



Una casa para
toda la vida
accesible y sostenible

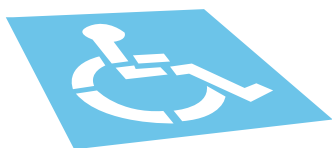
Solidaridad
Inter**g**eneracional

LA
FAMILIA
X QUE **S**

Una casa accesible, moldeable y sostenible, es una casa para toda la vida, y si está en un entorno amigable con la edad y la diversidad funcional. Las propuestas para ZONAS PÚBLICAS en la COMUNIDAD DE VECINOS son:

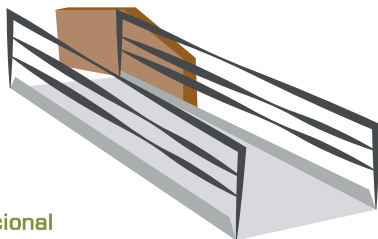
Áreas Comunes

- Suelos lisos, nivelados y antideslizantes, sin escalones aislados -jardín, zonas ocio, garaje, etc-.
- Accesible la **comunicación entre el exterior y el interior del edificio**, con puertas anchas y de apertura fácil.
- Los **video-porteros y buzones** estarán adaptados para personas en sillas de ruedas y con visibilidad reducida.
- Habilitar **plazas de aparcamientos** para personas con movilidad reducida.



Rampas y otras soluciones

- Si el acceso al portal o al ascensor poseen peldaños, sustitúyanse por una **rampa** con pendiente máxima del 10% en longitudes menores a 3m, y del 8% en longitudes menores a 6m y del 6% para el resto de casos.
- Otras soluciones para la **accesibilidad en edificios o vivienda** son:
 - Bajar el ascensor al nivel cero, del portal o la calle.
 - Instalar una plataforma elevadora, o plataforma oblicua plegable o una silla salvaescalera.



DISPOSICIONES MÍNIMAS



ACCESO EN PLANTA

Pavimento táctil de color contrastado	150 x 150 cm
Área de maniobra	Ø 150 cm
Separación entre suelo de cabina y rellano	Horizontal 2 cm Vertical 1 cm

PUERTA CORREDERA

Ancho libre de paso	Min 80 cm
Tiempo de mantenimiento de puerta abierta	20 s
Altura cubierta por el sensor de detección de personas	25 y 180 cm

CABINA

Ancho de cabina	Min 100 cm
Fondo de cabina	Min 125 cm
Altura de pasamanos	90 ± 2,5 cm
Altura del borde inferior del espejo situado frente a la puerta	30 a 90 cm
Suelo antideslizante	

DISPOSITIVOS DE CONTROL

Diámetro de botones	Min. 3 cm
Botones de color contrastado	
Caracteres en braille y altorrelieve	
Altura del relieve	Min 0,8 mm
Altura de botones de llamada en planta	90 - 110 cm
Altura de botones de control de cabina	90 - 120 cm
Altura de botón de alarma y de apertura y cierre de puertas	90 cm
Botón de alarma con:	
- Testigo luminoso de registro de llamada,	
- Enlace de voz y con bucle de inducción magnética	

SEÑALES VISUALES

Indican la planta de parada y el sentido de desplazamiento del ascensor

SEÑALES SONORAS

Indican apertura y cierre de puertas, planta de parada y el sentido de desplazamiento del ascensor

ILUMINACIÓN

Fuentes de luz situadas en el techo de la cabina

Hogar sostenible



Limpieza: con productos como bicarbonato, vinagre, sal o agua oxigenada se pueden preparar detergentes y jabones no contaminantes.

Electrodomésticos A++: reducen el gasto energético hasta un 80%

Reciclaje de papel y cartón, envases, vidrio, aceite, pilas y baterías

Placa fotovoltaica: las energías renovables reducen el impacto ambiental.

Aireador de grifo: mezcla el agua con aire y reduce el consumo hasta un 50%

Dispositivos eléctricos: apagados completamente. La función standby consume un 14 %

Alimentos: productos locales y de temporada.

Ropa: Consumo responsable y local. No desechar ropa dar una segunda oportunidad.

Calefacción: la temperatura ideal en invierno es entre 19°C y 21°

Pinturas ecológicas: elaboradas con sustancias vegetales. No contienen petróleo ni sintéticos y son biodegradables.

Bombillas LED: duran hasta 70.000 horas y no contienen elementos tóxicos.

Cisterna de doble descarga: reduce el gasto de agua hasta un 50 %

¿Qué ofrece este programa?

Información, asesoramiento y análisis para adaptar la vivienda y hacerla más accesible y sostenible. Con ello se evitan accidentes domésticos, se facilita la autonomía para realizar con seguridad las actividades de vida diaria y se lucha contra el cambio climático.



¿Cuáles son los pasos a seguir?

- Si desea adaptar su casa para que sea más funcional, eficaz y accesible, contacte con Solidaridad Intergeneracional a través de nuestro correo.
- Tras estudiar la vivienda, un equipo de profesionales le facilitaran un informe técnico con las propuestas a realizar en cada espacio que habita.
- La evaluación de su vivienda incluirá un asesoramiento en el uso de ayudas técnicas y el acceso a ayudas económicas para la eliminación de barreras arquitectónica, y así lograr un medio accesible dentro y fuera del hogar.

¿Qué conseguiremos?

- ✓ Mejorar su calidad de vida con mayor seguridad y autonomía.
- ✓ Prevenir accidentes domésticos y evitar dependencias
- ✓ Hacer más fácil las tareas, moverse mejor y sin limitaciones



¿Quién puede solicitar nuestros servicios y hasta cuándo?

Las personas mayores, las personas y/o con dependencia/discapacidad del medio rural prioritariamente, si la vivienda es residencia habitual.

Se puede solicitar a través del correo si@solidaridadintergeneracional.es los 365 días del año, las 24 horas del día.



Contactar con:

Teléfono gratuito: 900 101 332

Página web: <http://efamilia.es/> o solidaridadintergeneracional.es

Correo: si@solidaridadintergeneracional.es

Oficinas: en sedes compartidas con COAG y Ayuntamientos con convenio



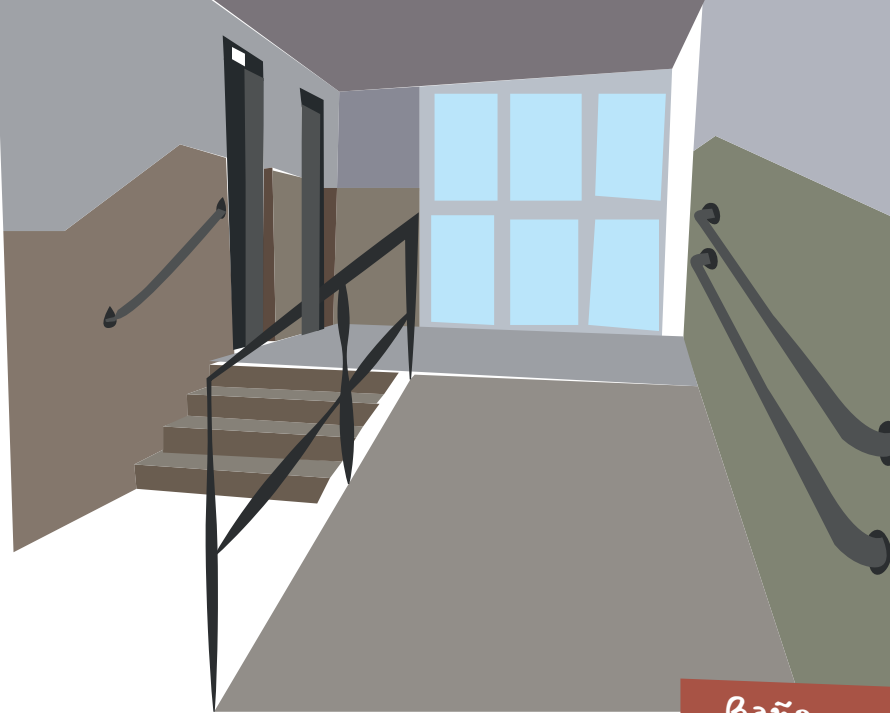
Solidaridad
Intergeneracional

Portal o entrada

- Utilícese un pavimento podo táctil de diferente color para señalar los cambios de nivel, el comienzo y acabado de una rampa o unos peldaños y la entrada al ascensor, para que puedan orientarse las personas con discapacidad visual.
- Coloque cinta adhesiva antideslizante para localizar con rapidez los bordes de los peldaños para evitar resbalones y caídas.
- Elimine alfombras, plantas, macetas...en el portal que impidan la maniobra o el giro de una silla de ruedas, y evite caídas por tropiezos.
- Los suelos deben ser lisos y antideslizantes y estar siempre limpios y secos.

Salón

- Coloque bombillas de luz blanca y bajo consumo que no producen sombras o deslumbramientos. Las fuentes luminosas serán orientables y de intensidad regulable, con el fin de adaptar la luminosidad a las necesidades de cada momento
- Proteja los picos y bordes cortantes de los muebles para evitar golpes.
- Eleve con alzas los muebles –sillón, sofá...- sí le cuesta levantarse.
- Use dispositivos con teclas grandes si tiene problemas de visión en teléfono o mandos TV.
- La domótica automatiza tareas cotidianas como la de subir y bajar persianas sin esfuerzo.
- No utilice sillas y otros muebles en mal estado.



Baño

- Coloque barras y asideros junto a la bañera y el inodoro para mayor estabilidad.
- Utilice una buena iluminación para evitar tropiezos, luz blanca led.
- Los grifos mono mando son más fáciles de utilizar y suponen un mayor ahorro de agua.
- Evitará caídas si coloca alfombras o pegatinas antideslizantes en la bañera o plato de ducha.
- Conseguirá mayor accesibilidad si cambia la bañera por un plato de ducha sin bordes.
- Los alzadores en el inodoro permiten levantarse mejor y más rápido.
- Una manivela en la puerta es más accesible y segura que los pomos redondos.
- Es recomendable que la puerta abra hacia el exterior.



- Si tiene algún peldaño en la entrada, coloca un pasamanos junto a él.
- Si utiliza silla de ruedas cambie el peldaño de la entrada por una rampa suave.
- Pega cinta adhesiva antideslizante para localizar con rapidez los bordes de los peldaños.
- Elimina las alfombras y otros objetos decorativos.
- Los suelos deben ser lisos y antideslizantes y estar limpios y secos



Cocina



- La posición de los muebles en forma de L, permite una mayor movilidad dentro de la cocina.
- Baje la altura de los armarios y estantes y alcanzará bien su interior.
- Utilice una escalera de apoyo y no un taburete.
- Las placas de inducción y la vitrocerámica son más seguras que el butano y evitan incendios.
- Use pequeños electrodomésticos con alarmas o termostatos, para no olvidar el fuego encendido.
- Identifique los productos de limpieza para no confundirlos con las medicinas.
- Los detectores de humo y gas son muy eficaces para avisar del peligro de incendio


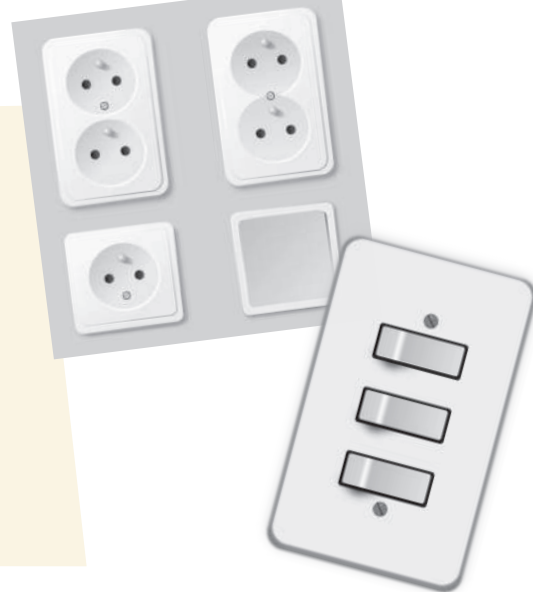
Dormitorio

- Los muebles deben permitir amplios movimientos por todo el espacio.
- Las puertas y los pasillos deben ser amplios (mínimo 80 cm).
- Un somier articulado y elevable garantiza un descanso completo si tienes problemas cardiovasculares o respiratorios.
- Para un mayor confort en la cama, utiliza un edredón ligero, abriga igual y no pesa.
- En la noche para ir al baño utiliza un interruptor de luz tenue para prevenir caídas.
- Las alfombras de pie de cama tienen que fijarse al suelo con adhesivo de doble cara para evitar resbalones y/o caídas.



Instalaciones eléctricas

- Los interruptores deben ser abundantes y situarse al principio y final de unas escaleras; en la cabecera de la cama; al principio y al final de un pasillo...
- Instale interruptores conmutados, que permiten encender y apagar las luces desde distintos lugares.
- Evite alargadores instalando suficientes enchufes, y así no habrá cables en lugares de paso. Deben estar situados a la misma altura de los interruptores o, al menos, a una distancia del suelo superior a 40 centímetros.



La Ley de Propiedad Horizontal dispone que toda comunidad de propietarios en la que viva una persona discapacitada o mayor de 70 años ha de hacer reformas para que el edificio sea accesible. Esto implica instalar un ascensor, poner una rampa u otro dispositivo mecánico. Esta actuación tendrá carácter obligatorio y no requerirá de acuerdo previo con la Junta de Propietarios.

También indica la posibilidad de ocupar las superficies de espacios libres o de dominio público que resulten indispensables para la instalación de ascensores u otros elementos cuando no resulte viable, técnica o económicamente, ninguna otra solución para garantizar la accesibilidad universal y siempre que asegure la funcionalidad de los espacios libres.

Ley 8/2013, de 26 de junio, de rehabilitación, regeneración y renovación urbanas.



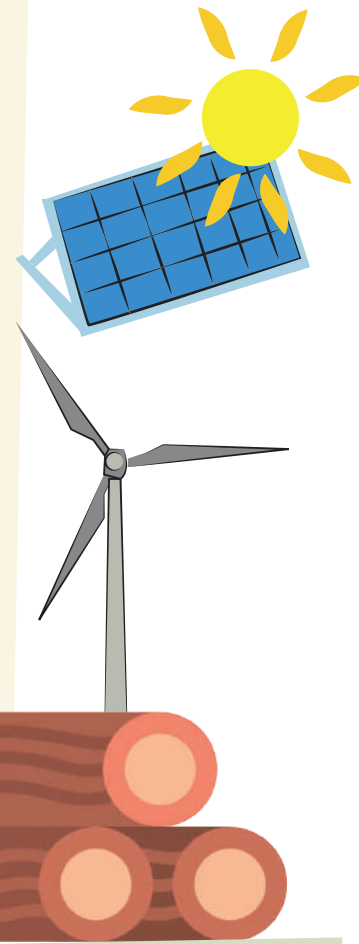
Solidaridad Intergeneracional

Una casa cuando sentimos que es nuestro hogar, la queremos para siempre. Para alcanzar ese deseo se han de adaptar y moldear los espacios a las distintas necesidades que surgen con el transcurrir de la vida. Las viviendas con diseño universal, son accesible y facilitan vivir con mayor autonomía, seguridad y comodidad, mejorando la calidad de vida de quien la disfrute.



El Siglo XXI será de cambio energético, motivado por cambio climático y la escasez de agua que nos afectará a todos. Nuestras viviendas necesitarán transformarse para generar y consumir energía con el fin de reducir el CO2 que producimos. Algunas energías no contaminantes a instalar serían:

- **Fotovoltaica** para uso doméstico, es la fuente de energía renovable más accesible, barata y amortizable a corto plazo. Se basa en la generación de electricidad a partir de la radiación solar, con o sin baterías, como medida de ahorro y/o para independizarse de la red pública o mixta.
- **Solar térmica** para calentar el agua. A través de unos captadores oscuros planos o de tubos se capta el calor del sol y se utiliza para calentar agua para uso doméstico, calefacción o incluso refrigeración.
- **Eólica para uso doméstico**. Se tratan de molinos de pequeña potencia que generan electricidad. Sirve para aislarse de la red o ahorrar energía.
- **Biomasa para calefacción**. A partir de residuos forestales, madera, pellets u otro material orgánico se genera calor con calderas de biomasa. Existen aplicaciones de microgeneración para, además de calor, producir energía eléctrica de la quema de esta fuente de energía.



Recomendaciones para la eficiencia energética

- Usar **bombillas de bajo consumo** en estancias de uso prolongado, o tipo led para estancias de uso frecuente o breve
- Sustituya los aparatos y electrodomésticos antiguos por otros de **alta eficiencia energética**
- Utilice **placas de inducción** en la cocina, son más rápidas y un seguro contra incendios.
- Instale **nebulizadores/aireadores** en los grifos, que combinan el agua con aire e incrementan la presión sin necesidad de más agua.
- Instale **grifos mono mando** son más sencillos de manipular y ahorran agua.
- Si reforma el baño, instale **inodoros de doble descarga** para controlar y reducir el flujo de agua.