



Una casa para  
toda la vida  
accesible y sostenible

**S**olidaridad  
**I**nter**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:

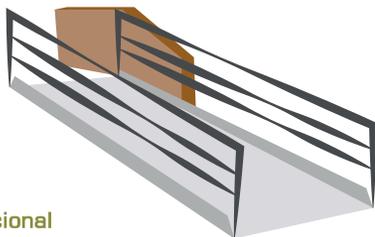
## Áreas Comunes

- **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](mailto: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](http://solidaridadintergeneracional.es)

Correo: [si@solidaridadintergeneracional.es](mailto:si@solidaridadintergeneracional.es)

Oficinas: en sedes compartidas con COAG y Ayuntamientos con convenio



**S**olidaridad  
**I**ntergeneracional

## 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

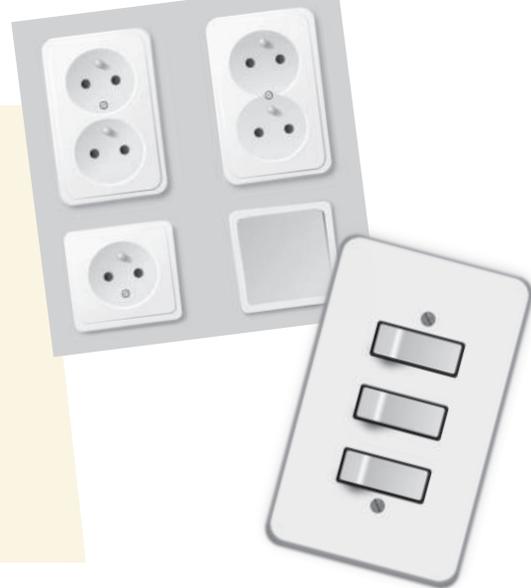
## Dormitorio

- 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.



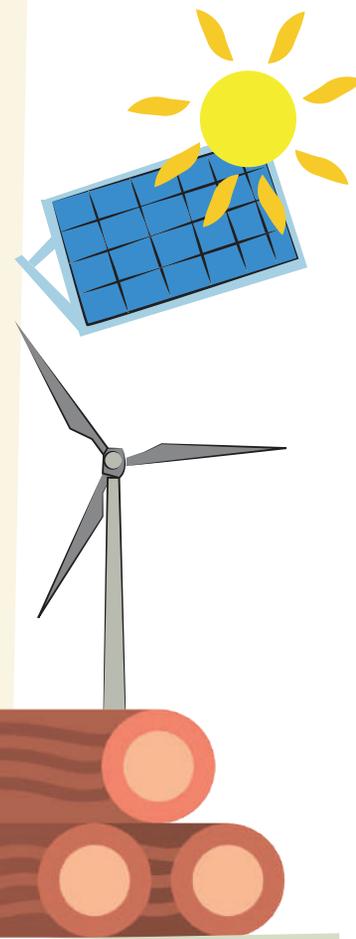
## Solidaridad Intergeneracional

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.