# SALUD EN RED EN LOS BARRIOS

# SALUD COMUNITARIA EN ARRABAL

## Informe preliminar

**Zaragoza, 3 de octubre de 2018**

Zaragoza
AYUNTAMIENTO

GOBIERNO DE ARAGON

# Índice

**Introducción - La salud desde una perspectiva comunitaria** **3**

**Análisis de la realidad** **4**
Demografía 4
Información socioeconómica 5
Análisis de salud 6

**Análisis de las necesidades de población** **7**
Determinantes de salud 8
Transiciones vitales 8
Entornos saludables 9

**Recursos comunitarios y plataformas de coordinación** **9**
Recursos comunitarios de Arrabal 9
Plataformas de coordinación existentes 10

**Iniciativas comunitarias** **11**

**Oportunidades de sinergia** **11**

**Conclusiones** **12**

**Bibliografía** **12**

**Anexos** **13**
Anexo 1: Grupo promotor e histórico de reuniones 13
Anexo 2: Plataformas de coordinación existentes 14
Anexo 3: Listado iniciativas comunitarias 15

## Introducción - La salud desde una perspectiva comunitaria

Los factores sociales en la salud son cada vez más relevantes, puesto que está demostrado que el entorno en el que vivimos es un importante determinante para nuestra salud y, en ocasiones, tiene la capacidad de generarla. Desde hace años, en los barrios existen entidades, actores sociales y referentes que de forma activa han llevado a cabo actividades para la promoción de la salud de la comunidad con resultados positivos. (1, 2)

Estos actores trabajan de forma autónoma o en colaboración con otras entidades, pero sin una coordinación completa con el entorno en el que se encuentran, marcados por unos objetivos concretos de su área sin englobar la totalidad de los aspecto biopsicosociales y culturales de las personas.

Este informe nace como parte de la iniciativa Salud en red en los barrios, dirigido por el Ayuntamiento y el Gobierno de Aragón, y es fruto del trabajo de un grupo promotor (Anexo 1) y el Encuentro de Salud en Red en los barrios realizado el día 3 de Octubre . En un primer momento, como pilotaje se eligieron tres barrios de Zaragoza:  Arrabal, Casetas y Las Fuentes.

A través de esta iniciativa, queremos establecer un nuevo vínculo entre las distintas asociaciones y entidades del ámbito sociosanitario. El fin de este informe es constituir una herramienta de trabajo dinámica y abierta que, a través de reuniones y actividades de participación, constituya un documento de trabajo útil para los diferentes miembros de los barrios, y que permita aumentar el conocimiento y generar ideas nuevas para compartirlas y crecer juntos en el barrio.

## Análisis de la realidad

### Demografía

El barrio de Arrabal se encuentra en la ciudad de Zaragoza, en la margen izquierda del río Ebro. Es uno de los barrios más antiguos de la ciudad, y fue el primero de la margen izquierda. Se caracteriza por una población clase obrera-trabajadora.

Pertenece al distrito del Rabal, presenta una población total 78.548 habitantes con una densidad de 9377,86 hab/km$^2$. (3) La edad media de la población es de 42 años, 2,2 años menos que Zaragoza. La zona de salud de Arrabal está constituida por 19.659 habitantes. (4)

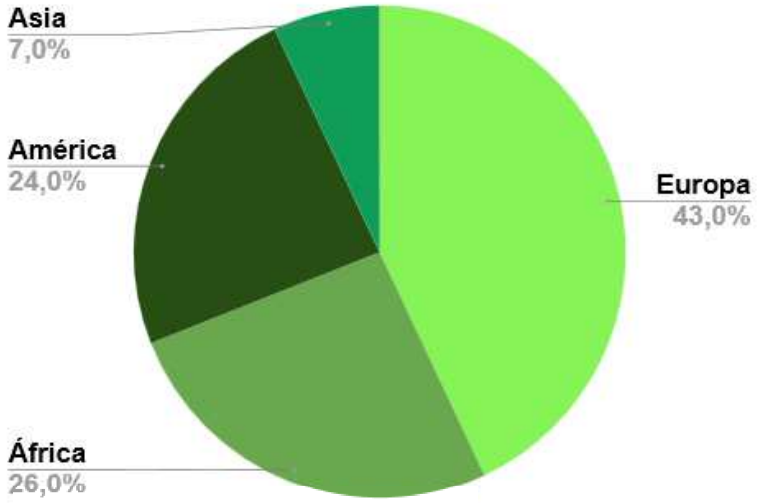
**Figura 1. Pirámide poblacional de Arrabal 2016**

Fuente: Instituto Aragonés de Estadística (4)

Presenta una pirámide poblacional en forma de bulbo (Fig.1.) que, en comparación con la pirámide de Zaragoza, representa una población un poco más joven, aparecen más personas en las edades comprendidas entre 5 y 15 años y de 40 a 50 años y menos población en las edades más avanzadas.

Existen en el distrito del Rabal 2898 personas mayores de 65 que viven solas, siendo de ellas 650 mayores de 85 años. Este porcentaje es menor que en la ciudad de Zaragoza.

**Figura 2. Población extranjera. Distribución por continentes**




Fuente: Informe Ebrópolis.

La población extranjera en el barrio de Arrabal supone el 8,8% de la población (14,25% en Zaragoza). En la Figura 2 se observa la distribución por nacionalidades continentales del distrito El Rabal.

## Información socioeconómica

El 38,8% de los residentes en El Rabal no tienen estudios o tienen la primaria incompleta, 3,7 puntos por encima de la media de Zaragoza. En cuanto a los estudios superiores, tan solo el 10,3%, casi cinco puntos por debajo de la media de la ciudad.

La renta neta media por hogar anual en el distrito del Rabal es 29.042,  2.131€ más baja que la media de Zaragoza (31.174€).

Respecto al asociacionismo, el Rabal tiene una proporción de asociaciones mayor que la población de Zaragoza (7,9% de las existentes en la ciudad), sin embargo la tasa de asociacionismo (personas asociadas) está 1,12 puntos por debajo de la media de Zaragoza.

Destaca el alto número de asociaciones vecinales. La asociación de vecinos Tío Jorge-Arrabal se encuentra integrada en la Federación de Asociaciones de Vecinos de los Barrios de Zaragoza, impulsora de planes de dinamización y acción social por el movimiento vecinal y la igualdad.

En cuanto al Ingreso Aragonés de Inserción, programa orientado a la normalización e integración de personas en estado de necesidad o marginación, las solicitudes, tanto nuevas como de renovación, son 227, el 5,4% de las zaragozanas.

Las ayudas de urgencia, prestaciones económicas destinadas a cubrir necesidades básicas son 2.689, el 7,6% de las tramitadas en el conjunto de Zaragoza; de ellas se concedieron casi el 94,8%.

| INDICADORES SOCIOECONÓMICOS. Censo 2011 | ARAGÓN (%) | ARRABAL (%) |
|---|---|---|
| Desempleo | 23,5 | 19,3 |
| Asalariados eventuales | 30,8 | 26,3 |
| Instrucción insuficiente en jóvenes | 11,0 | 5,7 |
| Instrucción insuficiente en extranjeros | 16,7 | 8,4 |
| Mayores de 85 años | 3,9 | 3,0 |
| Mayores de 65 años | 21,3 | 19,3 |
| Índice de privación | | -0,9 |

En general, se observa una utilización de servicios sociales más baja, lo que parece indicar que las necesidades sociales de El Rabal están por debajo de la media de Zaragoza y de otros distritos.

En cuanto a los indicadores socioeconómicos mostrados en la tabla, en todos ellos se aprecia una unas cifras porcentuales más favorables que en el total de la comunidad de Aragón. (5)

La privación se refiere a la falta de acceso a recursos, ya sean materiales (vivienda, trabajo, educación, alimentación, etc.) o sociales (derechos en relación con el empleo, las actividades familiares, la integración en la comunidad, participación formal en las instituciones sociales, de ocio y educación) (6). El barrio de Arrabal se encuentra en la posición 23 sobre 123 zonas de salud de Aragón, esto significa que es una zona poco privada, lo que indica que no existe una gran falta de recursos materiales o sociales en la zona en comparación con la población de la comunidad de Aragón.

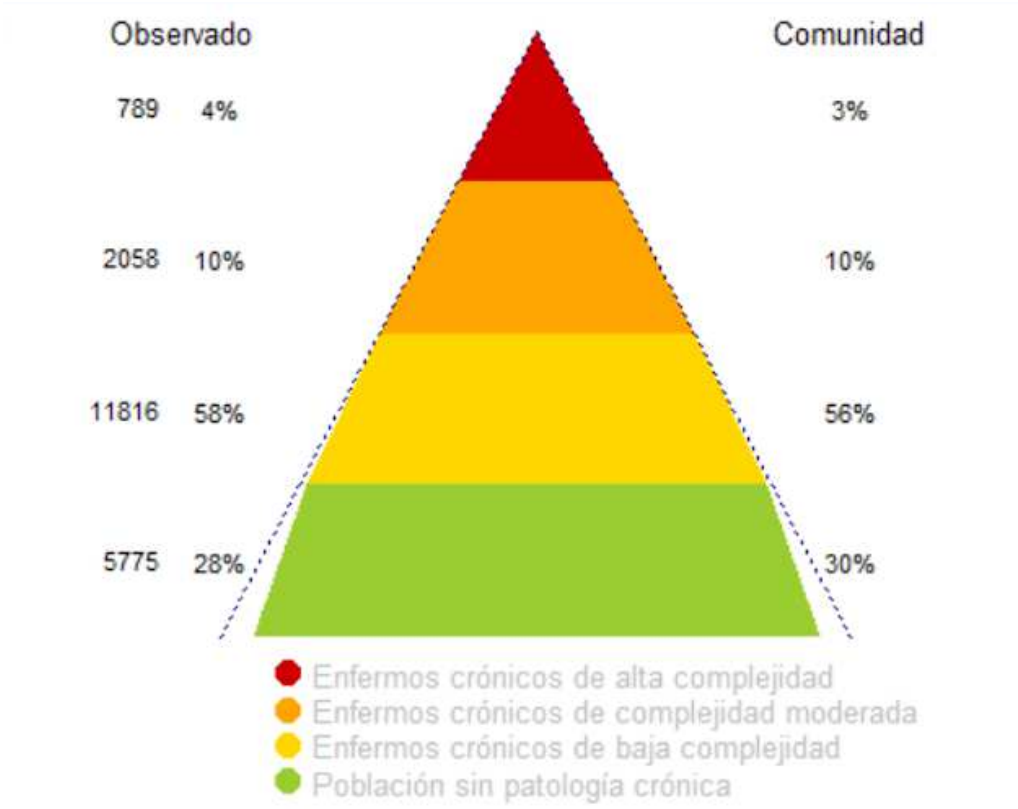
## Análisis de salud

Los grupos de morbilidad ajustados (GMA) son un agrupador de morbilidad. Permite establecer una estratificación poblacional e identificar poblaciones diana. Muestra buenos resultados explicativos en indicadores de uso de recursos sanitarios. (7)

En cuanto a la morbilidad, se observa que la distribución de la cronicidad según complejidad en la población del barrio es muy similar a la de la comunidad de Aragón. Es importante destacar el hecho de que el 62% de la población presenta alguna patología crónica.

Para promocionar la salud y prevenir su desarrollo hay que recordar su asociación con los estilos de vida, la mayoría de los cuales se pueden llevar a cabo también en comunidad.

**Fig. 3. Distribución de GMA en Arrabal: valores observados**




Fuente: IntraSALUD

## Análisis de las necesidades de población

Tras la formación de un grupo promotor se llevó a cabo un análisis de necesidades detectadas en la población en las reuniones convocadas. Para ello, se realizó una clasificación de estas en tres categorías interrelacionadas: determinantes de salud, transiciones vitales y entornos saludables.

El análisis de estas necesidades nos permite tener una visión global de los aspectos que influyen en la salud, así como la oportunidad de crear vínculos, plataformas e iniciativas, capaces de abordarla de forma multidisciplinar y más efectiva.

Las necesidades de la gente de nuestro barrio no son algo estático, sino que evolucionan y se modifican a lo largo del tiempo y según las circunstancias, así que estas necesidades pueden sufrir cambios y modificaciones.

## Determinantes de salud

Se definen como un conjunto de factores personales, sociales, económicos y ambientales que determinan el estado de salud de los individuos o poblaciones. (8) Se clasificaron en las siguientes categorías:

| **Promoción de la autonomía personal** | **Estilos de vida** |
|---|---|
| - Promoción del aprendizaje en gestión emocional en cualquier momento de la vida, contra los malestares inespecíficos y la medicalización.<br>- Desarrollo de habilidades para la búsqueda de empleo.<br>- Prevención de situaciones de soledad. | - Prevención del sedentarismo y promoción del ejercicio físico.<br>- Prevención de adicciones (sustancias y tecnologías).<br>- Promoción de la alimentación saludable. |
| **Empoderamiento de la población** | **Entorno familiar** |
| - Inmigración: adaptación intercultural, desempleo.<br>- Difundir nociones básicas en primeros auxilios para toda la población, desde la infancia hasta los mayores.<br>- Motivación del profesional.<br>- Participación en toma de decisiones en el barrio. | - Prevención de la violencia de género a través de la educación en roles de género, machismo, igualdad.<br>- Prevención de la violencia intrafamiliar. |

## Transiciones vitales

Las transiciones vitales se refieren a las diferencias etapas a lo largo de la vida del individuo en las cuales se presentan nuevos desafíos o necesidades de salud propias de ese periodo. Así mismo se identificaron algunas necesidades transversales que influyen en todas las etapas vitales del individuo.

| **Infancia** | **Adultos** |
|---|---|
| - Promoción de la salud en la infancia.<br>- Chavales de educación primaria: trabajo y reflexión desde pequeños sobre la violencia de género. | - Habilidades de parentalidad positiva: educación afectivo-sexual, conflictos en familias, comunicación, crianza.<br>- Manejo del proceso de búsqueda de empleo. |
| **Adolescencia** | **Mayores** |
| - Promoción de la salud en la adolescencia. | - Tercera edad, soledad. |

| | |
|---|---|
| - Educación en roles de género, salud sexual y reproductiva. | - Nuevos mayores: hay que buscar las inquietudes de las personas que se jubilan ahora (uso de las TICs, viajes, talleres)<br>- Envejecimiento activo. |
| **TRANSVERSALES** | |
| - Actividades intergeneracionales.<br>- Preparación al final de la vida (afrontamiento, conocimiento del proceso) | |

## Entornos saludables

El entorno está constituido por los elementos externos a la persona que influyen en su salud.

| **Espacios comunes** | **Acceso** |
|---|---|
| - Promocionar los paseos y los espacios existentes para ellos (ribera, paseos en el barrio).<br>- Animar a la población del barrio a participar en las actividades y tomar decisiones. | - Mejorar el acceso a la información de los recursos y difusión de esta. |

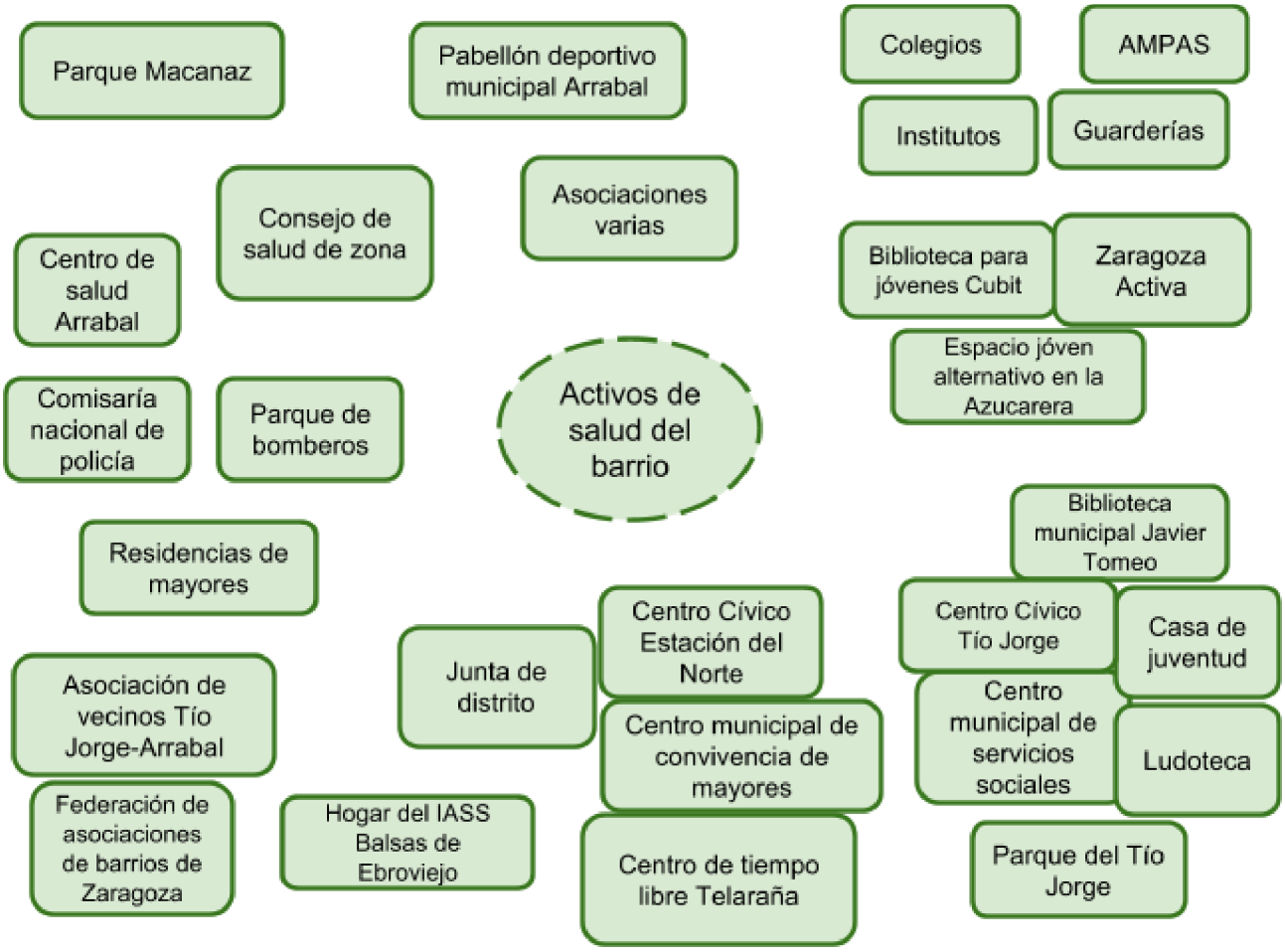
## Recursos comunitarios y plataformas de coordinación

Este material pretende ser una herramienta dinámica, y su finalidad es continuar recogiendo cada vez más recursos e iniciativas. El listado completo de las plataformas se encuentra en el Anexo 2.

## Recursos comunitarios de Arrabal

Tras la puesta en común de los diferentes recursos del barrio, se presenta un esquema conceptual para visualizar los principales recursos identificados. (Fig. 4)

**Figura 4. Mapa conceptual de recursos de Arrabal**




Fuente: elaboración propia

## Plataformas de coordinación existentes

En el barrio de Arrabal existen diversas plataformas en las que diferentes entidades trabajan en colaboración en un área determinada o con una población concreta del barrio. Esto es importante porque implica el reconocimiento mutuo por parte de estas y el trabajo convergente hacia objetivos comunes. Las principales se encuentran  recogidas en las reuniones se encuentran en el Anexo 2. Algunas de ellas son:

- Reuniones de zona entre los diferentes servicios sociales para tratar casos en común.
- Consejo de salud de zona.
- Diferentes colaboraciones con entidades sin ánimo de lucro, concertadas o privadas.

## Iniciativas comunitarias

En las reuniones realizadas se procedió a la identificación de aquellas iniciativas que se estaban llevando a cabo desde entidades del barrio para promocionar la salud comunitaria. Estas iniciativas abarcan múltiples aspectos y necesidades.
El listado completo se encuentra en el Anexo 3 del documento que, como se ha comentado anteriormente, está abierto para seguir recogiendo más información sobre los proyectos y recursos existentes.
Por un lado se encuentran las iniciativas relacionadas directamente con los recursos sanitarios como es el centro de salud el barrio. Esta entidad trabaja de forma transversal en todas las etapas de la vida, desde el nacimiento hasta la vejez. Los profesionales, además de la asistencia individual, realizan diversos talleres y actividades grupales para promocionar la salud en los diferentes grupos de edad o de forma conjunta.
En el ámbito del área social, encontramos diferentes recursos. Por un lado, el centro municipal de servicios sociales incluye también diferentes programas de trabajo a lo largo de la vida del individuo, existiendo desde una unidad de infancia hasta programas de autonomía y cuidados para los más mayores. En esa línea, de forma transversal también, lleva a cabo la orientación y tramitación de ayudas sociales y diferentes recursos de interés para los ciudadanos, así como actividades y programas para los grupos de población con más riesgo de desprotección social o dificultades.
Para la población más mayor existen en el barrio recursos como el Centro de Convivencia de Mayores del Ayuntamiento y el Hogar para Mayores de Balsas de Ebroviejo, espacios dedicados a la atención y la promoción de la salud en las personas mayores de 60 años, con la finalidad de facilitar el comienzo de una nueva etapa permitiendo el desarrollo de actividades variadas y de interés.
Además del trabajo de todas estas entidades, cabe destacar por último la importancia de los espacios comunes, como los parques, las bibliotecas, la ludoteca y otros lugares donde la comunidad puede disfrutar del tiempo libre en conjunto, así como eventos y actividades que hacen que los arrabaleros disfruten de su barrio.

## Oportunidades de sinergia

Definimos sinergia como el fenómeno en el cual actúan en conjunto varios factores, observándose un efecto o resultado mayor del que se habría dado actuando por separado. A continuación se presenta un listado de sinergias y posibles colaboraciones.

- Asociación y derivaciones interdisciplinares del centro de salud y el centro de mayores para captar población susceptible de disfrutar los servicios ofertados de forma interdireccional. Acuerdos protocolizados entre instituciones.
- Reconocimiento entre instituciones, intercambio de información y proyectos.

- Aprovechamiento de los eventos del barrio para conocerse entre las instituciones y realizar proyectos juntos (fiestas del barrio, semana europea de la movilidad, fiesta de reyes magos).
- Actividades en los colegios por parte del centro municipal y el centro de salud con colaboración de la policía, junta del distrito, asociación de comerciantes y cualquier entidad de interés.
- Puesta en común en las comisiones de educación de las juntas del distrito, consejos de salud de barrio y los consejos de centros cívicos.

## Conclusiones

---

Se elaborarán a partir del I Encuentro de Salud en los Barrios del 3 de octubre.

## Bibliografía

---


1. Aitziber, B., Nuin, B. and Sorarrain, Y. Guía metodológica para el abordaje de la salud desde una perspectiva comunitaria. [Internet]. 1ª ed. Vitoria-Gasteiz: Servicio Central de Publicaciones del Gobierno Vasco; 2016 [acceso agosto 2018] Disponible en: www.osakidetza.euskadi.eus/contenidos/informacion/.../guia-metodologia-esp.pdf

2. Argüelles, M., Cofiño, R. and García, N. Guía para trabajar en salud comunitaria en Asturias. [Internet] Principado de Asturias: Dirección General de Salud Pública, Consejería de Sanidad del Principado de Asturias; 2016 [acceso agosto de 2018]. Disponible en: https://obsaludasturias.com/obsa/guia-de-salud-comunitaria/

3. Ebrópolis. Informe de indicadores del Distrito del Rabal. [Internet]. Zaragoza: Ayuntamiento de Zaragoza; 2016 [acceso agosto 2018]. Disponible en: http://www.ebropolis.es/files/File/Observatorio/Documentos/Informe-Indicadores-2016-Ebropolis.pdf

4. Instituto Aragonés de Estadística [Internet]. Aragón: Gobierno de Aragón; 2016 [acceso agosto 2018]. Población y pirámides de población de las zonas de salud. Disponible en:http://www.aragon.es/DepartamentosOrganismosPublicos/Institutos/InstitutoAragonesEstadistica/AreasTematicas/04_Salud/ci.09_Piramides_poblacion_zonas_salud.detalleDepartamento?channelSelected=0#section2

5. Instituto Aragonés de Estadística [Internet]. Aragón: Gobierno de Aragón; 2011 [acceso agosto 2018]. Indicadores socioeconómicos e índice de privación. Disponible en: http://www.aragon.es/DepartamentosOrganismosPublicos/Departamentos/Sanidad/AreasTematicas/SanidadProfesionales/SaludPublica/Informacion_e_Investigacion/Investigacion_determinantes_def/ci.Determinantes_socioeconomico.detalleDepartamento?channelSelected=0

6. Domínguez-Berjón MF, Borrell C, Cano-Serral G,Esnaola S, Nolasco A, Pasarín MI, et al. Construcción de un índice de privación a partir de datos censales en grandes ciudades españolas (Proyecto MEDEA). Gac Sanit. 2008;22(3):179-87. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0213-91112008000300002

7. Monterde D, Vela E, Clèries M. Los grupos de morbilidad ajustados: nuevo agrupador de morbilidad poblacional de utilidad en el ámbito de la atención primaria. Aten Primaria. [Internet] 2016 [acceso agosto 2018]. Disponible en: http://www.elsevier.es/es-revista-atencion-primaria-27-pdf-S0212656716302104

8. Organización mundial de la salud. Glosario de promoción de la salud de la Organización Mundial de la Salud. Ginebra: World Health Organization; 1998 [acceso agosto 2018]. Disponible en: http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/67246/who_hpr_hep_98.1_spa.pdf;jsessionid=C696C5ABE1B78298E89C269EA135C742?sequence=1

## Anexos

### Anexo 1: Grupo promotor e histórico de reuniones

### Grupo promotor

| | |
|---|---|
| **Salud Pública Zaragoza**<br>Javier Gallego (Jefe de Sección de Educación para la Salud)<br>Pilar Aliaga (Subdirección de SP, SARES)<br>Marina Pola (Subdirección de SP, SARES) | **Centro Municipal de Servicios Sociales**<br>Azucena Díez (Directora)<br>Sonia Rillo (Trabajadora social) |
| **Centro de Salud Arrabal**<br>Nuria Borraz (Coordinadora médica)<br>Marisa Juan (Trabajadora Social)<br>Teresa Tolosana (Coordinadora enfermera)<br>Mª Ángeles Checa (Matrona) | **Centro de Convivencia de Mayores**<br>Cristina Beltrán (Directora CM Arrabal)<br>Pilar García (Directora CM La Jota) |
| **Elaboración de informe**<br>Alba Soriano Martínez (Enfermera Familiar y Comunitaria) | |

### Histórico de reuniones

| | |
|---|---|
| **Mayo 2018** | |
| 28/05/18 | Presentación del proyecto. |
| **Julio 2018** | |
| 12/07/18 | Constitución del grupo promotor. |
| 30/07/18 | Puesta en común de proyectos y análisis de necesidades. |
| **Septiembre 2018** | |
| 03/09/18 | Puesta en común de proyectos y análisis de necesidades. |
| 17/09/18 | Análisis de necesidades y preparación del Encuentro. |
| **Octubre 2018** | |
| 03/10/18 | **I Encuentro Salud en Red en los Barrios** |

## Anexo 2: Plataformas de coordinación y redes existentes

| Entidades | Estructura |
|---|---|
| Centro de salud, asociación de vecinos, CMSS, otras entidades del barrio. | Consejo de salud de zona |
| CMSS, Centro de Convivencia de Mayores, Hogar del IASS | Coordinación de zona, puesta en común de casos. |
| Parroquia de Altabás | Cesión de espacio para actividades del CMSS |
| Colaboraciones de la Casa de la Mujer | Talleres de desarrollo de competencias, formación en profesiones tradicionalmente masculinizadas o feminizadas, cursos de informática y redes sociales, talleres de corresponsabilidad doméstica. |
| Red Aragonesa de Proyectos de Promoción de la Salud (RAPPS) + Centro de salud | Grupo de salud de mujeres de arrabal |
| Red Aragonesa de Escuelas Promotoras de Salud (RAEPS) + CEIP Cándido Domingo | Escuela integrada en la RAEPS |

## Anexo 3: Listado iniciativas comunitarias

| PROYECTO | REFERENTE | DESTINATARIOS | DESCRIPCIÓN |
|---|---|---|---|
| **CENTRO MUNICIPAL DE SERVICIOS SOCIALES**<br>(Plaza San Gregorio s/n, en parque del Tío Jorge) | | | |
| Programa de Primera Atención | Dirección/T.S. | | Atención personalizada individual<br>● Emergencias / urgencias<br>● Información, valoración, derivación y tramitación. |
| Programa de prevención e inclusión | Dirección/T.S. | | Constituído por varios proyectos:<br>● Mejora energética.<br>● Apoyo a la familia (PAF).<br>● Proyectos grupales.<br>- Grupo prelaboral.<br>- Taller de renta.<br>- Bailando colores. |
| Programa de Autonomía y Cuidados | Dirección/T.S. | | Proyecto “Soledad y cuidados” |
| Programa de Infancia | Dirección/T.S. | Niños de 3 a 14 años. | ● Programa de estudio y valoración de posibles situaciones de desprotección de menores.<br>● Unidad de infancia: ludoteca, centro de tiempo libre, educadores de calle.<br>● Grupos de parentalidad / padres adolescentes<br>Proyectos y actividades:<br>- Huerto comunitario (P. Altabás).<br>- Equipo de fútbol.<br>- Talleres en el centro.<br>- Visitas. |
| Comunitarios | Dirección/T.S. | | Diferentes proyectos, entre ellos:<br>● Colonias Zaragalla.<br>● Paseos vecinales.<br>● Semana de la movilidad.<br>● Participación con actividades infantiles en: Día del Rabal, día 8 de marzo, fiestas del |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | barrio, fiesta de Reyes Magos. |
| Programa de “Cuidarnos” para los profesionales | Dirección/T.S. | | • Espacio de cuidado, formación en gestión y resolución de conflictos.<br>• Itinerario de recursos. |
| **LUDOTECA MUNICIPAL BOLINCHE**<br>(Plaza San Gregorio s/n, en parque del Tío Jorge) | | | |
| Programas y actividades varias | Unidad de infancia | Niños de 3 a 6 años. | |
| **CASA DE JUVENTUD ARRABAL**<br>(Plaza San Gregorio s/n, en parque del Tío Jorge) | | | |
| Programas y actividades varias | | Jóvenes entre 12 y 30 años. | Cursos, talleres |
| **BIBLIOTECA MUNICIPAL JAVIER TOMEO**<br>(Plaza San Gregorio s/n, en parque del Tío Jorge) | | | |
| Actividades infantiles | | Niños | |
| Actividades para adultos | | Población general | Charlas, cursos. |
| **CENTRO DE SALUD ARRABAL**<br>(Andador Aragüés del Puerto, 3, 50015 Zaragoza) | | | |
| Grupo de parentalidad | Coordinadora de enfermería | Padres, madres y abuelos/as | |
| Del embarazo a la escuela | Coordinadora de enfermería | Padres y madres | |
| Grupo de lactancia | Matrona | Padres y madres | |
| Taller RCP y atragantamiento | Coordinadora de enfermería | Padres y madres | |
| Taller RCP | Coordinadora de enfermería | Población general | |
| Taller del final de la vida | Trabajadora social | Población general | |
| Taller de emociones y habilidades para la vida | Trabajadora social | Población general | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| Grupo de mujeres | Trabajadora social | Mujeres del barrio | Promocionar el empoderamiento de las mujeres |
| **HOGAR PARA MAYORES BALSAS DE EBROVIEJO DEL IASS**<br>(C/ Valle de Broto, s/n) | | | |
| Comedor social | Dirección | Jubilados ≥ 60 años. | |
| Actividades | Dirección | Jubilados ≥ 60 años. | Diferentes programas sociales y de ocio. |
| **SERVICIO MUNICIPAL DE FORMACIÓN PARA EL EMPLEO**<br>(C/ Más de las Matas, 20. Antigua azucarera) | | | |
| Programa Activate! y videocurrículum bolsa, empleo virtual. | Zaragoza Activa | Personas en situación de desempleo | |
| **BIBLIOTECA PARA JÓVENES CUBIT**<br>(C/ Más de las Matas, 20. Antigua azucarera) | | | |
| Actividades varias | | Población general | Préstamo de documentos, actividades de participación, formación. |
| **CENTRO DE CONVIVENCIA DE MAYORES ESTACIÓN DEL NORTE**<br>(Calle Perdiguera, 7) | | | |
| Espacios de convivencia | Dirección/ T.S. | Jubilados ≥ 60 años. | Cafetería, puestos informáticos de libre acceso, sala de lectura. |
| Asesoría jurídica | Dirección/ T.S | Jubilados ≥ 60 años. | |
| "Zaragoza ciudad amigable con las personas mayores" | Dirección/ T.S | Jubilados ≥ 60 años. | Programas de envejecimiento autónomo y saludable, y prevención de la dependencia. |
| Programa de integración y reconocimiento social | Dirección/ T.S | Jubilados ≥ 60 años. | - Intergeneracionales<br>- Bodas de oro<br>- Día internacional del mayor |
| Programa de participación y asociacionismo | Dirección/ T.S | Jubilados ≥ 60 años. | - Grupos de actividad<br>- Talleres de la experienia<br>- Participación y colaboración en centros de convivencia |

| | | | |
|---|---|---|---|
| Programa de promoción de envejecimiento activo | Dirección/ T.S | Jubilados ≥ 60 años. | - Talleres de envejecimiento activo<br>- Talleres de prevención de la dependencia<br>- Proyecto educación para la salud<br>- Viajes y excursiones |
| Programa ciudad accesible | Dirección/ T.S | Jubilados ≥ 60 años. | - Recorre y descubre una ciudad segura y accesible<br>- Red de comercios amigables de las personas mayores |
| Programa vivienda accesible | Dirección/ T.S | Jubilados ≥ 60 años. | Prevención de riesgos en el hogar |
| Programa de inserción e las TICs | Dirección/ T.S | Jubilados ≥ 60 años. | Proyecto “Más mayores en la Red” |
| Talleres | Dirección/ T.S | Jubilados ≥ 60 años. | Trabajo en las esferas física, psíquica y social. Apoyo importante en casos de soledad/duelo. |
| Grupos de actividades | Dirección/ T.S | Jubilados ≥ 60 años. | Grupos de teatro, baile, senderismo. |
| Actividades en el exterior | Dirección/ T.S | Jubilados ≥ 60 años. | Actividades intergeneracionales, excursiones, visitas culturales. |
| Comedor social | Dirección/ T.S | Jubilados ≥ 60 años. | |
| “Mayores viviendo con ganas” | Dirección/ T.S | Jubilados ≥ 60 años. | Nuevas formas de ocio para los nuevos jubilados |
| **JUNTA DE DISTRITO**<br>(Calle Perdiguera, 7) | | | |
| Día del Rabal | | Población general | Puesta en común de actividades entre asociaciones, talleres, conciertos, ejercicio. |