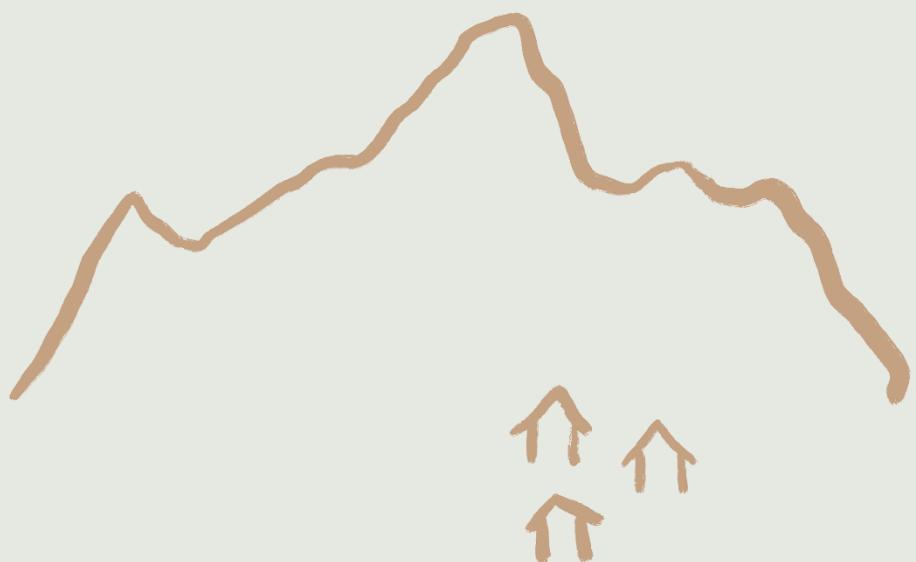


PROYECTO:

FUTURO SALUDABLE: PROGRAMA PARA EL FOMENTO DEL ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y PARTICIPATIVO EN SERRA

Ayuntamiento de Serra

FUTURO SALUDABLE: PROGRAMA PARA EL FOMENTO DEL ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y PARTICIPATIVO EN SERRA



ESTRATEGIA
PROMOCIÓN DE LA SALUD
Y PREVENCIÓN EN EL SNS



Índice

Introducción.....	3
Objetivos	4
Metodología	5
Actividades	7
La Deriva en la Urbanización Torre de Porta-Coeli.....	7
Desarrollo de la actividad.....	8
Principales resultados.....	10
Envejecimiento activo en común y Recordando nuestro pueblo.....	14
Desarrollo de la actividad	15
Principales resultados.....	16
Campaña de comunicación.....	26
Conclusiones.....	27

Introducción

El municipio de Serra, situado en pleno corazón del Parque Natural de la Sierra Calderona, cuenta con una población de 3.725 habitantes según el Instituto Nacional de Estadística (INE, 2024). Se trata de un municipio con una estructura demográfica envejecida, con un índice de envejecimiento que se sitúa en el 121,77 % (INE, 2022). Este hecho implica que existen más personas mayores de 64 años que menores de 16. Este contexto pone de relieve la importancia de impulsar políticas locales de envejecimiento activo y de promoción de la salud comunitaria que favorezcan la autonomía personal, la participación social y la calidad de vida.

En los últimos años, Serra ha avanzado en la consolidación de políticas locales de bienestar y participación, pero sigue enfrentando retos derivados del envejecimiento poblacional, la dispersión territorial entre el núcleo urbano y la urbanización Torre de Porta-Coeli, y la necesidad de reforzar los vínculos comunitarios. En este contexto, se hacía necesario promover un espacio de reflexión colectiva que permitiera escuchar la voz de las personas mayores y situarlas en el centro de las políticas municipales de salud.

El Ayuntamiento de Serra se encuentra adherido a la Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el Sistema Nacional de Salud, impulsada por el Ministerio de Sanidad, lo que refuerza su compromiso con el bienestar de la ciudadanía. En este marco se desarrolla el proyecto *Futuro Saludable: programa para el fomento del envejecimiento activo y participativo en Serra*, financiado conjuntamente a través de la Red Española de Ciudades Saludables (RECS), en el marco de la convocatoria de subvenciones del año 2025, así como por el propio Ayuntamiento de Serra.

La propuesta parte de la convicción de que el envejecimiento no es una etapa de declive, sino una oportunidad para seguir creciendo, aprendiendo y participando. En coherencia con la definición de la Organización Mundial de la Salud, que entiende el envejecimiento activo como el proceso de optimizar las oportunidades de salud, participación y seguridad para mejorar la calidad de vida a medida que se envejece, el proyecto sitúa a las personas mayores de Serra como protagonistas de su propio bienestar.

Desde este enfoque, este proyecto se ha planteado como un proceso participativo en el que las personas mayores han reflexionado de manera colectiva sobre su entorno, su día a día y los elementos que favorecen o dificultan un envejecimiento activo. Las dinámicas desarrolladas han tenido un marcado carácter grupal, reflexivo y creativo, y han permitido identificar activos comunitarios, detectar carencias y formular propuestas de mejora directamente desde la experiencia de quienes las viven.

El presente informe recoge el desarrollo y los principales resultados de este proceso, con el objetivo de ofrecer una visión integral del envejecimiento en el municipio y aportar una base de conocimiento útil para orientar futuras acciones y políticas locales en materia de salud comunitaria, bienestar y participación.

Objetivos

El proyecto *Futuro Saludable: programa para el fomento del envejecimiento activo y participativo en Serra* parte de la necesidad de promover un envejecimiento saludable y con sentido comunitario, situando a las personas mayores como protagonistas de su propio bienestar. Desde un enfoque de Investigación-Acción Participativa (IAP), el proyecto ha buscado generar espacios de diálogo, reflexión y aprendizaje colectivo que permitan reconocer los activos existentes en el municipio, identificar carencias y formular propuestas de mejora que contribuyan a la calidad de vida y a la cohesión social.

Parte de la convicción de que las personas mayores poseen un conocimiento valioso sobre su entorno, sobre los recursos de los que disponen y sobre las dificultades que encuentran en su vida cotidiana. Por ello, más allá de realizar un diagnóstico descriptivo, se ha apostado por generar un espacio de participación que permitiera construir conocimiento compartido y fortalecer el vínculo entre la ciudadanía y la administración local.

Además, hay que señalar que ha tenido como propósito conocer las percepciones, intereses y hábitos vinculados al envejecimiento activo en el municipio, detectar los activos de salud existentes y aquellos aspectos susceptibles de mejora, y recuperar la memoria colectiva para analizar la evolución de los espacios y de la vida comunitaria de Serra. Todo ello con el objetivo de sentar las bases para futuras acciones que impulsen la participación social, la mejora del entorno físico y la promoción de estilos de vida saludables, enfocado sobre todo en el marco del envejecimiento activo de la población del municipio.

Asimismo, el proyecto ha perseguido sensibilizar al conjunto de la población sobre la importancia del envejecimiento activo y del papel que las personas mayores desempeñan en la cohesión social y en la transmisión de valores comunitarios.

A continuación, se detallan los objetivos concretos del proyecto:

- **Objetivo general.** Fomentar el envejecimiento activo, saludable y participativo entre la población mayor de Serra, impulsando su autonomía, bienestar físico y emocional, y reforzando su papel en la vida comunitaria del municipio.
- **Objetivos específicos:**

- Detectar intereses, opiniones, deseos y sugerencias de la población mayor en torno al envejecimiento activo y las condiciones que influyen en su calidad de vida.
- Identificar hábitos saludables y actividades que ya realiza la población mayor, así como los recursos, servicios y espacios que contribuyen a un envejecimiento beneficioso.
- Analizar el entorno físico y las infraestructuras del municipio desde la mirada de las personas mayores, detectando aquellos elementos que facilitan o dificultan un envejecimiento activo.
- Recuperar la memoria colectiva del municipio a través de experiencias, vivencias y fotografías que permitan reflexionar sobre los cambios sociales, urbanos y comunitarios de Serra.
- Promover el aprendizaje compartido y la implicación de las personas mayores en la planificación de futuras acciones relacionadas con la salud comunitaria y la participación ciudadana.
- Difundir el proyecto y sus resultados para sensibilizar al conjunto de la población sobre la importancia del envejecimiento activo y del papel que las personas mayores desempeñan en la construcción de una comunidad más saludable y cohesionada.

Metodología

El proyecto se ha desarrollado siguiendo un enfoque de investigación-acción participativa (IAP). Esta metodología combina la generación de conocimiento con la implicación directa de la comunidad en la definición de sus propias necesidades, activos y propuestas de mejora. Desde esta perspectiva, el proceso no se limita a recoger información, sino que lo que busca es una construcción colectiva, o co-creación, junto a las personas mayores del municipio, entendiendo que su experiencia y saber cotidiano son fundamentales para orientar políticas locales de salud y bienestar.

El proceso metodológico se ha estructurado en tres fases principales, articuladas entre sí:

1. **Preparación y coordinación técnica.** En una primera fase se estableció la coordinación con el Ayuntamiento de Serra y se definieron conjuntamente los objetivos operativos, el calendario de actividades y la estrategia de convocatoria. Se adaptaron las dinámicas previstas al contexto local, considerando la dispersión territorial entre el núcleo urbano y la urbanización Torre de Porta-Coeli, así como las características del colectivo participante.

2. **Desarrollo participativo de las actividades.** Se llevaron a cabo dos talleres presenciales con un total de tres actividades (*La Deriva*, *Envejecimiento activo en común* y *Recordando nuestro pueblo*), además de la campaña de comunicación. Cada una de las actividades se diseñó con técnicas propias de la IAP, favoreciendo la reflexión grupal, la identificación de activos de salud y la construcción de propuestas a partir del diálogo y la experiencia compartida. Se emplearon materiales accesibles (cartulinas, post-its de colores, fotografías antiguas del municipio) y dinámicas adaptadas a las capacidades del grupo, garantizando la participación de todas las personas asistentes.

En la actividad *La Deriva*, realizada en la urbanización Torre de Porta-Coeli, se aplicó una versión adaptada del mapa de recorrido participativo, en la que las personas participantes identificaron colectivamente, mediante post-its de distintos colores, los espacios del entorno que consideran positivos, aquellos que requieren mejora y las infraestructuras ausentes, pero sin desplazamiento. Es decir, se realizó una suerte de recorrido mental participativo en el cual las personas participantes fueron señalando e identificando diferentes espacios y ubicaciones de su entorno, se reclamaron algunos que consideran que faltan, y se identificaron otros mejorables añadiendo a su vez propuestas de mejora dirigidas al Ayuntamiento de Serra.

En el taller *Envejecimiento activo en común*, se empleó la técnica de lluvia de ideas guiada, combinada con el debate colectivo a partir de la definición de envejecimiento activo de la Organización Mundial de la Salud, lo que permitió construir una definición compartida y cercana a la experiencia cotidiana de las personas mayores de Serra. Además, se reflexionó en torno a activos de salud que posee el pueblo al respecto del envejecimiento activo, identificando aquellos que ya actúan de forma beneficiosa, otros que se consideran mejorables, y por último, activos que son identificados como faltantes en el municipio.

Por último, en la actividad *Recordando nuestro pueblo*, se utilizó la técnica de fotovoz y memoria colectiva, basada en el uso de fotografías antiguas del municipio aportadas por las propias personas participantes. Esta dinámica facilitó la evocación de recuerdos, la reflexión sobre los cambios sociales y urbanos del municipio y el diálogo intergeneracional.

3. **Ánalisis e interpretación de la información.** Tras las sesiones participativas, se sistematizó la información recogida mediante el análisis cualitativo de las aportaciones realizadas. Se agruparon las ideas en torno a dimensiones clave, tales como salud física y autocuidado, bienestar emocional, relaciones sociales, participación

comunitaria, entorno físico y accesibilidad. Esto permitió identificar coincidencias, diferencias y líneas prioritarias de acción.

La metodología empleada ha permitido generar un proceso de aprendizaje compartido entre ciudadanía y administración, en el que las personas mayores han asumido un papel activo como agentes de conocimiento y de cambio social. La combinación de técnicas participativas, análisis cualitativo y devolución colectiva de resultados ha favorecido una comprensión más profunda de la realidad del envejecimiento en Serra y ha proporcionado una base sólida para orientar futuras actuaciones en materia de salud comunitaria y bienestar.

Actividades

La Deriva en la Urbanización Torre de Porta-Coeli

Fecha: 04/11/2025

Hora: 19:00 – 20:30

Lugar: Oficina del Ayuntamiento de Serra. C/Toledo de la Urbanización Torre de Porta-Coeli

Participantes: acudieron alrededor de 20 personas del colectivo de personas mayores del municipio a la convocatoria



1. La Deriva en Urbanización Torre de Porta-Coeli

Desarrollo de la actividad

La población del municipio de Serra tiene una característica particular, y es que está distribuido principalmente en dos núcleos separados por unos 20 kilómetros de distancia entre ellos. Por ello, se optó por realizar una actividad en cada uno de los núcleos, de forma que obtuviéramos información de ambos y nos permitiera cubrir y conocer las necesidades y reivindicaciones de la totalidad de la población mayor.

La idea inicial de esta actividad es la de hacer un recorrido por el municipio, a través de espacios que son frecuentemente utilizados por estas personas, así como espacios por los que no suelen pasar o que incluso intentan evitar, para que las personas participantes vayan reflexionando al respecto de estos espacios y su uso y necesidades sociales.

Con motivo de facilitar la participación, así como por motivos de horario y visibilidad, se decidió realizar la dinámica en un espacio ofrecido por el Ayuntamiento de Serra ubicado en la calle Toledo. Se convocó a la población mayor de la urbanización a las 19:00, lo que generó que, por las fechas en las que se realiza, no hubiera luz solar en la calle. Por ello, se optó por hacer una adaptación de la dinámica en un espacio cerrado. Se trataba de realizar esa misma deriva, pero sin salir del espacio, es decir, hacer una suerte de deriva mental con un claro componente participativo.

La actividad tuvo el siguiente desarrollo:

1. **Presentación y explicación de la actividad:** se procedió a hacer una pequeña presentación, tanto personal como del proyecto que el Ayuntamiento de Serra está llevando a cabo al respecto del envejecimiento activo y la salud comunitaria en el municipio. Asimismo, se explicaba el desarrollo que iba a tener la actividad a la que dábamos inicio.

Se explica a las personas participantes que utilizaremos post-its de colores para indicar diferentes cuestiones, y que estas quedarán reflejadas en una cartulina a modo de mural que se construirá de forma colectiva, con la colaboración de la persona dinamizadora de la actividad.

Esta primera fase dio lugar a una primera toma de contacto con las personas asistentes.

2. **Listado de espacios, lugares, infraestructuras o servicios buenos o positivos** que suelen utilizar las personas mayores de la Urbanización Torre de Porta-Coeli. Se trata de que las personas identifiquen y listen los espacios que consideran positivos para ellas. Una reflexión al respecto de los lugares a los que suelen ir o en los que suelen estar y por qué van a esos espacios y no a otros. Este listado, una vez consensuado, se situaría en una cartulina dividida en las columnas correspondientes a cada categoría, pegando post-its de color verde

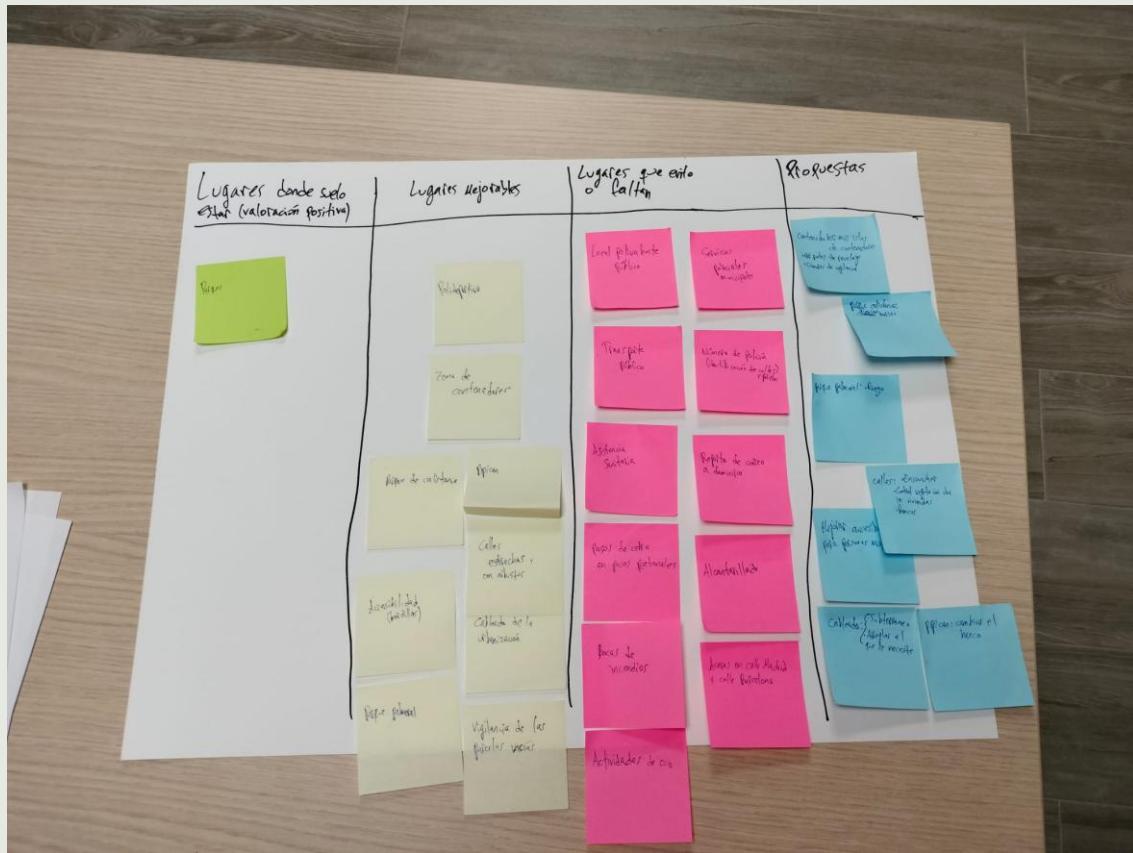
para identificarlos como lugares positivos. Cabe destacar que las personas asistentes vinieron más predispostas a sacar cuestiones de las otras dos categorías que de esta. Posteriormente, comentaremos los resultados obtenidos.

3. **Listado de espacios, lugares, infraestructuras o servicios que consideran que se podrían mejorar** desde el Ayuntamiento. Una vez listados y comentados los lugares y espacios que consideran positivos, se procede a realizar una reflexión al respecto de aquellos que ya se poseen, pero se considera que tienen algún grado de mejora. Estos se situaron con post-its de color amarillo. Posteriormente, se pedía que realizaran propuestas de mejora de esas mismas cuestiones. Esta cuestión se comentará en los siguientes puntos.
4. **Listado de espacios, lugares, infraestructuras o servicios que faltan.** Finalmente, se pedía que reflexionaran al respecto de espacios y servicios de los que carecen en la Urbanización Torre de Porta-Coeli. Estas cuestiones se reflejaban en post-its de color rosa. En este caso, lo que se reclamaba por parte de las personas participantes es una incorporación de estos puntos a la urbanización.
5. **Propuestas para mejorar los espacios, lugares, infraestructuras o servicios** que se han clasificado como mejorables. Por último, como ya se ha adelantado en el punto anterior en el que se mencionaba el listado de espacios mejorables, se les pedía a las personas participantes propuestas de mejora para esos espacios que habían identificado con capacidad de mejora. Estas propuestas quedaron reflejadas con post-its de color azul.

Todo ello daba como resultado un mural compuesto por post-its de diferentes colores, insertado en una cartulina que se divide en cuatro columnas:

1. Lugares donde suelo estar (valoración positiva)
2. Lugares mejorables
3. Lugares que evito o faltan
4. Propuestas (para los lugares mejorables)

A continuación, se comentan los principales resultados obtenidos tras la realización de la actividad participativa.



2. Mural resultante de la dinámica La Deriva en Urbanización Torre de Porta-Coeli

Principales resultados

A pesar de intentar incidir en aspectos y espacios positivos del territorio, las personas que participaron venían más predispostas a realizar sus reivindicaciones y plantear requerimientos al respecto de la falta de algunas infraestructuras y servicios, así como cierto conflicto con el núcleo urbano del municipio, ubicado a unos 20 kilómetros de distancia de la urbanización.

Asimismo, hay que señalar que se entremezclaban algunos conflictos e intereses políticos con el núcleo urbano, protagonizado por algunas personas que reclamaban mayores recursos e infraestructuras en la urbanización ante el pago de impuestos realizado al municipio. A modo de ejemplo, se cita lo comentado por una de las personas participantes, quien señalaba que *“somos el 30% de la población del municipio y pagamos el 38% de los impuestos. Solo queremos que los impuestos que pagamos se reviertan en nuestros servicios”*.

A continuación, se procede al análisis de los resultados obtenidos en cada una de las categorías planteadas.

Lugares donde suelo estar (valoración positiva)

La primera columna indica los lugares que las personas participantes valoraron de forma positiva, y los cuales suelen utilizar. Estos se señalaron con un post-it verde.

Como se puede observar, la valoración positiva se redujo únicamente a los parques de la urbanización, en general. Hubo cierto consenso en clasificar estos espacios en una valoración positiva, aunque se señalaba de forma especial a los que están preparados para edades más infantiles que los que son para personas más mayores.

Lugares mejorables

Para el listado de lugares que las personas participantes consideran que tienen un grado de mejora, y a los que se reclama una actuación del Ayuntamiento de Serra son los siguientes.

- **Polideportivo.** A pesar de que fue uno de los espacios mejor valorados al inicio de la actividad por algunas personas participantes, se observaron algunas discrepancias. Esta infraestructura, que algunos sitúan como central en la urbanización, genera controversias entre sus habitantes, generando algunos conflictos derivados de su naturaleza privada. A este respecto, se constató que el Ayuntamiento no puede realizar ningún tipo de actuación o política pública en la misma, derivado de su naturaleza privada.
 - Las personas que realizaban una valoración más positiva hacia este espacio lo señalaban como punto central de la urbanización y *“del que presumir ante otras urbanizaciones”* o como *“lo primero que enseñas cuando viene gente de visita”*, así como *“el punto de reunión más masivo”*.
 - Las personas que realizaban una valoración más negativa lo señalaban como un espacio en el que se dan problemáticas de acceso para los/as vecinos/as, derivado de su naturaleza privada. A este respecto, algunas personas señalaban problemáticas respecto a prohibiciones de acceso y privaciones de uso para algunas personas.
- **Zona de contenedores.** Se señalaba que en ocasiones los contenedores y sus alrededores se encuentran llenos de basuras y cajas, y la existencia de gravilla en el suelo que abre posibilidades de sufrir algún tipo de lesión por parte de estas personas.
- **Parque de calistenia.** Alguna de las personas participantes indicó que algunas de las estructuras de esta infraestructura requieren de revisión, como pueden ser algunas barras, las cuales se señalan como *“de baja calidad”*. También se señalan cuestiones relacionadas con el suelo, el cual no estaría preparado para ejercicios más avanzados, con lo que se reclama una parte de suelo de arena. Cabe destacar también la indicación de un mal posicionamiento de los aparatos destinados a personas mayores, entremezclado con el parque de calistenia.

- **Pipican.** Esta cuestión se señaló finalizando la dinámica. A este respecto simplemente se indicó la necesidad de cambiar el banco existente. Se volverá a mencionar en el apartado de propuestas.
- **Calles estrechas y con arbustos.** Las personas participantes señalaban la existencia de algunas calles excesivamente estrechas para los peatones, así como con algunas zonas de arbustos, provenientes de parcelas privadas, que invaden tramos de las aceras e impiden un paso adecuado de las personas. A este respecto, cabe añadir que alguna de las personas participantes señalaba la falta de algunos tramos de aceras por hacer, y entre las ya realizadas faltaría anchura y una poda de setos y arbustos que invaden la acera.
- **Accesibilidad (bordillos).** Se señalan problemáticas con algunos bordillos al respecto del movimiento y la accesibilidad de las personas mayores de la urbanización.
- **Cableado de la urbanización.** Se destaca la existencia de alguna parte del cableado que estaría suelto. Problema similar ocurriría con algunos postes de este mismo cableado.
- **Parque Palmeral.** A pesar de la buena valoración de los parques, como infraestructuras en general, sí que se señaló la existencia de algunas problemáticas en algunos parques concretos, como es el caso del Parque Palmeral, motivado por una falta de riego de la vegetación existente.
- **Vigilancia de las parcelas vacías.** A pesar de señalarse como una cuestión que el Ayuntamiento, efectivamente, está realizando, se señaló como un punto a mejorar. La vegetación de estas parcelas va aumentando, llegando a ocupar parte de las aceras y calzadas de la urbanización. Se reclama un servicio de vigilancia de estas parcelas que obligue a sus propietarios a mantenerlas en buen estado, permitiendo una convivencia adecuada en la urbanización

Lugares que faltan o evitan

Como ya se ha mencionado, este punto apareció más a modo de reivindicación vecinal al respecto de servicios y/o lugares e infraestructuras faltantes en la urbanización. Fue la columna de la cual se identificaron más cuestiones. De esta forma, el reclamo de estas personas es la construcción y/o ejecución de las siguientes cuestiones:

- Local polivalente público
- Transporte público
- Asistencia sanitaria
- Pasos de cebra en pasos peatonales

- Bocas de incendios (hidrantes)
- Actividades de ocio
- Servicios policiales municipales
- Número de policía (identificación de calles y parcelas): mejorar la identificación de las calles y parcelas
- Reparto de correo a domicilio
- Alcantarillado (se comentó que estaba en proyecto, pero siguen sin tenerlo)
- Aceras en calle Madrid y calle Barcelona (aunque algunas participantes señalaban que la problemática se extendía a más calles)

De esta forma, a este respecto entendemos que este listado actúa a modo de identificación de infraestructuras o servicios que consideran que faltan en la urbanización, así como de reclamo o reivindicación de los mismos. Es decir, entendemos este listado también como un listado de propuestas dirigido al Ayuntamiento cuyo objetivo sería la propia creación o plasmación de estas cuestiones.

Propuestas

Por último, se procedió a recoger propuestas de las personas participantes al respecto de las cuestiones que habían clasificado como mejorables, y en las cuales el Ayuntamiento de Serra podría tener un margen de actuación. Por esta razón, se evitó recoger propuestas al respecto del polideportivo ya que, como ya se ha señalado en un punto anterior, el Ayuntamiento no tiene margen de actuación debido a que es propiedad de una entidad privada como es la propia urbanización.

A continuación, se procederá a comentar las propuestas planteadas para cada uno de los puntos mejorables comentados anteriormente.

- **Contenedores.** Se propone la creación de **más islas de contenedores**, es decir, más puntos de contenedores donde poder depositar los residuos. También se plantea la creación de **más puntos de reciclaje** en la urbanización. Por último, también se planteó la **instalación de cámaras de vigilancia** como método disuasorio que evite que las personas tiren sus residuos fuera de los contenedores.
- **Parque de calistenia.** Se propone realizar una revisión de las barras de las infraestructuras de este parque. En definitiva, se reclama una **revisión de las instalaciones** para garantizar la seguridad de las personas que las utilicen.
- **Parque Palmeral.** Se propone el **riego de la vegetación** existente.

- **Calles.** Se propone un **ensanchamiento de las aceras** de algunas calles de la urbanización para facilitar el paso de peatones. También se plantea la necesidad de un **control de la vegetación de las viviendas**, las cuales señalan que en ocasiones ocupan parte del espacio público impidiendo el paso normal de las personas. Finalmente, también se indicó la necesidad de **construir bancos para sentarse**, ya que se identifican los existentes como insuficientes.
- **Accesibilidad.** Se reclama una **revisión de aceras y bordillos** con el objetivo de mejorar la accesibilidad y la movilidad de las personas mayores por la urbanización.
- **Cableado.** Ante las problemáticas de cableado se plantean dos opciones. La primera, la **posibilidad de hacer el cableado subterráneo**, aunque se indica que esta opción es muy improbable. La segunda opción que se plantea es la de **arreglar el cableado que sea necesario**. Esta segunda opción se identificó como más plausible.
- **Pipican.** Como se ha mencionado anteriormente, se planteó la necesidad de **cambiar el banco** existente en el pipican de la urbanización.

Envejecimiento activo en común y Recordando nuestro pueblo

Fecha: 05/11/2025

Hora: 10:30 – 12:30

Lugar: Aula de Respiro de Serra. Plaza de la Font, 18 de Serra.

Participantes: unas 15 personas, usuarios/as del Aula de Respiro de Serra.



3. Envejecimiento activo en común en Serra

Desarrollo de la actividad

Este segundo taller se desarrolló en el núcleo urbano municipal de Serra, concretamente en el Aula de Respiro, y estuvo compuesto por tres actividades dirigidas al colectivo de personas mayores del municipio de Serra. En ella participaron las personas usuarias que se encontraban ese día en el espacio.

Se estructuró de la siguiente manera:

1. **Presentación y explicación de la actividad.** Se procedió a hacer una pequeña presentación, tanto personal como del proyecto que el Ayuntamiento de Serra está llevando a cabo al respecto del envejecimiento activo y la salud comunitaria en el municipio. Asimismo, se explicaba el desarrollo que iba a tener la actividad a la que dábamos inicio.

Se explica a las personas participantes que utilizaremos post-its de colores para indicar diferentes cuestiones, y que estas quedarán reflejadas en cartulinas a modo de mural que se construirán de forma colectiva, con la colaboración de la persona dinamizadora de la actividad.

Esta primera fase dio lugar a una primera toma de contacto con las personas asistentes, así como al inicio de las actividades planteadas.

2. **Envejecimiento activo en común.** Bajo la pregunta “¿Qué es el envejecimiento activo?” o “¿Qué es para ti envejecer bien?” se abrió un debate entre las personas usuarias. Estas tenían que identificar qué entienden ellas que es necesario para tener un envejecimiento beneficioso y activo en sus vidas. Una vez se han recogido diferentes características que han indicado las personas participantes, se procede a hacer una lectura de la definición realizada por la Organización Mundial de la Salud: “El envejecimiento activo es el proceso de optimizar las oportunidades de salud, participación y seguridad con el fin de mejorar la calidad de vida a medida que las personas envejecen”. Se les pregunta a las personas participantes si están de acuerdo con esta definición o añadirían alguna cuestión, y se incide también en si, tras la lectura de esta definición, se les ocurren más cuestiones que pudiéramos añadir al respecto de la definición de envejecimiento activo. Todo ello da como resultado un mural, consistente en una cartulina con el título “¿QUÉ ES EL ENVEJECIMIENTO ACTIVO?” en el cual se pegan post-its con las diferentes características señaladas e identificadas por las personas participantes.
3. Una vez finalizada la actividad de definición del envejecimiento activo, y teniendo ya las personas participantes una definición más clara de qué es sobre lo que estábamos hablando, se procedió a realizar una segunda actividad participativa, en la que el objetivo era, por un lado, **detectar infraestructuras, cuestiones y servicios disponibles en el**

municipio que actúen en beneficio del envejecimiento activo; en segundo lugar, una **identificación de aspectos mejorables**, es decir, elementos que son funcionales, pero con un margen de mejora; y, por último, aquellas **cuestiones que consideran que faltan en el municipio** y beneficiarían un envejecimiento activo entre su población. Esto se reflejaba en una segunda cartulina, que actúa como mural, dividida en tres columnas: cosas buenas; cosas mejorables; cosas que faltan. Se situaban las cosas buenas con post-its verdes, las mejorables con post-its amarillos y, por último, las cosas que consideran que faltan con post-its rosas. Esto daba como resultado una identificación de activos de salud del municipio, enfocados hacia el envejecimiento activo, pero también de otros activos que, o bien se podrían mejorar, o bien son inexistentes en el municipio, y se perciben como beneficiosos para un envejecimiento activo.

4. Por último, se realizó la actividad **Recordando nuestro pueblo**. El objetivo y finalidad de esta actividad es activar la memoria colectiva y reflexionar, a partir de fotografías antiguas, sobre los cambios vividos en Serra y cómo estos influyen en la calidad de vida y el bienestar de la población mayor. Se planteó como un espacio más emocional y conversacional, en el que las personas participantes compartieron recuerdos vinculados a la vida comunitaria, las costumbres y la evolución de los espacios públicos del municipio, pero también sirvió para que evaluaran los cambios vividos en el municipio desde su juventud, y permitió que plantearan la vuelta de ciertas cuestiones y actividades que se hacían anteriormente y se han dejado de hacer, perdiendo cierta vida comunitaria del municipio. De esta forma, a partir de estas fotografías se fueron reconstruyendo memorias y comparaciones entre el Serra de antes y el actual.

Principales resultados

Envejecimiento activo en común

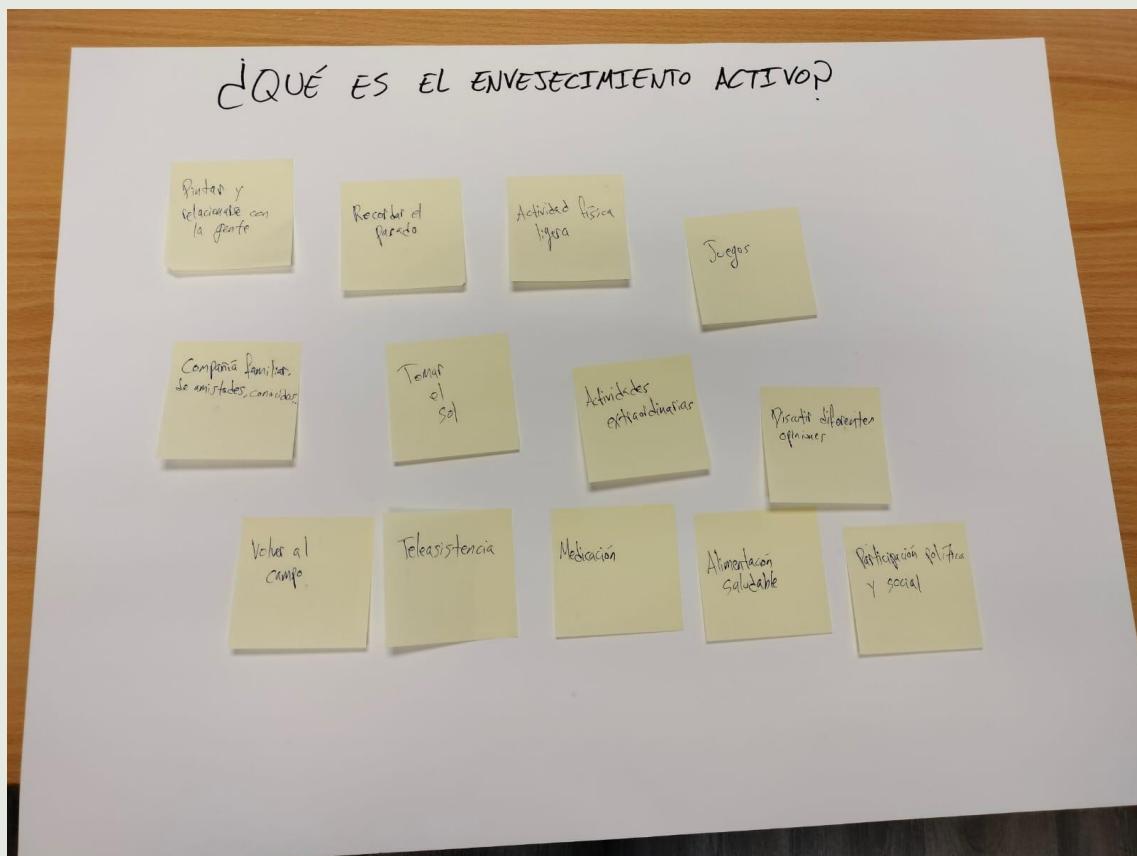
Una vez se enmarcó el contexto de forma contextual a las personas participantes para que entendieran en qué consistían las actividades que íbamos a realizar y su participación en las mismas, se procedió a iniciar la primera actividad a realizar. Esta consiste en identificar características que definen un envejecimiento activo para estas personas. Una vez se realiza una primera identificación, se procede a la lectura de la definición dada por la Organización Mundial de la Salud y se les preguntaba si están de acuerdo y si echan alguna cosa en falta. Una vez asentada esta definición, se les insta a reflexionar en torno a más cuestiones que hayan podido quedar fuera de esas primeras identificaciones realizadas.

Finalmente, dio como resultado un mural con los diferentes aspectos identificados por las personas participantes al respecto del envejecimiento activo. Se identificaron un total de 13 aportaciones diferenciadas.

Este mural da como resultado una serie de aspectos que hemos procedido a clasificar en diferentes dimensiones:

- **Salud física y autocuidado.** En esta dimensión encontramos cuestiones como la realización de **actividad física ligera**, como paseos y pequeñas rutas por el municipio; la **medicación** necesaria para estas personas; los servicios de teleasistencia; una **alimentación saludable**; también encontramos otro tipo de cuestiones como **tomar el Sol**, considerado como beneficioso para estas personas.
- **Bienestar emocional y mental.** En esta dimensión encontramos cuestiones relacionadas con **recordar el pasado** y comentar cuestiones al respecto. Les genera un gran bienestar y requiere de una lucha contra el deterioro cognitivo de estas personas.
- **Relaciones sociales y apoyo mutuo.** Encontramos aspectos como **pintar y relacionarse con la gente**; la **compañía de familiares, amistades o conocidos**; o el **discutir diferentes opiniones**. La socialización y las relaciones sociales devienen una cuestión fundamental al respecto del envejecimiento activo, también identificadas por parte del colectivo de personas mayores participantes del municipio.
- **Participación social y comunitaria.** Se entiende como una parte fundamental de este desarrollo vital. Se reclama que las personas mayores puedan tener una mayor **participación política y social** en el municipio. En este sentido, se destaca que no se sienten escuchados/as y, por tanto, reclaman una mayor participación y poder de decisión en el municipio. Actualmente se tiene una concepción de que no se les tiene en cuenta a la hora de elaborar políticas públicas.
- **Autonomía y seguridad.** En esta dimensión encontramos la cuestión de la **teleasistencia**. Este mecanismo proporciona a este colectivo una mayor percepción de seguridad, lo que les permite a su vez una mayor autonomía vital. Respecto al tema de la seguridad, cabe destacar que, al introducirla por la definición dada por la OMS en la cual actúa como una de sus dimensiones principales, algunas personas participantes señalan la existencia de cierta **inseguridad social**, percibida incluso en el interior de sus propias viviendas. Este hecho se vio claramente reflejado en el testimonio de una de estas personas: *"tocan a la puerta y no sé quién es"*. Este tipo de cuestiones generan desasosiego e inseguridad entre las personas mayores, quienes incluso reclaman una mayor presencia policial en el municipio.

- **Actividades significativas, ocio y entorno natural.** En esta dimensión hemos englobado cuestiones relativas a actividades consideradas importantes por este colectivo al respecto de su envejecimiento activo. Se destaca fervientemente la práctica de diferentes **juegos**, que les ayudan a mantener una vida más activa y tener la mente ocupada. También se destacan las **actividades realizadas que se salen de la normalidad**, tales como la actividad que estábamos realizando en ese mismo instante. Este hecho refleja una buena valoración por parte de las personas participantes al respecto de las actividades realizadas. Asimismo, en esta dimensión hemos incluido la cuestión relacionada con **“volver al campo”**. Serra es un municipio que se encuentra en el corazón de la Sierra Calderona, con una gran actividad tradicional relacionada con el campo. Esta cuestión lo que viene a indicar es los deseos de volver a realizar ciertas prácticas que podían realizar con facilidad durante su juventud, pero que actualmente encuentran grandes dificultades. El potenciar este tipo de cuestiones ayudaría a estas personas a mantener un envejecimiento más beneficioso en un municipio como Serra.



4. Mural resultante de dinámica Envejecimiento activo en común (¿Qué es el envejecimiento activo?)

Cosas buenas, mejorables y que faltan para un envejecimiento activo

Una vez enmarcada la temática que íbamos a tratar, así como habiendo definido el concepto, se buscaba una clasificación participativa de espacios, infraestructuras y/o servicios del municipio en función de si son aspectos positivos o activos existentes que el municipio ya posee en el marco del envejecimiento activo (identificados con post-its verdes); si son elementos funcionales pero con un margen de mejora, es decir, "cosas mejorables" (identificados con post-its amarillos); y, por último, necesidades y carencias que detectan las personas participantes al respecto de este tipo de cuestiones en el municipio, es decir, "cosas que faltan" (identificadas con post-ts de color rosa).

En total se recogieron 28 aportaciones: 8 positivas, 14 mejorables y 6 de aspectos que faltan en el municipio.

Cosas buenas

Las personas participantes destacaron la existencia de servicios y recursos que favorecen la autonomía y el bienestar, como el Aula de Respiro, el servicio de ayuda a domicilio y los aparatos de gimnasia al aire libre. También se valoraron positivamente los espacios naturales y urbanos accesibles, como rutas del pueblo, parques, calles asfaltadas, o el terreno plano de la urbanización de Porta-Coeli, en contraposición a la orografía existente en el núcleo urbano municipal. También encontramos cuestiones relacionadas con la vida social cotidiana reflejada en los almuerzos en bares locales.

Cosas mejorables

Se identificaron principalmente aspectos vinculados al entorno urbano y la accesibilidad, como puede ser el asfaltado en el núcleo urbano al respecto de que las calles de Serra están hechas de piedra, lo que puede dificultar la movilidad de las personas mayores y con movilidad reducida. También encontramos otras cuestiones como la limpieza de las calles, la presencia policial o la recogida de basuras.

Asimismo, se subrayó la necesidad de mejorar la participación ciudadana en la toma de decisiones y la atención de las autoridades públicas hacia las demandas vecinales. Se hizo bastante hincapié en la necesidad de abrir procesos de participación para estas personas que atiendan a sus demandas y permita que se sientan escuchadas y que se las tiene en cuenta.

Aparecieron también cuestiones de movilidad y seguridad, como son la mejoría de las barandillas existentes, que como comentaremos en el próximo punto, esta cuestión también aparece entre las "cosas que faltan" al respecto de barandillas en algunas zonas del municipio, calles adaptadas, accesos a la montaña y vías pecuarias. Pero también encontramos aspectos relacionados con infraestructuras básicas, como es el alcantarillado o el número de contenedores.

Además, se indicaba la necesidad de incrementar el personal del Aula de Respiro, con el objetivo de que estas personas puedan tener una mayor atención y autonomía a la hora de realizar actividades, y que las trabajadoras puedan contar con mayores recursos que repercutan de forma directa en un beneficio sobre estas personas. A este respecto, y a modo de ejemplo, se dio el caso de personas que querían salir a tomar el Sol y no era posible debido a que no había personal suficiente para atender a personas si quisieran estar fuera mientras otras se encuentran en el interior del espacio.

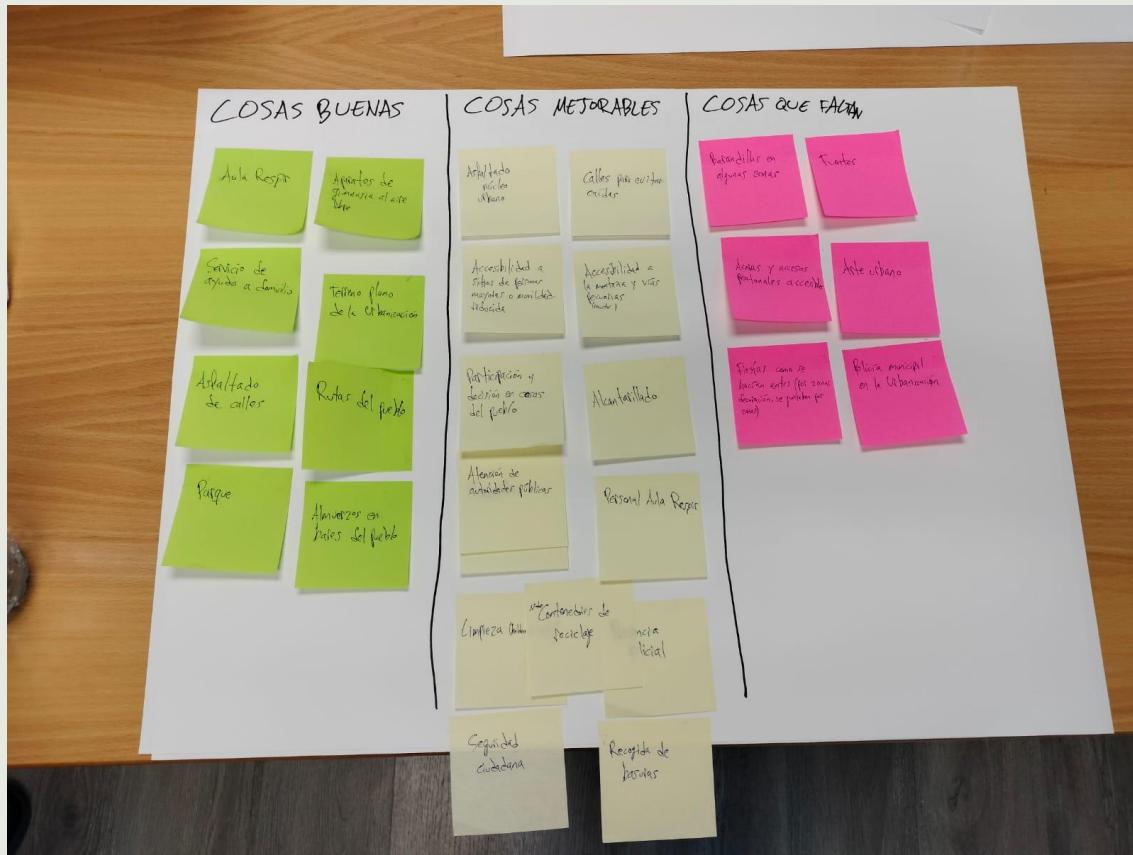
Cosas que faltan

Las carencias detectadas se relacionan principalmente con la accesibilidad física y la cohesión comunitaria. Como se ha comentado en el punto anterior, se mencionaron la falta de barandillas en algunas zonas, pero también aceras accesibles, fuentes y arte urbano como elementos que mejorarían la habitabilidad del municipio.

A este respecto las personas participantes reclaman una mayor accesibilidad con la modificación de las aceras que tengan en cuenta sus realidades y problemáticas de movilidad. También se indica la pérdida de uso de numerosas fuentes que posee el municipio. Se reclama que se vuelvan a poner en funcionamiento fuentes de agua potable en el núcleo urbano. Asimismo, se indicó la posibilidad de hacer proyectos de arte urbano en el municipio relacionados con cuestiones del mismo, o que permitieran recordar cómo era el municipio antiguamente. A modo de ejemplo, se planteó hacer un mural en una pared del parque que se ubica justo enfrente del Aula de Respiro, el cual antiguamente era un lavadero. La idea se basaría en la realización de un mural que plasmara cómo era ese lavadero en la antigüedad.

Asimismo, se destacó el deseo de recuperar las fiestas tradicionales por zonas, valoradas como espacios de convivencia y vínculo intergeneracional. Antiguamente, las fiestas se organizaban por zonas y calles del municipio, y eran las personas que vivían en esas zonas las encargadas de hacer una decoración festiva, y se juntaban para comer y/o cenar, realizando una mayor vida comunitaria. Se reclama que vuelva ese tipo de organización de las fiestas. Sin embargo, se considera que para ello se requiere una importante participación ciudadana de los/as propios/as vecinos/as del municipio. El Ayuntamiento podría ver cómo potenciar este tipo de cuestiones.

También encontramos la necesidad de presencia policial en la urbanización de Porta-Coeli, quienes únicamente cuentan con seguridad privada. Esta última cuestión también se recogió por parte de las personas participantes en la actividad de La Deriva realizada en la Urbanización Torre de Porta-Coeli. Por lo tanto, podemos afirmar que se trata de un reclamo de esta zona del municipio.



5. Mural resultante de dinámica Envejecimiento activo en común (Cosas buenas, mejorables y que faltan)

Análisis por dimensiones

Salud física y autocuidado. Las referencias a los aparatos de gimnasia al aire libre, la práctica de rutas y la mejora de la accesibilidad reflejan la importancia de la actividad física y del entorno como determinantes de salud.

Bienestar emocional y mental. Aunque no se mencionó explícitamente, el deseo de recuperar fiestas tradicionales y la valoración de la convivencia cotidiana expresan la necesidad de mantener la vitalidad emocional, la pertenencia y el contacto social.

Relaciones sociales y apoyo mutuo. Los almuerzos en bares del pueblo, el Aula de Respiro y las fiestas tradicionales constituyen ejemplos de redes comunitarias informales que actúan como activos de salud social.

Participación social y comunitaria. La demanda de una participación más real en la toma de decisiones, la petición de arte urbano y la mejora de la comunicación con las autoridades muestran una ciudadanía que busca implicarse activamente en la mejora del municipio.

Autonomía y seguridad. El Aula de Respiro, la ayuda a domicilio y la necesidad de mayor presencia policial son indicadores de la importancia que la población mayor concede a sentirse segura y respaldada para mantener su autonomía.

Entorno físico y accesibilidad. Es la dimensión más señalada: aparecen múltiples menciones a asfaltado, aceras, barandillas, limpieza, fuentes, alcantarillado o accesos naturales. El entorno físico se percibe como el principal condicionante para el bienestar cotidiano.

Ocio y actividades significativas. Las rutas del pueblo, los parques y la recuperación de fiestas por zonas o calles reflejan que el ocio activo, la participación cultural y la conexión con el entorno natural son elementos valorados para un envejecimiento activo adecuado.

De esta forma, se observa que el colectivo de personas mayores de Serra percibe que cuenta con activos importantes en materia de bienestar comunitario, entre los que podemos destacar el Aula de Respiro, las rutas y paseos que realizan o la vida social cotidiana. Sin embargo, el entorno físico y la accesibilidad surgen como el principal reto para un envejecimiento activo y seguro. Además, aparece con fuerza la demanda de participación real en la toma de decisiones y el deseo de recuperar actividades tradicionales que fortalecen el tejido social y comunitario, así como la identidad local.

Recordando nuestro pueblo

Por último, se realizó una última actividad participativa en la que las personas participantes tenían que traer fotografías antiguas propias del municipio que permitieran realizar comparativas entre los activos existentes actualmente y los que existían cuando eran jóvenes. Esta actividad también permitió que estas personas recordaran cómo era la vida social en el municipio durante su juventud y cuál ha sido su evolución, identificando así aspectos que han evolucionado de forma positiva y otros que optarían por recuperar.

Durante la dinámica, algunas de las personas participantes mostraron y comentaron diversas fotografías antiguas del municipio, en las cuales aparecían estas personas en su juventud, o personas conocidas por ellas. También podían verse algunas infraestructuras del municipio, así como sus calles, en diferentes momentos pasados. A partir de estas fotografías, se fueron reconstruyendo memorias y comparaciones entre el Serra de antes y el actual.



6. Recordando nuestro pueblo en Serra

El tono general de la conversación fue de evolución positiva, reconociendo las mejoras materiales y de servicios en Serra, pero con una percepción compartida de pérdida de vida comunitaria y menor interacción vecinal. Las personas participantes expresaron que, aunque hoy se dispone de más infraestructuras y recursos, antes había más relación y sentido de pertenencia.

Las intervenciones se centraron en tres grandes ejes:

1. **La vida social y la unión vecinal.** Se destacaba una mayor “unión” entre el vecindario del municipio en el pasado. Esto implica una pérdida de la vida comunitaria del municipio en favor de una individualización de las vidas de sus vecinos. A este respecto, se destacan la organización de las fiestas que se hacía antiguamente, la cual tenía un mayor contenido de vida social y comunitaria exterior mediante la realización de eventos, cenas y decoración en el municipio, lo que generaba una mayor vida comunitaria en el mismo.

Era habitual cenar en la calle con sus vecinos/as y compañeros/as, y las fiestas se organizaban por calles o zonas del municipio, siendo los/as vecinos/as quienes se encargaban de este desarrollo. En este aspecto, se considera que sería fundamental fortalecer las organizaciones vecinales existentes en el municipio y propiciar o fomentar la creación de organizaciones ciudadanas que involucren a las personas de Serra en la organización de este tipo de eventos. Ahora bien, entendemos que esta cuestión ha de recaer en el voluntariado de los/as propios/as interesados/as.

Actualmente, se percibe que hay una menor socialización, especialmente entre generaciones, y que la juventud pasa demasiado tiempo con los móviles y otros aparatos electrónicos, lo que impide o dificulta una socialización más personal y comunitaria.

Estas observaciones reflejan una nostalgia por la convivencia tradicional, que se asocia con bienestar emocional y sentido de comunidad,

2. **Cambios en la seguridad y los servicios.** Se percibe la existencia de una mayor inseguridad actualmente en comparación con el municipio antiguamente. A este respecto, se recuerda que anteriormente existía una gran presencia de la Guardia Civil en el municipio, y que incluso podían dejar las puertas abiertas de sus viviendas sin temor a sufrir algún tipo de delito.

Se valora positivamente la evolución del municipio, el cual se concibe como que ha tenido una mejoría general en lo que respecta el entorno urbano. Sin embargo, se señala que actualmente “vive menos gente en las calles”, lo que mengua la vida social y comunitaria del municipio.

Se reconoce una evolución positiva en diferentes infraestructuras y servicios del municipio, como el colegio o el polideportivo, así como la existencia de una piscina municipal, inexistente en el pasado. A este último respecto, se señala que antiguamente las personas iban a bañarse a una balsa del municipio debido a la inexistencia de una piscina municipal.

Todos estos comentarios muestran una valoración positiva de los avances en infraestructuras y equipamientos públicos, aunque acompañada de cierta sensación de pérdida de cercanía vecinal y cohesión social.

3. **Espacios y elementos patrimoniales.** El antiguo lavadero aparece como un lugar muy querido, el cual antiguamente tenía una mayor valoración de su uso social y simbólico. En este sentido, y como ya se ha mencionado en un punto anterior, surgió incluso la idea de realizar un mural de arte urbano en esta ubicación con el objetivo de recuperar su memoria. Actualmente, encontramos un parque con una zona más infantil y otra más dedicada a las personas mayores. Sin embargo, señalaban que antiguamente tenía más vida, aunque con cierta diferenciación por género en cuanto a su uso. Eran las mujeres quiénes iban a utilizar el lavadero en tareas de limpieza, mientras que los hombres lo utilizaban como abrevadero para dar de beber a los animales que se tenían antiguamente.

Además, hay que destacar la propuesta realizada de recuperar la fuente, que actualmente es una farola, como elemento patrimonial y de identidad local. Esta se encontraba a mitad de una cuesta, que proporcionaba un poco de aliento a las personas que decidían caminar por esa zona. Actualmente es una farola que actúa como una suerte de *protorrotonda*. En este sentido, se reclama la vuelta de la fuente.

Como se puede observar, estas aportaciones subrayan la importancia del patrimonio cotidiano (lavaderos, fuentes, plazas...) como soporte de identidad y memoria colectiva.

De esta tercera actividad sacamos alguna serie de cuestiones que consideramos importantes resaltar:

1. La vida comunitaria y las relaciones sociales se identifican como elementos centrales del bienestar en la vejez.
2. Existe una valoración positiva del progreso urbano y de servicios, pero acompañada de una nostalgia por las formas tradicionales de convivencia.
3. Se valora especialmente la recuperación de espacios con valor simbólico como oportunidades para reforzar la identidad local y promover el encuentro intergeneracional.
4. El aislamiento social y la falta de espacios compartidos se mencionan de forma implícita como retos actuales.

Campaña de comunicación

La campaña de comunicación se ha desarrollado de forma transversal a lo largo de todo el proyecto, con el objetivo de dar a conocer la iniciativa entre la población del municipio, facilitar la participación de las personas mayores y difundir los resultados obtenidos.

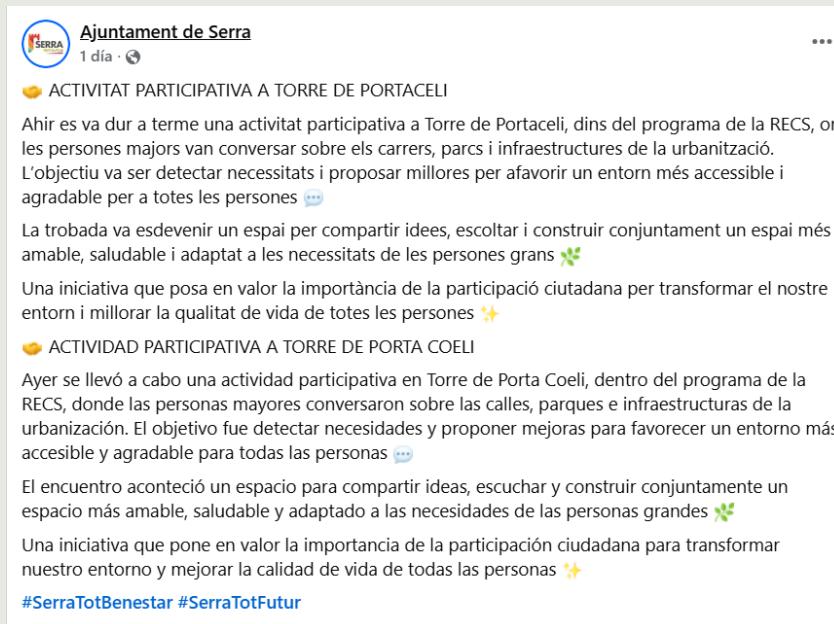
Ha consistido en la elaboración de una serie de comunicaciones con la población a través de canales oficiales del Ayuntamiento, tales como el Facebook del ayuntamiento o el canal de WhatsApp a través del cual se difunde el bando del municipio.



7. Convocatoria a actividad Envejecimiento activo en común y Recordando nuestro pueblo a través del WhatsApp del bando de Serra

Con el objetivo de que la población mayor del municipio conociera el proyecto se realizaron estas comunicaciones, mediante la elaboración de textos y carteles, con los logotipos institucionales correspondientes. La convocatoria de las actividades se realizó mediante cartelería municipal, redes sociales y los canales de comunicación habituales del Ayuntamiento, garantizando la accesibilidad de la información y la participación de personas mayores de distintos barrios y núcleos del municipio.

Además, tras la finalización de las sesiones, se realizó una difusión pública de los resultados y del proceso participativo a través de las redes municipales y de los espacios informativos del propio consistorio, contribuyendo así a visibilizar la implicación de las personas mayores y a sensibilizar al conjunto de la ciudadanía sobre la importancia del envejecimiento activo y la salud comunitaria.



Ajuntament de Serra
1 día · 

ACTIVITAT PARTICIPATIVA A TORRE DE PORTACELI

Ahir es va dur a terme una activitat participativa a Torre de Portaceli, dins del programa de la RECS, on les persones majors van conversar sobre els carrers, parcs i infraestructures de la urbanització. L'objectiu va ser detectar necessitats i proposar millors per afavorir un entorn més accessible i agradable per a totes les persones 

La trobada va esdevenir un espai per compartir idees, escoltar i construir conjuntament un espai més amable, saludable i adaptat a les necessitats de les persones grans 

Una iniciativa que posa en valor la importància de la participació ciutadana per transformar el nostre entorn i millorar la qualitat de vida de totes les persones 

ACTIVIDAD PARTICIPATIVA A TORRE DE PORTA COELI

Ayer se llevó a cabo una actividad participativa en Torre de Porta Coeli, dentro del programa de la RECS, donde las personas mayores conversaron sobre las calles, parques e infraestructuras de la urbanización. El objetivo fue detectar necesidades y proponer mejoras para favorecer un entorno más accesible y agradable para todas las personas 

El encuentro aconteció un espacio para compartir ideas, escuchar y construir conjuntamente un espacio más amable, saludable y adaptado a las necesidades de las personas grandes 

Una iniciativa que pone en valor la importancia de la participación ciudadana para transformar nuestro entorno y mejorar la calidad de vida de todas las personas 

#SerraTotBenestar #SerraTotFutur

8. Comunicación de realización de actividad *La Deriva en la urbanización Torre de Porta-Coeli* tras su ejecución

Conclusiones

El proyecto *Futuro Saludable: programa para el fomento del envejecimiento activo y participativo en Serra* ha permitido conocer de primera mano la realidad y las percepciones del colectivo de personas mayores del municipio, poniendo en valor su experiencia vital, sus necesidades cotidianas y su visión sobre cómo mejorar su entorno y su bienestar.

A través de las distintas actividades realizadas, se ha constatado que el colectivo de personas mayores de Serra cuenta con un importante sentimiento de pertenencia y compromiso con su entorno, pero también con una percepción compartida de pérdida de vida comunitaria y de escasa participación en los procesos municipales de decisión. Esta doble realidad (orgullo de pertenencia y deseo de ser escuchadas) se convierte en una oportunidad estratégica para fortalecer la salud comunitaria y el envejecimiento activo desde una perspectiva participativa.

Las personas participantes han mostrado una notable implicación, compartiendo vivencias, preocupaciones y propuestas que reflejan un fuerte sentimiento de pertenencia al municipio, pero también la necesidad de

reforzar los vínculos comunitarios y la comunicación entre ciudadanía e institución.

En conjunto, los talleres desarrollados han permitido identificar activos y retos en seis dimensiones clave:

1. **Entorno físico y accesibilidad.** Es la dimensión más señalada. Las personas participantes coinciden en la necesidad de mejorar la accesibilidad urbana (bordillos, aceras, barandillas, iluminación, pasos peatonales) y los servicios básicos (alcantarillado, limpieza, transporte público). El entorno físico se percibe como el principal condicionante del bienestar y la autonomía en la vejez.
2. **Participación y gobernanza comunitaria.** Emergen demandas de participación efectiva en la toma de decisiones y de una mayor atención institucional a las propuestas ciudadanas. Se valora positivamente el acompañamiento municipal en el proyecto, pero se reclama mantener este tipo de espacios de diálogo de manera estable, e incorporar mecanismos de participación que incluyan a este colectivo.
3. **Salud física y autocuidado.** La práctica de actividad física ligera (paseos, rutas, uso de aparatos de gimnasia) y la alimentación saludable se reconocen como pilares del envejecimiento activo, pero requieren de infraestructuras accesibles y seguras.
4. **Bienestar emocional y mental.** Las dinámicas de recuerdo y conversación evidencian el valor de la memoria colectiva como herramienta para reforzar la identidad local y el bienestar emocional.
5. **Relaciones sociales y apoyo mutuo.** El Aula de Respiro, los almuerzos en bares o las fiestas populares son espacios identificados como activos sociales fundamentales. Su revitalización y continuidad resultan esenciales para prevenir la soledad y fortalecer la red comunitaria.
6. **Autonomía y seguridad.** Se destaca la relevancia de los servicios de teleasistencia y ayuda a domicilio, junto con la necesidad de reforzar la seguridad en la urbanización de Porta-Coeli, donde la ausencia de presencia policial municipal genera sensación de vulnerabilidad.

El conjunto de actividades desarrolladas ha permitido también visibilizar la diversidad territorial del municipio, representadas por su núcleo urbano y el núcleo poblacional residente en la urbanización, así como las desigualdades percibidas entre ambas zonas, lo que refuerza la importancia de diseñar políticas de envejecimiento activo que tengan en cuenta la realidad de cada núcleo y promuevan la cohesión entre ellos.

De manera general, los resultados ponen de manifiesto que Serra cuenta con activos importantes para un envejecimiento saludable, como el Aula de Respiro, los parques, las rutas del pueblo o el servicio de ayuda a domicilio. Sin

embargo, también se evidencian carencias y aspectos susceptibles de mejora, especialmente vinculados a la accesibilidad urbana, la movilidad y la atención a las zonas más alejadas del núcleo urbano, como la urbanización Torre de Porta-Coeli.

En relación con el entorno físico, se repiten las referencias a la necesidad de mejorar aceras, bordillos y pasos peatonales, así como de ampliar la limpieza y el mantenimiento de calles y parcelas. El entorno construido aparece como un determinante central del bienestar y de la autonomía de las personas mayores.

Otro de los aspectos más destacados ha sido la demanda de una participación más activa y sostenida en la vida pública del municipio, como ya se ha mencionado anteriormente. Las personas mayores expresan el deseo de sentirse escuchadas y de poder participar en los procesos de toma de decisiones, especialmente en todo aquello que afecta directamente a su calidad de vida. Esta voluntad de implicación demuestra la existencia de un capital social valioso que conviene cuidar y fortalecer.

Asimismo, las actividades han puesto en evidencia el valor de la memoria colectiva y del patrimonio cotidiano como elementos de identidad y bienestar emocional. El ejercicio de recordar, conversar y comparar el Serra de antes con el actual ha generado un espacio de reconocimiento y de reflexión compartida sobre los cambios vividos. Las personas participantes valoran positivamente las mejoras materiales y de servicios, pero también lamentan la pérdida de la convivencia vecinal y las relaciones de proximidad que caracterizaban al municipio en el pasado.

Finalmente, se destaca el valor añadido de la metodología empleada: un enfoque de investigación-acción participativa (IAP) que no solo ha permitido recoger información cualitativa de alto valor, sino también generar vínculos, aprendizajes compartidos y propuestas colectivas. Este enfoque ha demostrado su eficacia como herramienta de empoderamiento y planificación comunitaria, y constituye una base sólida para futuras intervenciones en salud y bienestar en el municipio.

El proyecto ha contribuido a reconstruir el diálogo entre ciudadanía e institución, a activar la memoria y la identidad comunitaria, y a identificar líneas concretas de mejora en el entorno físico, la participación y la cohesión social. La continuidad de este tipo de procesos, con apoyo técnico y político, permitirá avanzar hacia una Serra más saludable, inclusiva y consciente de sus propios recursos comunitarios. A través de las dinámicas realizadas se ha podido escuchar la voz de las personas mayores, identificar activos y carencias, y recoger propuestas concretas que pueden orientar futuras actuaciones municipales en materia de salud comunitaria y envejecimiento activo.

La experiencia demuestra que cuando se ofrece la oportunidad de participar, las personas mayores responden con interés, conocimiento y compromiso.

Continuar generando espacios de este tipo, basados en la participación y el diálogo, será clave para consolidar una Serra más saludable, inclusiva y cohesionada.

Proyecto financiado por la Red Española de Ciudades Saludables (RECS) y el Ayuntamiento de Serra, con la colaboración del Ministerio de Sanidad y la FEMP.

