sociales (IASS) y de los Centros de Convivencia, la exclusión de servicios ya recogidos en el Catálogo de Servicios Sociales de Aragón y la creación de un nuevo eje denominado “Envejecimiento saludable”. Asimismo, se decidió descartar aquellas iniciativas no directamente vinculadas a la soledad no deseada y, en el caso de las residencias de mayores, limitar la inclusión a proyectos específicos abiertos a la comunidad.

Por otro lado, se definieron las líneas básicas del portal web del catálogo, que deberán permitir clasificaciones por ejes y por territorio y contar con un diseño accesible, así como la difusión en formato papel a nivel comarcal. Finalmente, se concretaron los mecanismos de actualización continua y los próximos pasos, que incluirían la reorganización de las iniciativas por parte del Justicia de Aragón, el proyecto de portal web y de las acciones de difusión, y la convocatoria de nuevas sesiones cuando fuera necesario para informar de avances o adoptar decisiones.

“ El catálogo debe ser una herramienta viva y con mecanismos de actualización continua que garanticen su vigencia a lo largo del tiempo.

Iniciativas recibidas

El Observatorio Aragonés de la Soledad (OAS) recibió un total de 98 iniciativas de distintas entidades que operan en todo el territorio de la Comunidad Autónoma de Aragón



62 aceptadas

Valoradas en la segunda sesión del grupo de trabajo, se acordó aceptar 62 de ellas para su inclusión en el catálogo.



12 rechazadas

Por otro lado, fueron rechazadas 12 iniciativas presentadas por no ajustarse a los objetivos del catálogo. Por ejemplo, por tratarse de iniciativas no dirigidas concretamente a personas que se encuentran en situación de soledad no deseada o constituir proyectos formativos dirigidos a la ciudadanía en general.



24 iniciativas de la red pública

Además, 24 iniciativas presentadas pertenecen a la red pública de hogares de personas mayores del Instituto Aragonés de Servicios Sociales o de centros de día o de convivencia municipales, y no están incluidas en este catálogo por disponer de sus propios canales de divulgación.

01

ACOMPañAMIENTO

02

INTERVENCIÓN COMUNITARIA

03

OCIO Y CULTURA

04

ENCUENTROS INTERGENERACIONALES

05

TECNOLOGÍA Y BRECHA DIGITAL

06

FORMACIÓN Y SENSIBILIZACIÓN

07

OTROS



01

ACOMPAÑAMIENTO

Iniciativas orientadas a ofrecer compañía, ya sea de forma presencial o telefónica, a personas en situación de soledad no deseada, favoreciendo el establecimiento de vínculos personales y proporcionando apoyo emocional y/o funcional

01

ACOMPAÑAMIENTO

VARIOS MUNICIPIOS DE ARAGÓN

- Gobierno de Aragón - Teléfono del mayor 900 25 26 26
- Teléfono de la Esperanza - Programa de prevención y abordaje de la soledad no deseada
- Fundación Amigos de los Mayores - Acompañamiento emocional a personas mayores que sufren soledad no deseada
- Agrupación de Personas Sordas de Zaragoza y Aragón (ASZA) - Programa de mayores
- Consejo Aragonés de las Personas Mayores (COAPEMA) - Mayores informados y acompañados: menos soledad no deseada
- Asociación de apoyo al tratamiento de ansiedad y depresión en Aragón (AFDA) - Servicios de Terapia Psicológica y Rehabilitación Neuropsicología

PROVINCIA DE ZARAGOZA

- Fundación Federico Ozanam - Programa de voluntariado: paliando la soledad no deseada en los Centros Ozanam para personas mayores *Zaragoza y María de Huerva*
- Seniors en Red - Acompañamiento de persona mayor sola *Zaragoza ciudad*

- Sociedad San Vicente de Paul - Itinerarios de acompañamiento: soledad acompañada
Zaragoza ciudad
- Fundación El Tranvía - 'Más barrio'
Zaragoza ciudad
- Fundación Capiunt - 'Permanecer en el hogar'
Zaragoza ciudad
- 'Familiados TV'
Zaragoza y Alcañiz
- Cáritas Diocesana de Zaragoza - Acompañando: soledad no deseada
Zaragoza ciudad
- Cáritas Diocesana de Tarazona - 'A tu vera'
Calatayud
- Asociación Española Contra el Cáncer - Acompañamiento para personas con cáncer a través del voluntariado
Zaragoza ciudad
- Hospital San Juan de Dios - Voluntariado domiciliario
Zaragoza ciudad

PROVINCIA DE HUESCA

- Centro de Escucha D. Javier Osés
Huesca

PROVINCIA DE TERUEL

- Federación de Asociaciones Vecinales y Culturales de Teruel: 'Acompañando-T'
Teruel provincia

Teléfono del mayor: 900 25 26 26


Gobierno de Aragón

Servicio de atención telefónica inmediata, información, derivación y apoyo emocional para personas mayores en Aragón, especialmente orientado a aquellas que viven solas. La finalidad de este recurso es acompañar, para reducir la soledad y el riesgo de aislamiento y exclusión social, y proporcionar información sobre servicios. Además, busca detectar y actuar ante posibles casos de malos tratos. Derivará a Servicios Sociales las demandas y necesidades detectadas.

Sus actividades incluyen llamadas telefónicas las 24 horas, escucha activa y conversación para acompañar, intervención inmediata en casos de emergencia y, cuando resulte necesario, derivación formal de otros recursos. Se realizan igualmente resolución de consultas y seguimientos de casos a petición de Servicios Sociales.

 900252626

 tsmayores@fundaciondfa.es

 www.aragon.es/actualidad/servicio-de-atencion-telefonica-a-personas-mayores

 Aragón (sede en Zaragoza)

 Gratuito

Programa de Voluntariado: 'Paliando la soledad no deseada en los Centros Ozanam para personas mayores'

Fundación Federico Ozanam

Con el objetivo de combatir la soledad no deseada de las personas mayores que residen en los Centros Ozanam, busca favorecer el bienestar emocional y sensibilizar a la sociedad sobre la importancia del cuidado gracias a la implicación de personas voluntarias. El recurso se activa cuando el personal de los centros detecta situaciones de soledad y las comunica al área de voluntariado de la Fundación Federico Ozanam, que selecciona voluntarios y voluntarias para acompañar y apoyar.

Las actividades, realizadas por las personas voluntarias, se organizan en tres bloques principales: acompañamiento y conversación, asistencia tecnológica (apoyo en el uso de dispositivos tecnológicos) y organización de actividades adaptadas (para impulsar la socialización y contribuir a la estimulación cognitiva y emocional).

 973443366

 voluntariado@ozanam.com

 <https://www.ozanam.es>

 Centros Ozanam para personas mayores de Zaragoza y María de Huerva

 Gratuito

Acompañamiento de persona mayor sola

Seniors en Red

Tras la detección de soledad no deseada en personas mayores que se encuentren solas, se lleva a cabo una evaluación desde Seniors en Red para enviar voluntarios que se encargaran de realizar el acompañamiento. El objetivo principal se centra en paliar la soledad de este grupo de población concreto.

Las actividades concretas realizadas se centran en el acompañamiento en distintos entornos, siendo los principales domicilios, residencias y hospitales.



630620685



civemurillo@gmail.com



<http://seniorsenred.org/>



Zaragoza ciudad



Gratuito

Centro de escucha D. Javier Osés

Casa Familiar HH FF de Cruz Blanca

El recurso recoge un espacio destinado a la atención y acompañamiento a personas que están pasando por momentos o situaciones de sufrimiento o dificultad personal. Esta formado por un grupo de profesionales voluntarios de Cruz Blanca con formación en counselling y relación de ayuda y respaldados por el servicio de atención psicológica de Casa Familiar San Lorenzo. Este centro pertenece a la red de Centros de Escucha de España.

Su actividad se centra en ofrecer atención individual y presencial para llevar a cabo una escucha y relación de ayuda en situaciones de soledad no deseada, procesos de duelo, ideación y conducta suicida, dificultades en relaciones personales y crisis vitales.

 974243042

 centrodeescuchacf-huesca@cruzblanca.org

 <https://cruzblanca.org/casas-familiares/>

 Calle Calatayud, 31 - Huesca

 Gratuito

Itinerarios de acompañamiento: 'Soledad acompañada'

Sociedad San Vicente de Paul. Consejo Zaragoza

La iniciativa tiene como objetivo combatir la soledad no deseada con actuaciones que permitan a los beneficiarios sentirse acompañados y ofreciendo un lugar de referencia al que acudir. Está dirigida a personas con discapacidad o mayores de 65 años que vivan solos y sean usuarias del Centro de Recursos de la Sociedad San Vicente de Paúl en Zaragoza. Consiste en la elaboración de itinerarios, diseñados anualmente junto con las personas destinatarias durante una entrevista individual con el profesional de trabajo social. Estos son revisados trimestralmente y tienen una valoración anual.

Entre sus actividades principales se incluyen llamadas trimestrales de seguimiento para comprobar la situación y taller ocupacional quincenal (de septiembre a junio) para trabajar habilidades y fomentar la socialización. Además, se realizan charlas sobre temáticas variadas para mejorar su calidad de vida. Se abordan temas como la nutrición, la sanidad, la economía doméstica, las nuevas tecnologías y la detección de fraudes. Se ofrecen también asistencias puntuales bajo demanda para acompañar a citas médicas y gestiones.

 976431317

 zaragoza@ssvp.es

 <http://zaragoza.ssvp.es>

 Calle San Pablo, 42 - Zaragoza (barrio del Gancho)

 Gratuito

‘Más Barrio’

Fundación El Tranvía

Esta iniciativa ofrece acompañamiento social y espacios de encuentro con actividades intergeneracionales para promover la participación social comunitaria en el barrio de Las Fuentes. Su objetivo es detectar, informar y contribuir a paliar la soledad no deseada, principalmente en personas mayores que viven solas sin red familiar y social de calidad.

Recoge un servicio de acompañamiento a personas mayores, llevado a cabo por los voluntarios, y diversas actividades comunitarias, entre las que se incluyen: encuentros semanales en cafeterías del barrio (Cafetera del Tranvía), paseos motivacionales para mayores de 80 años o con movilidad reducida (Andarinas +80) y un espacio de encuentro semanal con actividades adaptadas a sus necesidades emocionales, motivacionales y físicas (Círculo de Bienestar). Además, el programa En Compañía Todo Sabe Mejor facilita la participación de personas mayores en actividades comunitarias como animación a la lectura y eventos comunitarios.

 621233550

 crcl@ftranvia.org

 <http://www.ftranvia.org>

 Barrio de Las Fuentes de Zaragoza

 Gratuito. Alguna actividad 15 euros anuales

‘Acompañando-T’

Federación de Asociaciones Vecinales y Culturales de Teruel (FAVCT)

Proyecto de voluntariado, dirigido por personal técnico, que ofrece apoyo y acompañamiento social, emocional y de ocio a personas con sentimientos de soledad no deseada. Se centra en disminuir el estigma y el número de personas en soledad, mejorar su calidad de vida, ofrecer un recurso complementario a las instituciones y reducir las problemáticas del entorno rural.

Se desarrollan acciones de sensibilización y trabajo en red con entidades clave del territorio para identificar casos de soledad. La intervención se realiza tanto a nivel individual, con voluntarios que realizan acompañamientos de manera presencial o telefónica, como a nivel grupal, con actividades semanales que fomentan nuevas relaciones y vínculos afectivos centrados en evitar o reducir el aislamiento social.

 681153238

 acompanando.teruel@gmail.com

 <http://www.vecinosdeteruel.org>

 Provincia de Teruel

 Gratuito

Programa de prevención y abordaje de la soledad no deseada

Teléfono de la Esperanza

Se presta atención telefónica 24 horas a cualquier persona que se encuentren en situación de soledad no deseada, entre otros problemas o momentos de crisis. Busca prevenir y abordar esta soledad y mejorar el bienestar de las personas beneficiarias.

A parte de la atención telefónica permanente, se ofrece atención personal con consultas individuales o familiares por parte de profesionales del área psicosocial. En el caso de que la persona no pueda desplazarse a la sede, existe la posibilidad de ser atendido por un psicólogo de forma telefónica. Se llevan a cabo cursos, grupos y ponencias, estas últimas abiertas a la población en general, para atender situaciones de soledad y promover el bienestar emocional.



682351482



zaragoza@telefonodelaesperanza.org



<http://telefonodelaesperanza.org/aragon>



Aragón



Gratuitas la atención telefónica y las consultas profesionales.
Donativo la atención grupal.

Acompañamiento emocional a personas mayores que sufren soledad no deseada

Fundación Amigos de los Mayores

Ofrece acompañamiento a personas mayores centrado en formar una nueva amistad entre el voluntario y la persona mayor, dedicando aproximadamente 2 horas a la semana a conversar, pasear, hacer actividades culturales y otros planes conjuntos. Esto aporta beneficios a las personas mayores, ya que mejora su calidad de vida a nivel físico, emocional y social. También permite detectar rápidamente cambios en la salud o necesidades emergentes.



686415940



zaragoza@amigosdelosmayores.org



<https://www.amigosdelosmayores.org/>



Aragón (Zaragoza, Huesca y Teruel)



Gratuito tanto para la persona acompañada como para la persona voluntaria

Programa de Mayores de ASZA

Agrupación de Personas Sordas de Zaragoza y Aragón (ASZA)

Programa que ofrece atención integral a personas mayores con discapacidad auditiva, para mejorar su calidad de vida, fomentar su autonomía y combatir su aislamiento social. Atiende a personas sordas de toda la comunidad autónoma desde las sedes de Zaragoza, Huesca y Teruel, también mediante atención telemática o desplazamientos.

Proporciona acompañamiento personalizado, apoyo emocional y psicológico, charlas y seminarios, grupos estables y formación en nuevas tecnologías y lengua de signos. También organiza actividades recreativas, culturales y cognitivas como las siguientes: noticias en lengua de signos española, estimulación cognitiva con talleres, gerontogimnasia, espacios de encuentro en la sede y salidas y excursiones culturales. Todo ello es realizado en entornos accesibles por profesionales y voluntariado formado.



976200362



mayores@asza.net



<https://www.asza.net>



Aragón



La mayoría de las actividades son gratuitas

‘Permanecer en el hogar’

Fundación Capiunt

Proyecto orientado a favorecer el acompañamiento de las personas mayores con el fin de que puedan seguir viviendo en sus domicilios con dignidad, bienestar y calidad de vida, buscando reducir la exclusión social de aquellas sin lazos familiares o sociales.

Sus actividades principales consisten en encuentros culturales mensuales para generar lazos de amistad, taller de internet con móvil reduciendo la brecha digital, servicio de apoyo en gestiones mediante orientación y ayuda en tramitaciones y acompañamiento en el hogar con visitas periódicas que proporcionan apoyo emocional y compañía. Además, cuenta con voluntariado intergeneracional para tareas de acompañamiento, principalmente a personas mayores hospitalizadas, y podcast intergeneracional, en el que jóvenes entrevistan a personas mayores para fomentar el intercambio de saberes y la creación de vínculos sociales (publicado en la plataforma Spotify).

 679649741

 info@fundacioncapiunt.org

 <https://fundacioncapiunt.org>

 Zaragoza

 La participación en el proyecto es gratuita, salvo en los encuentros culturales senior (importe museo o guía)

Servicios de Terapia Psicológica y Rehabilitación Neuropsicología

Asociación de apoyo al tratamiento de ansiedad y depresión en Aragón (AFDA)

Ofrece atención especializada con psicólogos sanitarios desde un enfoque multidisciplinar e integrador de forma individual, familiar y de pareja. Además, intervenciones neuropsicológicas de evaluación, rehabilitación y estimulación cognitiva. Su objetivo es mejorar el bienestar, la calidad de vida y la salud psicológica, emocional, física y comunitaria a partir de apoyo y atención psicoterapéutica multiprofesional. Sus actividades principales son cuatro: terapia individual, terapia de pareja y familia, encuentros familiares y atención y rehabilitación neuropsicológica.

 976443754

 info@asociacionafda.com

 <https://asociacionafda.com/>

 Varios municipios de Aragón

 15 euros de asociación

'Familiados TV'

Familiados

Recurso que busca prevenir la soledad no deseada mediante la conexión social, favorecer el envejecimiento activo, estimular las capacidades cognitivas y crear redes de apoyo y vínculos de confianza a partir del entretenimiento.

Para ello, esta iniciativa convierte el televisor en una herramienta interactiva con un sistema que permite videollamadas grupales, dinámicas guiadas y acceso a contenidos compartidos, utilizando un mando simplificado y canales temáticos fáciles de manejar. Las dinámicas grupales guiadas se dividen en tres bloques: blanco y negro (recuerdos históricos y memoria colectiva personajes), rosa y amarillo (prensa social, cultura y debates) y azul y verde (experiencias vitales y comparación entre pasado y presente).



685583424



contacto@familiados.com



<https://familiados.com/>



Zaragoza y Alcañiz. Belchite próximamente.



Gratuito para el usuario

Acompañando: soledad no deseada

Cáritas Diocesana de Zaragoza

Programa de acompañamiento integral a personas mayores, principalmente en situación de soledad, aislamiento o vulnerabilidad, tanto en domicilio como fuera de él, que pretende crear vínculos con las personas de su entorno para mejorar el bienestar emocional y relacional de esta población. Las actividades se centran en el acompañamiento en el hogar y en citas y pruebas médicas, gestiones, trámites, compras y otras. También se realizan acompañamientos orientados hacia el ocio y tiempo libre, como paseos u otros planes cotidianos.

 649558832

 sbasterra@caritas-zaragoza.es

 <https://www.caritas-zaragoza.org>


 Paseo Echegaray y Caballero, 100 - Zaragoza

 Gratuito

Proyecto: 'A tu vera'

Cáritas Diocesana de Tarazona

Iniciativa orientada a mejorar la calidad de vida de las personas mayores reduciendo los efectos de la soledad no deseada a través de un acompañamiento personalizado. Busca la difusión y sensibilización sobre esta problemática, crear un servicio de apoyo y acompañamiento individualizado y fortalecer las redes de apoyo de las personas que se encuentran en esta situación. Para ello, se realiza acompañamiento personalizado presencial o telefónico, adaptado a las necesidades de cada persona, y lleva a cabo actividades y acompañamiento en residencias.

 976881130

 diocesana@caritastarazona.es

 <https://www.caritastarazona.es>

 Calatayud

 Gratuito

Acompañamiento para personas con cáncer a través del voluntariado

Asociación Española Contra el Cáncer

Recurso que ofrece apoyo integral a las personas con cáncer y a su entorno, a partir de servicios de atención psicológica y social, orientación en fisioterapia y nutrición y acompañamiento de voluntariado en domicilio y hospital, adaptándose a las necesidades de cada persona.

Sus actividades principales son el desahogo emocional y el soporte a personas con red de apoyo reducida, principalmente a través de acompañamiento y apoyo en tratamientos, consulta, recados, gestiones y paseos. A través de estas actividades se pretende reducir el impacto emocional del paciente proporcionando un soporte emocional estable y de confianza, de manera presencial o telefónica, durante el proceso de la enfermedad.

 900100036

 zaragoza@contraelcancer.es

 <https://contraelcancer.es>

 Zaragoza ciudad de manera presencial y Zaragoza provincia telefónica

 Gratuito

Mayores informados y acompañados: menos soledad no deseada'

Consejo Aragonés de Personas Mayores (COAPEMA)

Recurso centrado en prevenir y reducir la soledad no deseada en las personas mayores de Aragón a través de la información, sensibilización y concienciación en distintos ámbitos. Ofrece información y comunicación accesible con la difusión de servicios y recursos para mayores con charlas, folletos y medios digitales. También se organizan actividades de sensibilización y concienciación sobre el buen trato y la protección (jornadas, talleres y atención centrada en la persona) y de formación en seguridad vial y protección financiera.

También se desarrollan actividades orientadas hacia el envejecimiento activo y saludable (actividades físicas, culturales y sociales) y buscan la participación ciudadana e institucional, sobre todo a partir de la colaboración.

 605037632

 trabajo-social@coapema.es

 <https://www.coapema.es>

 Aragón. Sede de Coapema en calle Franco y López, 4 - Zaragoza

 Gratuito

Voluntariado domiciliario del Hospital San Juan de Dios

Hospital San Juan de Dios Zaragoza

Programa que tiene como finalidad mejorar la calidad de vida de las personas mayores de 65 años en situación de soledad no deseada, tanto en domicilio como en residencia, a través del acompañamiento.

Se desarrolla mediante voluntariado acreditado que lleva a cabo dos tipos de actividades: instrumentales (acompañamiento a citas médicas, gestiones administrativas u otras actividades puntuales) y relacionales (visitas de acompañamiento, tanto dentro como fuera del domicilio, con fines de apoyo emocional y social).

Con ello, se promueve el bienestar emocional, gracias a la compañía y el apoyo proporcionado por el voluntariado, y la permanencia en el domicilio habitual, además se previene el aislamiento social.

 976271660

 hospitalzaragoza.voluntariado@sjd.es

 <https://hsjdzaragoza.es/>

 Zaragoza ciudad

 Gratuito



02

INTERVENCIÓN COMUNITARIA

Acciones destinadas a fortalecer la vida comunitaria, impulsar redes vecinales y generar espacios de encuentro y apoyo mutuo que prevengan o reduzcan situaciones de soledad no deseada

02

INTERVENCIÓN COMUNITARIA

VARIOS MUNICIPIOS DE ARAGÓN

- Asociación Aragonesa Pro Salud Mental (ASAPME Aragón) - 'Cerca de ti'
- Asociación de apoyo al tratamiento de ansiedad y depresión en Aragón (AFDA) - Actividades psicoeducativas y grupos de entrenamiento de habilidades
- Asociación de apoyo al tratamiento de ansiedad y depresión en Aragón (AFDA) - Grupos de Terapia y Apoyo Mutuo

PROVINCIA DE ZARAGOZA

- Servicios Sociales del Ayuntamiento de Calatayud - I Feria del Mayor
Calatayud
- Asociación Vecinal Delicias 'Manuel Viola' - Animación Comunitaria: Prevención de la soledad no deseada
Distrito Delicias de Zaragoza
- Centro de Salud de La Jota - Grupo socioterapéutico de apoyo y encuentro: 'Nos conocemos, charramos y me siento a gusto'
Centro de Salud La Jota (Avda. de la Jota, 42, Zaragoza)
- Asociación Docente, Cultural Benéfico y Recreativa 'San Sebastián' - Jubiloteca
Mallén (Zaragoza)

- Asociación de Vecinos de Parque Goya - 'Parque Goya con sus mayores'
Parque Goya (Zaragoza)
- Centro Cultural y Social 'Villa de Épila': Espacio Tangram
Calle Casamayor, 2, Épila (Zaragoza)
- Asociación de apoyo al tratamiento de ansiedad y depresión en Aragón (AFDA) - Reconectando Utebo
Utebo (Zaragoza)
- Fundación El Tranvía - Oficina de atención al mayor
Calle Fray Luis Urbano, 11 - Zaragoza. *Ámbito territorial: Las Fuentes*

PROVINCIA DE HUESCA

- Asociación para el Bienestar Senior (ABIS) - 'Gurrea conecta'
Gurrea de Gállego (Huesca)

PROVINCIA DE TERUEL

- Comarca Bajo Martín - Programa de envejecimiento activo
'Vida a los años'
Localidades de la Comarca Bajo Martín

I Feria del Mayor

Servicios Sociales del Ayuntamiento de Calatayud

Iniciativa organizada y celebrada para conmemorar el Día Internacional de las Personas Mayores (1 de octubre) con el objetivo de promover el envejecimiento activo, fomentar la participación de las personas mayores y visibilizar recursos, servicios y entidades dedicadas a la mejora de su calidad de vida.

En la Feria se llevan a cabo las siguientes actividades: información sobre recursos a los que poder acudir, actuación musical o teatro y consejos sobre temas que puedan resultar de interés (por ejemplo, salud, socialización, alimentación o cuidados). También cuenta con stands sobre nuevas tecnologías en atención domiciliaria que buscan acompañar de manera continua y que se adapten a las necesidades de cada uno, mejorando su calidad de vida y su autonomía.

 976881018

 inclusion@calatayud.es

 <http://www.calatayud.es>

 Calatayud

 Gratuito

‘Cerca de ti’

Asociación Aragonesa Pro Salud Mental, ASAPME
Aragón

Recurso orientado a fomentar relaciones sociales a través de actividades grupales, combatiendo la soledad no deseada, facilitando la vida en comunidad y fomentando las redes vecinales.

El recurso se estructura en cuatro actividades diferentes: La primera, “Nos Conocemos”, comprende la acogida, el diagnóstico de la situación de soledad y la elaboración de un plan individual adaptado. En “Agrupa2” se presentan espacios grupales para trabajar las habilidades sociales y generar debates. “Comunitaria-mente” propone una agenda cultural y de ocio, diseñada junto con los participantes, para facilitar su participación en los recursos comunitarios que hay en el territorio.

Finalmente, “Conciencia2” realiza campañas de sensibilización en jornadas divulgativas y formativas dirigidas tanto a la sociedad en general como a profesional del ámbito comunitario.

 976532499

 asapme@asapme.org

 <http://www.asapme.org>

 Comarcas de Jacetania, Alto Gállego, Bajo Martín, Campo de Borja, Campo de Belchite y Central

 Gratuito

Animación Comunitaria: Prevención de la soledad no deseada

Asociación Vecinal Delicias "Manuel Viola"

Recurso dirigido a la implementación de intervenciones centradas en la mejora de la calidad de vida de las personas que se sienten solas, principalmente en el barrio Delicias, incidiendo también en la prevención de las situaciones de riesgo y en la sensibilización de la ciudadanía.

Se realizan actividades centradas en la prevención de la soledad no deseada como los grupos de envejecimiento activo, grupos de atención y memoria, paseos urbanos, iniciación en el uso del teléfono móvil, prevención de la fragilidad, seminarios de arte, entre otras. A partir del grupo de voluntariado, también se llevan a cabo acompañamientos telefónicos y presenciales a personas mayores en situación de soledad no deseada. Finalmente, se plantean actividades de sensibilización de la población general, desde grupos de trabajo de soledad no deseada y presentación del proyecto en diferentes entidades hasta elaboración de materiales para este fin, como folletos y carteles.

 976531737

 avvdelicias@avvdelicias.org

 <http://www.avvdelicias.org>

 Distrito Delicias de Zaragoza

 Algunas de las actividades tienen un pequeño coste

Grupo socioterapéutico de apoyo y encuentro: 'Nos conocemos, charramos y me siento a gusto'

Consulta de Trabajo Social del Centro de Salud de La Jota

Iniciativa desarrollada a partir de un grupo socioterapéutico de encuentro y apoyo para personas de aproximadamente 70 años en adelante, que vivan o se sientan solas aun sin estarlo. En este se pretenden compartir experiencias, hacer que se sientan acompañados y escuchados y, principalmente, estar en compañía.

Las sesiones tendrán temáticas diversas (autocuidado, protección, emociones, ejercicio físico y otras cuestiones de interés para el grupo) orientadas a ofrecer información, debatir y expresar opiniones, creando así una dinámica que motive al conocimiento interpersonal y posterior contacto y apoyo mutuo si se desea. Con ello, se busca mejorar el bienestar de esta parte de la población, ofrecer y recibir información, paliar la soledad y ampliar la red social y el apoyo mutuo.

 976474210

 cpardop@salud.aragon.es

 www.aragon.es/organismos/departamento-de-sanidad/servicio-aragones-de-salud

 Centro de Salud La Jota (Avda. de la Jota, 42, Zaragoza)

 Gratuito

‘Gurrea conecta’

Asociación para el Bienestar Senior (ABIS)


Iniciativa que pretende situar la Residencia de personas mayores de Gurrea de Gállego como punto de atención a todos los mayores del municipio, brindando atención integral y continuada a través de una red de apoyo cercana, accesible y coordinada desde el centro. Para ello, se cuenta con un servicio de comida y cena diaria para personas mayores, con dietas personalizadas según sus necesidades, y un control periódico de sus constantes vitales y de su salud general por parte del centro médico y telemedicina. También ofrecen atención sanitaria básica a demanda. Además, se realiza distribución de la medicación y se llevan a cabo actividades de socialización y terapéuticas.

 976688288

 info@bienestarsenior.org

 <http://www.bienestarsenior.org>

 Gurrea de Gállego (Huesca)

 600 euros mensuales de lunes a domingo (transporte no incluido)

Jubiloteca

Asociación Docente, Cultural Benéfico, Recreativa 'San Sebastián'

Servicio que se presta a personas mayores de 65 años, con dependencia hasta grado I reconocida en valoración oficial. Se busca mejorar la calidad de vida de las personas mayores y evitar la soledad no deseada en estas, fomentando la socialización y fomentando un estilo activo de envejecimiento. Las actividades que se ofrecen se basan en el modelo de atención centrado en la persona y se orientan hacia el mantenimiento del bienestar cognitivo, social y funcional.

Para ello, se llevan a cabo actividades centradas en estimulación cognitiva, ocio y tiempo libre, fomento de relaciones sociales, actividades básicas e instrumentadas de la vida diaria, prevención de caídas, control postural, manejo del equilibrio y mantenimiento de fuerza. Todas ellas son llevadas a cabo por profesionales, principalmente terapeutas ocupacionales y fisioterapeutas.

 722258994

 trabajadora.social.residencia@mallen.es

 www.facebook.com/profile.php?id=100069352607506

 Mallén (Zaragoza)

 25 euros mensuales

Parque Goya con sus mayores

Asociación de Vecinos de Parque Goya

Punto de encuentro que tiene como finalidad fomentar el bienestar de los vecinos y vecinas de Parque Goya y promover el envejecimiento activo de los mayores. Se llevan a cabo actividades como mantenimiento o mejora de la memoria, estimulación cognitiva, grupos de lectura, manualidades, cuentacuentos y otras muchas. Todas ellas se encuentran adaptadas a los usuarios participantes.

 625640394

 izaskunbengoechea23@gmail.com

 <http://www.avparquegoya.es>

 Parque Goya (Zaragoza)


 Gratuito

Centro Cultural y Social 'Villa de Épila': Espacio Tangram

Ayuntamiento de Épila

Este espacio supone un punto de encuentro comunitario, convirtiéndose en un lugar habitual de reunión y convivencia de personas mayores al acoger tradicionalmente el Club de Jubilados. Cuenta con cafetería y diferentes espacios acondicionados para el desarrollo de múltiples actividades, favoreciendo el encuentro intergeneracional y la participación activa de la ciudadanía, principalmente de las personas mayores previniendo situaciones de aislamiento y soledad no deseada.

Se busca promover la conversación y el acompañamiento informal entre personas mayores. Ofrece actividades culturales y de ocio (cine fórum, recitales, representaciones teatrales, exposiciones y encuentros literarios, charlas informativas y ciclos formativos sobre temas variados (salud, autocuidado, prevención de la dependencia y otros temas de interés para las personas mayores) y jornadas temáticas o actividades especiales en fechas señaladas.

 976603583

 info@epila.es

 <http://www.epila.es>

 Calle Casamayor, 2, Épila

 El coste depende de la actividad

Programa de envejecimiento activo 'Vida a los años'

Comarca Bajo Martín

Iniciativa creada a partir del poema “¿Qué cuántos años tengo?” de José Samago, articulando sesiones grupales para trabajar las necesidades, sentimientos y emociones de esta etapa vital. Entiende que la acción grupal favorece el desarrollo personal, la socialización y la acción preventiva.

Además, se realiza un seguimiento individual de la situación de los participantes. Con ello, se busca aportar una visión optimista de la longevidad, derribar falsos mitos, mejorar hábitos, motivar hacia la vida activa, promover la participación y las relaciones entre las personas, mejorar capacidades y habilidades psico-sociales y personales, potenciar el bienestar personal y mejorar la calidad de vida combatiendo la soledad no deseada.

 978820126

 direccioncss@comarcabajomartin.es

 <http://www.comarcabajomartin.com>

 Localidades de la Comarca Bajo Martín

 Gratuito

Reconectando Utebo

Asociación de apoyo al tratamiento de ansiedad y depresión en Aragón (AFDA)

Proyecto comunitario orientado a promover el bienestar físico, emocional y social de las personas participantes a través de un enfoque integral. Combina dinámicas grupales, técnicas artísticas, estrategias de gestión emocional y actividades físicas adaptadas.

Con ello, pretende fomentar habilidades de autoconocimiento, regulación emocional, aceptación y fortalecimiento físico, junto con el refuerzo de los vínculos sociales y el sentido de pertenencia. Las actividades que ofrece se organizan en dos bloques. El primero, recoge aquellas psicoeducativas, creativas y grupales, como gestión emocional, prácticas compasivas, entrenamiento de habilidades terapéuticas y dinámicas colaborativas y de refuerzo de lazos.

El segundo bloque se orienta hacia el bienestar físico y fisioterapia, realizando actividades de movilidad y conciencia corporal, equilibrio y coordinación, juegos de fuerza y tareas duales.

 976443754

 info@asociacionafda.com

 <https://asociacionafda.com/>

 Utebo (Zaragoza)

 15 euros de asociación

Actividades Psicoeducativas y Grupos Entrenamiento de Habilidades

Asociación de apoyo al tratamiento de ansiedad y depresión en Aragón (AFDA)

Recurso que tiene como finalidad fortalecer el bienestar psicológico y cognitivo de las personas participantes a partir de espacios grupales de aprendizaje y práctica en los que desarrollar habilidades psicológicas y cognitivas. Busca proporcionar recursos para mejorar la calidad de vida y el bienestar social y emocional, favorecer la autonomía, promover hábitos de autocuidado y mejorar la salud comunitaria.

Las actividades llevadas a cabo son las siguientes: ejercicios de estimulación cognitiva y dinámicas para mantener la mente activa, talleres saludables y psicoeducativas, charlas sobre salud y bienestar, entrenamiento mindfulness y prácticas compasivas.

 976443754

 info@asociacionafda.com

 <https://asociacionafda.com/>

 Varios municipios de Aragón

 15 euros de asociación

Grupos de Terapia y Apoyo Mutuo

Asociación de apoyo al tratamiento de ansiedad y depresión en Aragón (AFDA)

Iniciativa destinada a ofrecer espacios grupales dirigidos por psicólogos y psicólogas, en los que se implementan dinámicas participativas orientadas al bienestar emocional y social de los participantes. Las actividades concretas que se llevan a cabo incluyen grupo de Inicio de Terapia, grupos de terapia segmentados por edad y dinámicas grupales. Promueven la creación de un entorno seguro y colaborativo, fomentando el apoyo comunitario, la confianza y la aceptación, al tiempo que facilitan el autoconocimiento, el crecimiento personal y la autonomía. A lo largo de todo el año, los participantes tienen la oportunidad de compartir experiencias, aprender estrategias de afrontamiento y reforzar vínculos significativos en un marco de acompañamiento profesional constante.

El recurso persigue como objetivo principal la promoción del bienestar emocional y social mediante espacios grupales que faciliten la conexión interpersonal, el desarrollo personal y el fortalecimiento de la autonomía individual. Entre los objetivos específicos se incluyen la construcción de redes de apoyo basadas en la empatía y la confianza mutua, la reflexión personal y la aceptación de uno mismo y de los demás como fundamento del crecimiento, así como el desarrollo de habilidades emocionales y estrategias de afrontamiento que potencien la capacidad de gestión de la vida cotidiana.

 976443754

 info@asociacionafda.com

 <https://asociacionafda.com/>

 Varios municipios de Aragón

 15 euros de asociación

Oficina de atención al mayor

Fundación El Tranvía

La oficina de atención al mayor del barrio de Las Fuentes ofrece diversas actividades dirigidas a fomentar la conexión, el acompañamiento y la participación de las personas mayores. Entre estas acciones destacan el servicio de acompañamiento mediante voluntariado, la “Cafetera del Tranvía”, un espacio de encuentro semanal en una cafetería del barrio, los paseos en grupo “Andarinas +80”, el “Círculo de Bienestar” para generar redes de apoyo y bienestar emocional, y la actividad “En compañía todo sabe mejor”, centrada en la animación a la lectura y el encuentro social.

Estas actividades persiguen como objetivos principales prevenir la soledad y fomentar un estilo de vida saludable en las personas mayores, fortalecer el tejido comunitario mediante la participación de voluntariado, crear vínculos afectivos basados en la cercanía y la confianza, y ampliar la red social de los mayores, integrándolos como miembros activos de la comunidad. A través de este programa, se detectan situaciones de aislamiento, se informa sobre las diferentes opciones de acompañamiento y socialización, y se contribuye directamente al bienestar físico, emocional y social de las personas mayores.



621233550



oficinaalmayor@ftranvia.org



<https://ftranvia.org/>



Calle Fray Luis Urbano, 11 - Zaragoza. Ámbito territorial:
Las Fuentes



15 euros en concepto de matrícula



03

OCIO Y CULTURA

Actividades de carácter recreativo, artístico o cultural que fomentan la participación social de las personas mayores y promueven la interacción y las relaciones sociales

VARIOS MUNICIPIOS DE ARAGÓN

- Cruz Roja - Red Social para Personas Mayores 'Enréd@te'
- Fundación Amigos de los Mayores - Actividades grupales de socialización y eventos en compañía
- Asociación de apoyo al tratamiento de ansiedad y depresión en Aragón (AFDA) - Actividades Artísticas para el Bienestar

PROVINCIA DE ZARAGOZA

- Servicio de Mayor del Ayuntamiento de Zaragoza - 'Mayores con ganas'
Zaragoza ciudad
- Asociación Aragonesa Pro Salud Mental (ASAPME Aragón) - Salidas culturales
Zaragoza ciudad
- Asociación Aragonesa Pro Salud Mental (ASAPME Aragón) - Encuentros literarios
Zaragoza ciudad
- Asociación Aragonesa Pro Salud Mental (ASAPME Aragón)- Rincones más humanos
Zaragoza ciudad

- Asociación de vecinos 'Los Sauces', de Montecanal - Actividades para seniors
Barrio Montecanal (no exclusivo)
- Colegio de Médicos de Zaragoza - Programa de Atención Sociosanitaria y Atención a la Dependencia
Provincia de Zaragoza
- Ayuntamiento de Épila - Aula de adultos
Universidad Popular (Avda Rodanas, 23, Épila)

‘Mayores con ganas’

Servicio de Mayor. Ayuntamiento de Zaragoza

La iniciativa desarrolla una programación de actividades durante los fines de semana, con una duración aproximada de una hora y media, de carácter lúdico, cultural, musical, intergeneracional y de ejercicio al aire libre, entre otras propuestas. Estas actividades se dirigen a todas las personas socias de la Red de Centros Municipales de Convivencia y se llevan a cabo en distintos equipamientos públicos distribuidos por toda la ciudad, garantizando así una oferta accesible y diversa que favorece la participación y la dinamización social.

La programación tiene como objetivo contribuir al envejecimiento activo y saludable de las personas mayores, fomentando su implicación mediante un amplio abanico de propuestas que respondan a sus expectativas de ocio y cultura. Asimismo, se orienta a generar nuevos focos de interés que faciliten las relaciones sociales entre personas con inquietudes afines en ámbitos como la cultura, el deporte, la música o la interculturalidad, promoviendo espacios de encuentro y cohesión comunitaria.

En conjunto, esta iniciativa constituye un recurso estable de dinamización social que impulsa la participación activa, fortalece las redes relacionales entre personas mayores y contribuye a mejorar su bienestar físico, emocional y social a través de una oferta variada y de calidad.

 976721806

 mfbiasco@zaragoza.es

 <https://zaragoza.es/contenidos/servicios-sociales/personas-mayores/mayores-ganas.pdf>

 Zaragoza ciudad

 Gratuito

Salidas culturales

Asociación Aragonesa Pro Salud Mental, ASAPME Aragón

Diversas actividades centradas en visitas guiadas a museos, exposiciones y otros espacios culturales de la ciudad de Zaragoza, complementadas con la difusión mensual de estas propuestas y espacios de reflexión en grupo tras cada visita. Estas acciones buscan fomentar la participación activa de la ciudadanía, generar oportunidades de aprendizaje y ofrecer un marco de interacción social que fortalezca los vínculos entre los participantes y reduzca la soledad no deseada.

Busca promover la cultura y el conocimiento en todas sus manifestaciones, contribuyendo al desarrollo personal y grupal de los asistentes, así como mejorar las redes sociales mediante la creación de grupos estables de interés común. A través de la formación, la práctica participativa y la difusión artística, se potencia la implicación de la población como actores sociales activos y se facilita la comunicación directa entre la ciudad y sus ciudadanos.

De esta manera, el proyecto constituye un recurso que combina aprendizaje cultural, reflexión colectiva y cohesión social, ofreciendo a los participantes espacios de encuentro y enriquecimiento personal que fortalecen su integración comunitaria y su bienestar emocional.

 976532499

 zaragozashumana@asapme.org

 <https://asapme.org/zaragozahumana/>

 Zaragoza ciudad

 Gratuito

Encuentros literarios

Asociación Aragonesa Pro Salud Mental, ASAPME
Aragón

Se desarrollan encuentros literarios con autores de libros disponibles en las bibliotecas locales, llevándose a cabo en distintos centros de la ciudad para facilitar la participación de personas de diferentes distritos. Durante estas sesiones, los asistentes pueden escuchar la presentación del autor, participar en entrevistas estructuradas y formular preguntas, promoviendo un espacio dinámico de interacción, reflexión y acercamiento a la literatura.

El objetivo de estas actividades es estimular el pensamiento crítico y el conocimiento a través de la lectura, así como favorecer el diálogo, el intercambio cultural y el fortalecimiento de los vínculos entre participantes y autores. La experiencia busca, además, consolidar la lectura como un recurso para el desarrollo personal y la apertura intelectual.

Mediante este programa se ofrece a la ciudadanía la posibilidad de involucrarse en experiencias culturales enriquecedoras, fomentar la comunicación y la participación activa, y generar un entorno de aprendizaje compartido que potencia tanto la apreciación literaria como las relaciones humanas dentro de la comunidad.

 976532499

 zaragozashumana@asapme.org

 <https://asapme.org/zaragozahumana/>

 Zaragoza ciudad

 Gratuito

Rincones más humanos

Asociación Aragonesa Pro Salud Mental, ASAPME
Aragón

Recorridos en grupo por diversas rutas urbanas de Zaragoza, sin límite de participantes, durante los cuales se recorre el patrimonio arquitectónico, los espacios verdes y otros lugares de interés de la ciudad. Durante los paseos, los asistentes realizan observaciones sobre el entorno, intercambian comentarios sobre aspectos arquitectónicos, paisajísticos y naturales, y finalizan la actividad con un encuentro tipo “World Café” para compartir impresiones y generar nuevas relaciones sociales.

Estas acciones buscan fomentar la interacción entre personas que no se conocen, combatir la soledad no deseada y ofrecer una experiencia que combine actividad física moderada con descubrimiento cultural y social. Además de permitir un conocimiento más profundo de la ciudad, los paseos promueven hábitos saludables, fortalecen la cohesión comunitaria y favorecen el disfrute compartido de los espacios urbanos.

Con esta propuesta se proporciona un recurso dinámico y participativo que integra aprendizaje, ejercicio y socialización, generando un entorno en el que los participantes pueden relacionarse, explorar la ciudad y enriquecer tanto su bienestar físico como su vida comunitaria.

 976532499

 zaragozashumana@asapme.org

 <https://asapme.org/zaragozahumana/>

 Zaragoza ciudad

 Gratuito

Red Social para Personas Mayores 'Enréd@te'

Cruz Roja

Actividades diseñadas para fortalecer la red social de las personas mayores y reducir la soledad y el aislamiento involuntario. Entre estas acciones se incluyen asesoramientos individualizados sobre el acceso a recursos de ocio, manejo de dispositivos digitales, habilidades sociales y gestión emocional; acompañamientos presenciales, telefónicos o virtuales para facilitar la interacción social; seguimiento personalizado para detectar nuevas necesidades y fomentar el desarrollo personal; y talleres grupales periódicos de participación activa, como historias de vida, mindfulness, risoterapia, biodanza y arteterapia, que generan espacios de encuentro, aprendizaje y relación entre iguales.

El objetivo de estas actividades es mejorar la calidad de vida de las personas mayores, incrementando su participación, protagonismo y bienestar emocional, así como consolidando su red social como un soporte preventivo, personal y comunitario. Además, se busca dotar a los participantes de conocimientos y recursos que les permitan gestionar su aislamiento, potenciar la autonomía y reforzar la confianza en sus propias capacidades, contribuyendo a la reducción de la vulnerabilidad asociada a la soledad.

 976218401

 craragon@cuzroja.es

 <http://www.cuzroja.es>

 Aragón

 Gratuito

Actividades para seniors

Asociación de vecinos 'Los Sauces', de Montecanal

Se impulsa una programación diversa orientada a que las personas mayores mantengan una vida activa, saludable y socialmente participativa, facilitando espacios donde puedan ejercitar el cuerpo, estimular la mente y establecer nuevas relaciones de amistad. La oferta incluye actividades gratuitas como bailes en línea, sevillanas, teatro, ajedrez, bridge y rummikub, así como charlas divulgativas, paseos botánicos y el Repair Café —iniciativa solidaria en la que personas voluntarias realizan pequeñas reparaciones sin coste—. Asimismo, se organizan propuestas de carácter económico como fitness seniors, hipopresivos, espalda sana y combo musical. También se desarrollan sesiones de yoga en la parroquia de Santa María. Con motivo de la Navidad y del cierre del curso, se celebran comidas o cenas con sobremesa que refuerzan la convivencia y el sentido de pertenencia al grupo.

La finalidad de este conjunto de actuaciones es ofrecer a las personas mayores alternativas que les animen a salir de casa, participar de forma regular en actividades acordes a sus intereses y encontrar en el grupo un espacio de afinidad y apoyo mutuo. Se pretende así reducir la soledad, favorecer la creación de lazos de amistad y contribuir al bienestar integral mediante propuestas accesibles, variadas y adaptadas a distintas preferencias y capacidades.

 670239141

 aavvlossauces@gmail.com

 <http://lossaucesmontecanal.blogspot.com.es/>

 Barrio Montecanal (no exclusivo)

 Las de pago están sobre los 30 euros al mes

Programa de Atención Sociosanitaria y Atención a la Dependencia

Colegio de Médicos de Zaragoza

La iniciativa contiene dos líneas complementarias de actuación, incorporando como rasgo distintivo la participación activa de colegiados jubilados en la impartición y coordinación de numerosas actividades en calidad de colaboradores altruistas, no solo como destinatarios sino también como generadores de contenidos. En el ámbito PASYAD Sociosanitario se ofrece información y asesoramiento especializado, a cargo de trabajadora social, sobre recursos como teleasistencia, centros de día, rehabilitación, atención psicológica o residencias, dirigido a colegiados, cónyuges, viudos y familiares de primer grado, con la finalidad de prevenir y abordar situaciones de dependencia o vulnerabilidad. En el ámbito PASYAD Sociocultural se desarrolla una amplia programación dirigida a toda la colegiación —con especial atención a los jubilados—, incluyendo propuestas abiertas a la ciudadanía.

La iniciativa ofrece actividades culturales, formativas y de ocio para colegiados: grupo musical, cinefórum, concierto de año nuevo, aulas temáticas, red de apoyo (REDIAM) y senderismo mensual. También incluye talleres, visitas y viajes, formación en idiomas y actividades artísticas y creativas, muchas coordinadas por voluntarios.

 976388011

 secretariageneral@comz.org

 <https://www.comz.org/>

 Provincia de Zaragoza

 Gratuito (excepto viajes)

Aula de adultos

Ayuntamiento de Épila

El Aula de Educación de Adultos de Épila, integrada en el Plan Provincial de Educación de Personas Adultas de Zaragoza desde su creación y actualmente enmarcada en el Plan de Promoción para el Aprendizaje Permanente en Aragón, desarrolla su actividad a través de la red de Centros Públicos de Educación de Personas Adultas que cubre todo el territorio aragonés. En este contexto, se implementan distintos programas formativos: mejora de la empleabilidad para colectivos en riesgo de exclusión del mercado laboral, refuerzo de la competencia digital, adquisición y consolidación de competencias básicas en población adulta vulnerable, mejora de la competencia en lenguas extranjeras e iniciativas orientadas a la integración social de la población inmigrante. La planificación, seguimiento y evaluación de estas actuaciones se integran en el Plan de Centro, garantizando su adecuación a las características y necesidades específicas del entorno.

La finalidad principal de este marco de actuación es fortalecer las competencias, habilidades y destrezas de las personas adultas, favoreciendo su empleabilidad, la inclusión social, la extensión del uso de las tecnologías de la información y la comunicación y la igualdad de oportunidades. De manera particular, se presta atención a aquellos colectivos que presentan mayores dificultades de inserción sociolaboral, contribuyendo así al desarrollo personal de los participantes y al impulso del desarrollo local desde una perspectiva de aprendizaje permanente.

 976603372

 educadultos.epila@gmail.com

 <http://www.epila.es>

 Universidad Popular (Avda Rodanas, 23, Épila)

 Desconocido

Actividades grupales de socialización y eventos en compañía

Fundación Amigos de los Mayores

El programa combina acompañamiento y vida comunitaria con una agenda mensual pensada para que las personas mayores sigan activas y en contacto con otras. A lo largo del año se celebran hitos como la comida de Navidad, las Fiestas del Pilar y el Día de las Personas Mayores, además de “Vacaciones Amigas” en verano. Se organizan talleres creativos, baile y risoterapia, celebraciones de cumpleaños y salidas culturales —CaixaForum, Museo del Fuego—, junto con actividades al aire libre como Zaragoza Florece o el mercadillo navideño. También hay charlas de seguridad con la Policía Nacional y formación en competencias digitales con Cibervoluntarios. Cuando la movilidad es una limitación, las tertulias a domicilio llevan la actividad al hogar, para que nadie quede fuera.

La propuesta parte de la idea de que mantenerse en relación es clave para el bienestar. Por eso se crean espacios donde conversar, compartir intereses y sentirse parte del barrio, a veces en colaboración con otras entidades. El objetivo es que cada persona encuentre compañía, confianza y oportunidades reales de participación, reforzando su red de apoyo y reduciendo el aislamiento con actividades accesibles y adaptadas a distintas situaciones personales.

 686415940

 zaragoza@amigosdelosmayores.org

 <https://www.amigosdelosmayores.org/>

 Aragón (Zaragoza, Huesca y Teruel)


 Gratuito

Actividades Artísticas para el Bienestar

Asociación de apoyo al tratamiento de ansiedad y depresión en Aragón (AFDA)

Esta iniciativa contiene un conjunto de propuestas creativas que incluyen actividades de artes plásticas y dinámicas de regulación emocional, talleres de escritura creativa, club de lectura, visitas culturales y sesiones de cocreación con artistas locales. Estas acciones se desarrollan desde un enfoque interdisciplinar que integra cultura, creatividad y participación comunitaria, situando la práctica artística como eje de encuentro, aprendizaje y relación.

A través de estas experiencias se pretende impulsar el bienestar emocional, cognitivo y social de las personas participantes, favoreciendo la expresión personal y la imaginación, así como el entrenamiento de la memoria, la atención y el pensamiento crítico. El acercamiento cotidiano al arte y a la cultura, junto con la colaboración con creadores del entorno, contribuye a reforzar el sentimiento de pertenencia y a consolidar vínculos significativos dentro de la comunidad.

 976443754

 info@asociacionafda.com

 <https://asociacionafda.com/>

 Varios municipios de Aragón

 15 euros de asociación



04

ENCUENTROS INTERGENERACIONALES

Iniciativas que promueven el contacto y la colaboración entre distintas generaciones, facilitando el intercambio de experiencias y conocimientos y la creación de vínculos sociales significativos

VARIOS MUNICIPIOS DE ARAGÓN

- CCOO Aragón Federaciones de Pensionistas y Enseñanza -
Concurso escolar intergeneracional
Centros educativos de Infantil, Primaria y Educación Especial de Aragón

PROVINCIA DE ZARAGOZA

- Servicios Sociales del Ayuntamiento de Calatayud - Teatro intergeneracional
Salón de actos claretianos de Calatayud
- Asociación Aragonesa Pro Salud Mental (ASAPME Aragón) - HabiliEdades
Zaragoza ciudad
- Servicio de Mayor del Ayuntamiento de Zaragoza - Intergeneracionales
Zaragoza ciudad
- zInterVIVE - Convivencias intergeneracionales y talleres para combatir la soledad no deseada
Zaragoza ciudad
- Bienestar Emocional - 'Acompaña'
Zaragoza ciudad

PROVINCIA DE TERUEL


- ▶ Cáritas Diocesana de Teruel y Albarracín - 'Apadrina un abuelo'
Teruel ciudad

Teatro intergeneracional 'Seúl está muy lejos'

Servicios Sociales del Ayuntamiento de Calatayud

El proyecto “Seúl está muy lejos” se concreta en la puesta en escena de una representación teatral concebida para ser compartida por abuelos, abuelas y sus nietos y nietas, acompañada de una actividad específica de convivencia intergeneracional. La propuesta combina cultura, ocio y encuentro, generando un espacio común donde distintas generaciones interactúan a través del teatro como herramienta expresiva y relacional.

La iniciativa persigue mejorar el bienestar emocional de las personas mayores participantes y reforzar sus vínculos sociales, evaluando los posibles cambios en la percepción de la calidad de vida, la soledad no deseada y la cohesión social. De manera complementaria, se pretende identificar los beneficios que esta experiencia aporta a los niños y niñas, especialmente en términos de aprendizaje relacional y comprensión intergeneracional.

 976881018

 inclusion@calatayud.es

 <http://www.calatayud.es>

 Salón de actos claretianos de Calatayud

 Gratuito

‘HabiliEdades’

Asociación Aragonesa Pro Salud Mental, ASAPME
Aragón

Esta iniciativa contra la soledad no deseada incluye a alumnos a partir de cuarto de Educación Primaria y se articula mediante una experiencia de aprendizaje-servicio en colaboración con Centros de Mayores, residencias u otras entidades públicas que atienden a personas de la tercera edad. La actividad central consiste en un intercambio intergeneracional en el que jóvenes y mayores comparten vocabulario y expresiones propias de sus respectivas épocas, generando un espacio de diálogo, curiosidad y reconocimiento mutuo. Esta metodología combina el aprendizaje académico con el compromiso social, al trabajar sobre necesidades reales del entorno y propiciar un impacto positivo en la comunidad.

El desarrollo de la sesión incluye una dinámica inicial de conocimiento, la actividad principal de intercambio bidireccional y un cierre orientado a la reflexión conjunta sobre lo aprendido y vivido. A través de esta experiencia se favorece que las personas mayores mantengan un papel activo en la sociedad, reduzcan el tiempo en soledad y estimulen sus capacidades cognitivas, al tiempo que se fomenta su autonomía personal y social. De manera paralela, el alumnado adquiere valores de respeto, empatía y responsabilidad comunitaria, consolidando una relación enriquecedora entre generaciones.

 976532499

 zaragozashumana@asapme.org

 <https://asapme.org/zaragozahumana/>

 Zaragoza ciudad

 Gratuito


‘Apadrina un abuelo’

Cáritas Diocesana de Teruel y Albarracín

“Apadrina un abuelo” es una iniciativa que conecta a personas mayores en situación de soledad con jóvenes voluntarios, promoviendo relaciones intergeneracionales basadas en la cercanía y el respeto mutuo. La actividad se desarrolla principalmente en residencias de la capital turolense, donde los jóvenes acompañan a los mayores durante una hora semanal, generando un espacio de convivencia y enriquecimiento compartido.

Entre las acciones que se llevan a cabo destacan el acompañamiento individual, la práctica de juegos de mesa, salidas culturales, charlas, lecturas, actividades gastronómicas y lúdicas, talleres de manualidades y ejercicio físico. Esta variedad permite adaptar la experiencia a los intereses y capacidades de los participantes, fomentando la interacción, la diversión y el aprendizaje mutuo.

El programa persigue reducir la soledad no deseada de las personas mayores mediante la participación social, al mismo tiempo que incentiva la implicación de los jóvenes en proyectos solidarios y refuerza la relación intergeneracional, promoviendo valores de convivencia, respeto y colaboración entre generaciones.

 978602089

 secretaria@caritasteruel.com

 <https://www.caritas.es/teruel/>

 Teruel ciudad


 Desconocido

Intergeneracionales

Servicio de Mayor. Ayuntamiento de Zaragoza

El Servicio del Mayor desarrolla desde hace décadas un amplio conjunto de actividades intergeneracionales con el propósito de generar espacios de encuentro, convivencia y colaboración entre personas mayores y jóvenes. Estas iniciativas buscan crear un entorno más amigable para los mayores, al tiempo que fortalecen el tejido social y la cohesión comunitaria. Entre las propuestas regulares se incluyen programas educativos como “Canas y Canicas”, donde profesores jubilados ofrecen apoyo escolar y actúan como figuras de referencia para niños que no tienen abuelos; los “Cafés Filosóficos” coordinados con el IES Miguel Catalán, en los que se debaten temas como el amor o la felicidad; visitas de estudiantes a centros de mayores para compartir talleres; y actividades musicales, artísticas y deportivas en colaboración con casas de juventud y centros educativos, como el combo musical del Salvador Allende o el cuidado de huertos escolares.

Además, se desarrollan talleres y dinámicas en distintos barrios, incluyendo cuentacuentos en la Biblioteca Ricardo Magdalena, talleres de cocina conjuntos y proyectos semanales en la Ludoteca del Óvalo bajo la iniciativa “Yayos y Yoyos”. La oferta se complementa con otras acciones periódicas de distinta duración y temática, promovidas por universidades, centros escolares y otros agentes comunitarios, adaptándose a los intereses de las generaciones participantes.

 976721806

 mfbiasco@zaragoza.es

 <https://www.zaragoza.es/sede/servicio/tramite/8701>

 Zaragoza ciudad

 Gratuito

Convivencias intergeneracionales y talleres para combatir la soledad no deseada

zInterVIVE

La iniciativa zInterVIVE se centra en generar convivencias intergeneracionales entre personas mayores que viven solas y jóvenes —como estudiantes o profesionales desplazados— interesados en compartir su tiempo y experiencias. La iniciativa combina talleres previos de confianza, emparejamientos personalizados y un seguimiento profesional continuo, promoviendo una relación basada en la inclusión, el apoyo mutuo y la creación de redes vecinales. Entre las actividades destacan talleres semanales en centros de día o espacios comunitarios, convivencias intergeneracionales supervisadas, presentaciones y acciones de sensibilización, así como incentivos como talleres gratuitos para las personas mayores participantes.


La propuesta permite que los jóvenes tengan acceso a una vivienda digna y significativa mientras se involucran activamente en la vida de la comunidad, realizando acompañamiento diario y apoyo en pequeñas tareas domésticas. Por su parte, las personas mayores se benefician de compañía constante, intercambio cultural y social, y un entorno de confianza que contribuye a reducir la soledad no deseada.

 615065633

 info@zintervive.es

 <https://www.zintervive.es>

 Zaragoza ciudad


 Cuota única de 360 euros por la gestión completa del proceso de emparejamiento + 36 euros mensuales por seguimiento

Acompaña

Bienestar Emocional

El programa “Acompaña” nace como una respuesta para apoyar y colaborar con la labor que desarrollan las instituciones y residencias en el cuidado de las personas mayores. Está diseñado con la idea de que tanto adultos mayores como su entorno sociofamiliar y profesional (cuidadoras, personal sanitario, instituciones de larga estada) puedan participar de manera activa en medidas de acompañamiento emocional y bienestar. Promueve encuentros de una hora en los que se comparten momentos con jóvenes a través de correspondencia. Su lema es: “Acompañar es aliviar”. Sus objetivos son reducir la soledad no deseada en personas mayores, mejorar su bienestar emocional, reforzar su participación activa y la de su entorno en la construcción de relaciones más significativas y crear un espacio de expresión y confianza.

Se lleva a cabo la dinamización de espacios emocionales, donde se trabaja con la memoria emocional, el recuerdo positivo y la resignificación de viviendas. Además, se realizan prácticas guiadas de bienestar emocional (pautas para calmar la mente, ejercicios de respiración, visualizaciones y pequeños rituales de autocuidado) e intervenciones con enfoque compasivo y respetuoso. Finalmente, se desarrollan actividades de escucha activa que permiten a las personas mayores expresarse libremente, sentirse vistas y valoradas en su experiencia de vida.

 653998785

 info@bienestaremocionalparatodos.es

 <http://www.bienestaremocionalparatodos.es>

 Zaragoza ciudad

 Gratuito


Concurso escolar intergeneracional

CCOO Aragón Federaciones de Pensionistas y Enseñanza

Esta iniciativa plantea un concurso escolar de relatos y/o dibujos con temáticas que buscan facilitar la interacción entre personas mayores y niños y niñas de entre 3 y 13 años, además de alumnado de educación especial de cualquier edad que se encuentren en centros públicos de Aragón.

Se premia tanto al alumnado, a nivel personal, como al centro con mayor participación proporcional a su matrícula. Entre sus objetivos se encuentran sensibilizar a la infancia sobre la importancia de las personas mayores, contribuir a la lucha contra la soledad no deseada y facilitar que estos temas se aborden en los centros escolares.

El desarrollo del concurso incluye la convocatoria y envío de las bases a los centros, el análisis y valoración de las propuestas presentadas y la entrega de premios de forma presencial en los centros ganadores.

 606749040

 pensionistas-ar@aragon.ccoo.es

 <https://aragon.ccoo.es/>

 Centros educativos de Infantil, Primaria y Educación Especial de Aragón

 Gratuito

05

TECNOLOGÍA Y BRECHA DIGITAL

Proyectos dirigidos a facilitar el acceso y el uso de las tecnologías de la información y la comunicación por parte de las personas mayores, contribuyendo a reducir la brecha digital y a mejorar su autonomía y conexión social

VARIOS MUNICIPIOS DE ARAGÓN

- Consejo Aragonés de las Personas Mayores (COAPEMA) - Rutas Rurales
10 rutas anuales en cada provincia aragonesa
- Federación Salud Mental Aragón - Alfabetización digital

PROVINCIA DE ZARAGOZA

- Asociación de Ayuda a las Personas con Discapacidad de Caspe y Comarca (asadicc) - Talleres de informática
Caspe (Zaragoza)
- Servicios sociales del Ayuntamiento de Calatayud - Cursos de digitalización
Calatayud (Zaragoza)

Talleres de informática

Asociación de Ayuda a las Personas con Discapacidad de Caspe y Comarca (asadicc)

La iniciativa se centra en la enseñanza de informática básica a las personas participantes, abordando el manejo del ordenador, la navegación por internet, el uso de correo electrónico (Gmail) y herramientas como Google Drive, así como el programa CANVA para la creación de documentos, folletos, postales y presentaciones. Esta formación práctica permite a los asistentes familiarizarse con aplicaciones digitales que facilitan la comunicación y la gestión de tareas cotidianas.

El programa busca fomentar la autonomía personal, ofreciendo conocimientos que incrementen la independencia en la realización de trámites y actividades diarias. Al mismo tiempo, se crean espacios de interacción donde los participantes pueden relacionarse entre ellos y compartir aprendizajes, favoreciendo la construcción de vínculos sociales y la integración tecnológica.

Con esta iniciativa se pretende también prevenir el aislamiento social, asegurando que las personas puedan acceder a herramientas digitales que conecten con el mundo y les proporcionen seguridad y confianza en el uso de las nuevas tecnologías, contribuyendo así a su bienestar general y participación activa en la sociedad.



976630503



asadicc@gmail.com



www.asadicc.org



Caspe (Zaragoza)



Socios 12€ mensuales y no socios 17€ mensuales


Cursos de digitalización

Servicios sociales del Ayuntamiento de Calatayud

Esta iniciativa contiene una serie de talleres de competencias digitales se enfocan en ofrecer a las personas mayores conocimientos prácticos sobre el manejo de móviles, tabletas y ordenadores, incluyendo el uso de aplicaciones como WhatsApp, redes sociales, correo electrónico, páginas web y herramientas específicas como Salud Informa, así como organización de viajes y seguridad digital. Entre los cursos impartidos destacan “Mi móvil no está seguro. Aprendiendo a protegerlo”, ChatGPT, Salud Informa y Clave y firma electrónica, combinando aprendizaje, socialización y actualización tecnológica.

La iniciativa buscan promover la autonomía y la independencia de los participantes, acercándoles herramientas digitales que faciliten la comunicación, el ocio y la gestión de su vida diaria. Al mismo tiempo, los talleres fomentan la interacción social, ofreciendo un espacio donde compartir conocimientos y experiencias entre iguales, y con otras generaciones cuando se incorpora intercambio intergeneracional.

Además, el programa contribuye a prevenir la soledad no deseada, reforzando la participación activa de las personas mayores en la sociedad digital y potenciando su confianza en el uso seguro y funcional de las nuevas tecnologías, mejorando así su bienestar general y su integración en entornos digitales.

 976881018

 inclusion@calatayud.es

 www.calatayud.es

 Calatayud (Zaragoza)


 Gratuito

Rutas Rurales: 'El conocimiento TIC para la mejora de la calidad de vida de los mayores'

Consejo Aragonés de Personas Mayores (COAPEMA)

La iniciativa se centra en acercar las nuevas tecnologías a las personas mayores que residen en pueblos pequeños de Aragón, atendiendo a su doble vulnerabilidad: la brecha digital y la soledad no deseada. La iniciativa se desarrolla mediante rutas rurales en 30 municipios anuales, sesiones presenciales de sensibilización, formación práctica en el uso de smartphones, tabletas e internet, así como capacitación en la Plataforma COAPEMA Digital, incluyendo videoteca, talleres en directo y gestión de reservas. Además, se graban y difunden los talleres para garantizar acceso continuo, y se imparten sesiones en las capitales de provincia para formar a asociaciones locales como agentes de apoyo digital.

El objetivo principal es prevenir y reducir la soledad de las personas mayores del medio rural, facilitando la comunicación, la participación social y el acceso autónomo a información y servicios. El programa promueve que los mayores puedan realizar gestiones administrativas, bancarias y personales con independencia, al tiempo que fomenta las relaciones sociales a través de videollamadas, mensajería y redes sociales.

 605037632

 trabajo-social@coapema.es

 www.coapema.es

 10 rutas anuales en cada provincia aragonesa


 Gratuito

Alfabetización digital

Federación Salud Mental Aragón

La iniciativa consiste en talleres de alfabetización digital dirigidos a familiares mayores que presentan dificultades para acceder a recursos por la brecha tecnológica. Las sesiones, de aproximadamente una hora de duración, se desarrollan en distintos dispositivos comunitarios de cada localidad, ofreciendo formación básica sobre el uso de smartphones, tabletas y ordenadores, así como orientación en medidas de seguridad digital para prevenir riesgos.

El propósito es favorecer la comunicación, reducir la soledad no deseada y promover la interacción social al incentivar que las personas mayores salgan de casa para participar en estas actividades. Además, se busca fortalecer la autonomía digital, dotando a los participantes de herramientas que les permitan conectarse con su entorno, gestionar recursos y mantener relaciones interpersonales activas dentro de la comunidad.

 976532499

 coordinacionproyectos@saludmentalaragon.org

 <https://feafesaragon.blogspot.com/>

 Teruel, Calatayud, Monzón, Jaca, Sabiñánigo, Huesca y Zaragoza

 Gratuito

06

FORMACIÓN Y SENSIBILIZACIÓN

Programas y actuaciones orientados a informar, formar y concienciar sobre la soledad no deseada, así como sobre las estrategias y recursos existentes para su abordaje desde distintos ámbitos

PROVINCIA DE ZARAGOZA

- ▶ Comarca Comunidad de Calatayud - Estimulación cognitiva y envejecimiento activo
Municipios de la Comarca Comunidad de Calatayud
- ▶ Asociación de Ayuda a las Personas con Discapacidad de Caspe y Comarca (asadicc) - Talleres de estimulación cognitiva
Caspe, Chiprana y Fabara (Zaragoza)
- ▶ Servicio de Mayor del Ayuntamiento de Zaragoza - Talleres de Envejecimiento Activo y de la Experiencia
Red de centros de convivencia para personas mayores

PROVINCIA DE HUESCA

- ▶ Plataforma del Voluntariado de Aragón - Mirando a la dependencia desde otro punto de vista
Provincia de Huesca

PROVINCIA DE TERUEL

- ▶ Servicios Sociales del Ayuntamiento de Teruel - Taller de memoria
Centro de Día Santa Emereciana, Salones Sociales de la Iglesia de San León y Centro Social Arrabal

Estimulación cognitiva y envejecimiento activo

Comarca Comunidad de Calatayud

Actividades orientadas al envejecimiento activo mediante dos modalidades: talleres presenciales en los municipios y sesiones de estimulación cognitiva a través de WhatsApp. Estas acciones buscan integrar a las personas mayores en su rutina diaria, fomentando tanto el desarrollo de sus capacidades cognitivas como el uso de nuevas tecnologías como herramienta de aprendizaje y comunicación.

Los talleres permiten trabajar la memoria, la atención y otras funciones cognitivas mientras se promueve la interacción social, creando espacios de relación y acompañamiento. A través de la modalidad digital, los participantes pueden mantenerse conectados desde sus hogares, evitando el aislamiento y fortaleciendo la participación del colectivo.

El objetivo general es favorecer un envejecimiento saludable y activo, combinando estimulación mental, socialización y alfabetización digital, contribuyendo así al bienestar integral de las personas mayores en sus municipios.

 976887474

 coordinadorassociales@comunidadcalatayud.com

 <http://www.comunidadcalatayud.com/>

 Municipios de la Comarca Comunidad de Calatayud

 Gratuito

Mirando a la dependencia desde otro punto de vista

Plataforma del Voluntariado de Aragón

La iniciativa se centra en abordar la soledad y el aislamiento social en entornos rurales, promoviendo a la vez la autonomía de las personas voluntarias y su implicación en la comunidad. Para ello se desarrollan actividades de sensibilización intergeneracional y comunitaria, que buscan fortalecer los lazos sociales, generar conciencia sobre la dependencia y la discapacidad, y fomentar la participación ciudadana a través de espacios de encuentro y aprendizaje compartido.

Paralelamente, se llevan a cabo talleres formativos sobre envejecimiento activo, edadismo y participación social, diseñados tanto para las personas beneficiarias como para los voluntarios, con el objetivo de proporcionar herramientas que faciliten la integración, la comunicación y el apoyo mutuo. Estas acciones permiten que los participantes conozcan los recursos disponibles, detecten posibles situaciones de dependencia y actúen como agentes de cambio dentro de su entorno.

El propósito de la iniciativa es generar un impacto positivo en la vida de quienes se encuentran en situación de vulnerabilidad, ampliando sus redes de apoyo, favoreciendo la interacción social y promoviendo la implicación activa en la vida comunitaria, transformando la participación en un recurso para el bienestar individual y colectivo.

 974058344

 plataforma@voluntariadodearagon.org

 <https://voluntariadodearagon.org>

 Provincia de Huesca

 Desconocido

Taller de memoria

Servicios Sociales del Ayuntamiento de Teruel

Recurso que presenta un taller de memoria para personas mayores a partir de tres grupos ubicados en diferentes espacios de Teruel. Busca mantener activas las capacidades cognitivas y prevenir o retrasar el deterioro cognitivo, además de fomentar las relaciones sociales y evitar el aislamiento mejorando así su calidad de vida.

Sus actividades principales son los talleres de ejercicios de memoria, en los cuales se realizan pruebas, juegos y otras dinámicas dirigidas a recuperar y potenciar la función cognitiva de las personas mayores de forma lúdica. Se utiliza una metodología participativa.

 978619926

 servicios.sociales@teruel.es

 www.teruel.es

 Centro de Día Santa Emereciana, Salones Sociales de la Iglesia de San León y Centro Social Arrabal

 Gratuito

Talleres de estimulación cognitiva

Asociación de Ayuda a las Personas con Discapacidad de Caspe y Comarca (asadicc)

La iniciativa desarrolla talleres de carácter preventivo en los que, a través de juegos de mesa, fichas con temáticas diversas para el entrenamiento de funciones cognitivas, ejercicios de movilidad sencillos y otras dinámicas específicas, se trabajan la memoria, el lenguaje y las operaciones matemáticas básicas. Estas actividades se orientan al mantenimiento de un nivel cognitivo óptimo y a retrasar, en la medida de lo posible, el deterioro funcional. Asimismo, la dimensión grupal de los talleres favorece la salida del domicilio, la participación activa y la interacción con otras personas, reforzando el componente social de la intervención.

Tiene como objetivos ofrecer actividades que contribuyan a retrasar el deterioro físico y cognitivo, así como prevenir o minimizar la posible instauración de patologías asociadas al envejecimiento. Del mismo modo, pretende consolidarse como un espacio estable de relación que fomente las interacciones sociales entre las personas participantes, promoviendo vínculos, apoyo mutuo y participación comunitaria.

 976630503

 asadicc@gmail.com

 <http://www.asadicc.org>

 Caspe, Chiprana y Fabara (Zaragoza)

 12€/mes socios y 17€/mes no socios

Talleres de Envejecimiento Activo y de la Experiencia

Servicio de Mayor. Ayuntamiento de Zaragoza

La programación de esta iniciativa se articula en torno a dos modalidades complementarias. Por un lado, los talleres de envejecimiento activo, estructurados en tres grandes áreas —salud y calidad de vida; comunicación y cultura; y desarrollo y expresión artística— e impartidos por profesionales especializados. Por otro, los talleres de la experiencia, conducidos por personas socias colaboradoras de los centros de convivencia que, por su trayectoria, conocimientos y disponibilidad, comparten saberes con otras personas socias. El contenido, que alcanza un total de 832 talleres, se define anualmente en cada centro, ajustándose a sus particularidades y a los intereses detectados entre las personas participantes; quedan excluidas de los talleres de la experiencia las actividades de gimnasia y bienestar emocional.

La finalidad de esta iniciativa es favorecer un envejecimiento activo y saludable, contribuyendo al mantenimiento y mejora de las capacidades físicas, cognitivas, psicológicas y sociales. A través de estas propuestas se refuerzan habilidades psicosociales, se estimula la creatividad y la autoestima y se generan espacios estables de relación y aprendizaje compartido, orientados a prevenir el deterioro funcional y la soledad no deseada.

 976721806

 mfbiasco@zaragoza.es

 <https://www.zaragoza.es/sede/portal/servicios-sociales/personas-mayores/talleres-envejecimiento-activo>

 Red de centros de convivencia para personas mayores

 Gratuito

07

OTROS



VARIOS MUNICIPIOS DE ARAGÓN

- Coordinadora Aragonesa de Voluntariado - Fomento del voluntariado entre personas mayores

PROVINCIA DE ZARAGOZA

- Servicio de Mayor del Ayuntamiento de Zaragoza - Servicio +70
Zaragoza ciudad
- Asociación de Ayuda a las Personas con Discapacidad de Caspe y Comarca (asadicc) - Actividades físico-deportivas
Caspe, Chiprana y Fabara (Zaragoza)
- Asociación de apoyo al tratamiento de ansiedad y depresión en Aragón (AFDA) - Actividades Deportivas para el Bienestar
Zaragoza
- Coordinadora Aragonesa de Voluntariado - Red de acompañamiento voluntario
Zaragoza ciudad

Servicio +70

Servicio de Mayor. Ayuntamiento de Zaragoza

La iniciativa ofrece un servicio de atención preferente dirigido a personas mayores de 70 años que deben realizar gestiones en los puntos de atención al ciudadano de la Casa Consistorial de Zaragoza. Este recurso garantiza un trato individualizado, facilitando el acceso a los servicios administrativos y asegurando que los mayores puedan realizar sus trámites de manera cómoda y eficiente.

Además de la atención personalizada, la iniciativa busca concienciar sobre la necesidad de adaptar los servicios públicos a las particularidades de la población mayor, promoviendo su autonomía, confianza y permanencia en su entorno habitual. De esta forma, se combina la eficiencia administrativa con un enfoque centrado en el bienestar y la participación activa de las personas mayores.

 976721806

 mfbiasco@zaragoza.es

 <https://www.zaragoza.es/sede/servicio/noticia/341848>

 Zaragoza ciudad

 Gratuito

Actividades físico-deportivas

Asociación de Ayuda a las Personas con Discapacidad de Caspe y Comarca (asadicc)

La iniciativa propone un conjunto de actividades físico-deportivas adaptadas a las necesidades de cada persona, con el objetivo de promover un envejecimiento activo y mejorar la calidad de vida. Se incluyen modalidades como gimnasia adaptada para movilidad reducida y genérica, pilates, fitness acuático y caminatas saludables, diseñadas para ser accesibles e inclusivas, garantizando que todos los participantes puedan beneficiarse del ejercicio físico.

Estas acciones persiguen no solo mejorar el estado físico, sino también fomentar hábitos de vida saludables y fortalecer el bienestar emocional de los participantes. Al mismo tiempo, se promueve la inclusión social, generando espacios de encuentro y participación en la comunidad que ayudan a prevenir la soledad y el aislamiento.


De este modo, la iniciativa combina actividad física, desarrollo personal y socialización, contribuyendo de manera integral al bienestar de las personas con discapacidad y favoreciendo su integración activa en la vida comunitaria.

 976630503

 asadicc@gmail.com

 <http://www.asadicc.org>

 Caspe, Chiprana y Fabara (Zaragoza)

 Un día a la semana: 12€/mes socios y 17€/mes no socios |
Dos días a la semana: 17€/mes socios y 27€/mes no socios

Actividades Deportivas para el Bienestar

Asociación de apoyo al tratamiento de ansiedad y depresión en Aragón (AFDA)

La iniciativa de “Actividades Deportivas para el Bienestar” combina ejercicio físico y salud emocional en un entorno grupal, fomentando la motivación, el apoyo mutuo y la creación de hábitos saludables. Busca potenciar un envejecimiento activo y saludable, equilibrando cuerpo y mente, fortaleciendo la autonomía física y emocional, y ofreciendo oportunidades para la participación social y el disfrute colectivo.

Las sesiones incluyen disciplinas como yoga, pilates, danza y ejercicios de espalda sana, así como paseos al aire libre, adaptándose a las necesidades y capacidades de cada participante. Además de mejorar la fuerza, la flexibilidad y la movilidad, estas actividades promueven la relajación, la gestión del estrés y el bienestar general. La práctica grupal también refuerza la cohesión social, generando vínculos entre los participantes y con el entorno comunitario, favoreciendo la integración y la interacción entre personas de distintos perfiles.

 976443754

 info@asociacionafda.com

 <https://asociacionafda.com/>

 Zaragoza

 15 euros de asociación

Red de acompañamiento voluntario

Coordinadora Aragonesa de Voluntariado

Programa centrado en organizar el acompañamiento de personas voluntarias a personas mayores sin apoyos, tanto en actividades instrumentales como relacionales. Participan siete organizaciones de voluntariado que ofrecen el servicio de acompañamiento, mientras que la Coordinadora Aragonesa de Voluntariado se encarga de coordinar y derivar las demandas según la tipología de la necesidad.

Las actividades que se desarrollan consisten en desarrollar protocolos de solicitud y valoración estandarizados para todas las entidades, coordinar la oferta y demanda de los servicios de acompañamiento y desarrollar estos últimos. Además, incluye acciones formativas especializadas en mayores y soledad para mejorar su calidad de vida.

 976214938

 coordinadora@aragonvoluntario.net

 <https://www.aragonvoluntario.net>

 Zaragoza

 Gratuito

Fomento del voluntariado entre personas mayores

Coordinadora Aragonesa de Voluntariado


La iniciativa destinada a promover el voluntariado entre personas mayores desarrolla diversas actividades orientadas a fomentar su participación activa y el desarrollo personal y social. Entre estas actividades se incluyen talleres de motivación e información sobre programas de voluntariado locales como experiencia de envejecimiento activo, talleres vivenciales y de intercambio entre personas mayores voluntarias, y cursos de formación específicos sobre voluntariado dirigidos a personas mayores activas.

Todas estas acciones se ofrecen tanto a participantes individuales como a grupos o asociaciones de mayores, generando espacios de aprendizaje, encuentro y reconocimiento que refuerzan su implicación y compromiso en la comunidad. Los objetivos principales incluyen el envejecimiento activo y la potenciación del bienestar de las personas mayores a través de su acción voluntaria. Mediante la información, la formación y el acompañamiento específico, la iniciativa facilita la incorporación de las personas mayores a programas de voluntariado locales y fortalece su participación social, contribuyendo al desarrollo personal, la autonomía y la integración comunitaria.

 976214938

 coordinadora@aragonvoluntario.net

 <https://www.aragonvoluntario.net>

 Zaragoza, Calatayud, Caspe, Torres de Berrellén, Pedrola, Barbastro, Teruel, Calamocha, Andorra, Ariño y otros municipios de Zaragoza y Teruel que lo demanden

 Gratuito

Iniciativas de la red pública

Hogares del Instituto Aragonés de Servicios Sociales (IASS), de centros de día o de convivencia de ayuntamientos

A continuación, se recoge un listado con las 24 iniciativas que pertenecen a la red pública de hogares de personas mayores del Instituto Aragonés de Servicios Sociales o de centros de día o de convivencia municipales. Por el momento, estas propuestas no se han recogido en el catálogo con el mismo contenido que el resto de las fichas por cuanto no disponemos de la totalidad de iniciativas de esta clase en

todo el territorio aragonés, y se ha preferido no realizar una inclusión parcial de las mismas. Además, estas iniciativas cuentan con sus propios canales de divulgación.

No obstante, en este apartado se recoge una relación de las iniciativas de esta clase que se han recibido en el OAS facilitar su consulta.

PROVINCIA DE ZARAGOZA

- ▶ ‘Nos gusta hablar’
Servicio de Mayor. Ayuntamiento de Zaragoza
- ▶ ‘Hablemos del duelo’
Servicio de Mayor. Ayuntamiento de Zaragoza
- ▶ Servicio de comedor
Servicio de Mayor. Ayuntamiento de Zaragoza
- ▶ Servicio de asesoría afectivo-sexual, jurídica y psicológica
Servicio de Mayor. Ayuntamiento de Zaragoza
- ▶ Plan de lucha contra la brecha digital
Servicio de Mayor. Ayuntamiento de Zaragoza

- ◆ Red municipal de centro de convivencia para personas mayores
Servicio de Mayor. Ayuntamiento de Zaragoza
- ◆ Grupos de actividad
Servicio de Mayor. Ayuntamiento de Zaragoza
- ◆ Redes sociales
Servicio de Mayor. Ayuntamiento de Zaragoza
- ◆ Hogar de Personas Mayores Picarral
Instituto Aragonés de Servicios Sociales (IASS)
- ◆ Centro de día Nuestra Señora del Castellar
Ayuntamiento de Torres de Berrellén
- ◆ CuidArte
Hogares de Mayores IASS de Valdefierro y de Casetas
- ◆ Cursos de actividades
Hogares de Mayores IASS de Valdefierro y de Casetas

PROVINCIA DE HUESCA

- ◆ Programa de Voluntariado del Hogar de Mayores de Huesca
Instituto Aragonés de Servicios Sociales (IASS) Gobierno de Aragón
- ◆ Hogar de Personas Mayores de Huesca
Instituto Aragonés de Servicios Sociales (IASS) Gobierno de Aragón
- ◆ Formación para personas cuidadoras
Instituto Aragonés de Servicios Sociales (IASS) Gobierno de Aragón
- ◆ Programa CuidArte - Apoyo emocional y fomento del autocuidado
Instituto Aragonés de Servicios Sociales (IASS) Gobierno de Aragón

- ◆ **Promoción de la Autonomía Personal**
Instituto Aragonés de Servicios Sociales (IASS) Gobierno de Aragón
- ◆ **Actividades de Envejecimiento Activo**
Hogar de Mayores de Huesca (IASS - Gobierno de Aragón)
- ◆ **Programa PAP**
Hogar de Mayores de Huesca (IASS - Gobierno de Aragón)
- ◆ **Programa Cuidarte**
Hogar de Mayores de Huesca (IASS - Gobierno de Aragón)
- ◆ **Hogar y centro de día de personas mayores de Fraga**
IASS - Dirección Provincial de Huesca

PROVINCIA DE TERUEL

- ◆ **Centro de Día del Maestrazgo - 3ª edad**
Atadi
- ◆ **Centro de día de mayores con demencia y hogar de personas mayores de Santa Emereciana**
Servicios Sociales. Ayuntamiento de Teruel

Recursos e iniciativas contra la soledad no deseada en Aragón

La página web del Observatorio Aragonés de la Soledad incluye un **buscador online** por palabras, ejes, ubicación...

