



Una casa para  
toda la vida  
accesible y sostenible

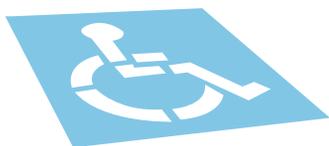
**S**olidaridad  
**I**nterGeneracional

**Una casa accesible, moldeable y sostenible, es una casa para toda la vida.** Además, ésta debe encontrarse en un entorno amigable con la edad y la diversidad funcional para permitir el desarrollo completo del proyecto vital de las personas.

Las propuestas para ZONAS PÚBLICAS en la COMUNIDAD DE VECINOS son:

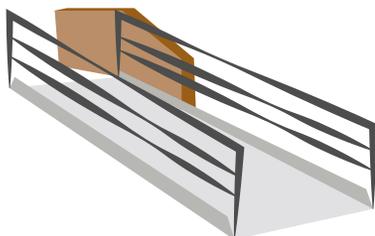
### Áreas Comunes

- Los suelos deben ser 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°

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

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

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

## 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.

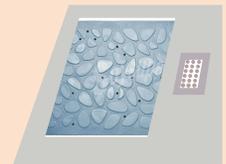
## Salón

- Coloque bombillas de luz blanca y tipo led 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.



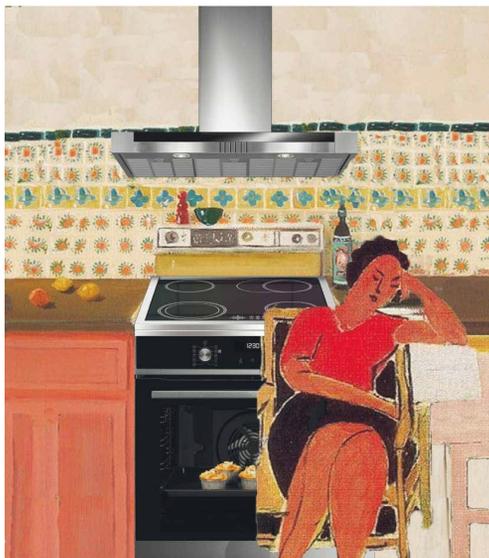
## Baño

- 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.



## Entrada y pasillos

- 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.
- Identificar 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 e intoxicación por gas.

## 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 se tienen problemas cardiovasculares o respiratorios.
- Para un mayor confort en la cama, utilice un edredón ligero, abriga igual y no pesa.
- En la noche para ir al baño utilice 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.



- 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...
- Instalar interruptores conmutados, que permitan encender y apagar las luces desde distintos lugares.
- Evitar 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.

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.



La reciente y dura experiencia de la pandemia ocasionada por el virus **SARS-CoV-2, o coronavirus**, ha descubierto el papel tan relevante que juega la vivienda en el ser humano. No es suficiente tener un techo y cuatro paredes, las personas necesitan un **lugar propio y personal**, que se **adapte a las necesidades** de cada uno y en cada momento, y donde haya espacio suficiente poder **vivir, crecer y desarrollarse**. También esta situación ha reflejado la gran importancia de un **entorno de calidad**: un buen vecindario, unos servicios de apoyo sanitario y social básicos cercanos, dotaciones suficientes próximas –como son comercios y mercados– y parques y aceras accesibles y limpios de obstáculos.

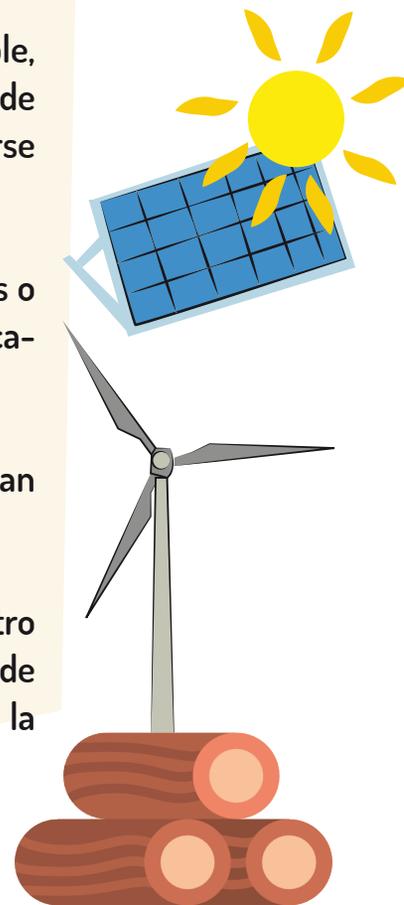
Todos estos elementos, junto a una **vivienda digna**, son reconocidos, ahora más que nunca, como algunos de los **factores esenciales** que dan **bienestar** a las personas y que conforman la **calidad de vida** de las mismas.



## Integración de energías renovables para la vivienda

Este siglo XXI es el de cambio energético, motivado por cambio climático y la escasez de agua que nos afectan a todos. Nuestras viviendas necesitan transformarse para generar y consumir menos energía con el fin de reducir el CO2 que producimos. Algunas opciones de energías no contaminantes a instalar son:

- **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. También permite 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 fruto de la quema de esta fuente de energía.



## Recomendaciones para la eficiencia energética

- Usar **bombillas y fluorescentes de tipo led** para reducir el consumo eléctrico y, de la misma forma, la factura a final de mes.
- Sustituir los aparatos y electrodomésticos antiguos por otros de **alta eficiencia energética**
- Utilizar preferentemente **placas de inducción** en la cocina, son más rápidas y un seguro contra incendios.
- En el baño y cocina, instalar **nebulizadores/aireadores** en los grifos, que combinan el agua con aire e incrementan la presión sin necesidad de más agua.
- Instalar **grifos mono mando** son más sencillos de manipular y ahorran agua.
- Si se reforma el baño, instalar **inodoros de doble descarga** para controlar y reducir el flujo de agua.

## ¿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, y sí 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.

Colabora:



Financia:



Realiza:



**Contactar con:**

**Teléfono gratuito: 900 101 332**

**Página web: [www.solidaridadintergeneracional.es](http://www.solidaridadintergeneracional.es)**

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

**Oficinas: en sedes compartidas con COAG y Ayuntamientos con convenio**

