



**CONECTANDO PERSONAS, CREANDO CIUDAD**

*Por un municipio más humano y solidario*

**PLAN  
INTERGENERACIONAL  
CONTRA LA SOLEDAD  
NO DESEADA  
2026-2028**



**Ayuntamiento de  
MAJADAHONDA**



Ayuntamiento de  
MAJADAHONDA

La soledad no deseada es uno de los grandes desafíos de nuestro tiempo. No se elige: llega poco a poco, en silencio, hasta afectar a la salud, la autoestima y hasta el sentido de pertenencia de quienes la padecen. Es, en definitiva, un problema transversal que ninguna comunidad puede permitirse ignorar.

Como alcaldesa de Majadahonda, soy plenamente consciente de la magnitud de esta realidad. Por ello, desde el equipo de gobierno asumimos el compromiso que nos corresponde como administración pública, no solo acompañando a quienes sufren la soledad sino anticipándonos, previniendo y construyendo una ciudad que cuide los vínculos entre las personas.

Con ese propósito presentamos el Plan Intergeneracional contra la Soledad No Deseada de Majadahonda: una hoja de ruta ambiciosa y transversal, estructurada en nueve grandes líneas de actuación y con 108 medidas concretas. Un proyecto con visión integral e intergeneracional, diseñado para perdurar y consolidar una Majadahonda más cercana, solidaria y cohesionada.

Este plan es el resultado del trabajo coordinado de las concejalías de Bienestar Social, Mayores, Familia, Juventud, Educación, Cultura, Deportes, Seguridad, Mujer, Atención a la Discapacidad, Sanidad, Urbanismo, Medio Ambiente, Empleo, Nuevas Tecnologías y Bienestar Animal. Todas han aportado su experiencia para dar una respuesta global y coordinada. A ello se suma la colaboración imprescindible de entidades como Cruz Roja, Cáritas, el Centro de Apoyo y Encuentro Familiar (CAEF), Centros Educativos, Centros de Salud y el Hospital Universitario Puerta de Hierro Majadahonda, cuya implicación y conocimiento han enriquecido este proyecto.

Nuestro objetivo es anticiparnos a las situaciones de aislamiento, creando espacios de encuentro seguros y accesibles, basados en la confianza y el respeto mutuo. Queremos fortalecer los lazos vecinales y el voluntariado; promover el bienestar emocional, impulsar el ocio intergeneracional, mejorar la detección precoz de la vulnerabilidad, ampliar la difusión de los recursos disponibles y formar a quienes acompañan y cuidan.

Desde el inicio del actual mandato hemos ampliado los recursos destinados a las personas mayores: ampliando la oferta de actividades en el Centro Municipal de Mayores "Reina Sofía", impulsando programas como "Majadahonda Senior" o "Mentes Activas", mejorando la atención domiciliaria, modernizando la teleasistencia y ampliando las líneas de apoyo. También hemos puesto en marcha programas e iniciativas dirigidas a la juventud, como "Bienestar Joven", y programas que fomentan la actividad física y la convivencia, como "Mayores en Marcha".

Este nuevo Plan representa un avance decisivo. Supone la articulación de todo el esfuerzo en el marco de una estrategia coherente, sostenida y compartida. Nuestro objetivo es que Majadahonda continúe siendo un referente nacional, no solo por su longevidad, sino por su bienestar, su calidad de vida y su sólida cohesión social.

Una ciudad que acompaña y protege a la infancia y la juventud, que cuida a sus mayores y que tiende la mano a quienes más lo necesitan. Una ciudad sensible, comprometida, que crea lazos entre generaciones y profundamente humana.

**Lola Moreno**

**Alcaldesa de Majadahonda**



# UN PLAN INTERGENERACIONAL CENTRADO EN LAS PERSONAS

La soledad no deseada es una percepción subjetiva e íntima que se puede producir en cualquier momento de la vida y que tiene consecuencias muy negativas sobre las personas que la padecen. Con el objetivo de reforzar el bienestar emocional, la participación y la cohesión social de todos los majariegos, el Ayuntamiento de Majadahonda ha puesto en marcha el Plan Intergeneracional contra la Soledad No Deseada, una iniciativa novedosa que incluye medidas dirigidas a todos los grupos de edad, desde los más jóvenes hasta las personas mayores, pasando por los adultos.

Este Plan nace del compromiso institucional del actual equipo de Gobierno, que sitúa a las personas en el centro de las políticas municipales con el propósito de resolver los problemas reales de los majariegos. Un Plan que no solo pretende paliar la soledad no deseada en el municipio, sino que persigue un objetivo más ambicioso: construir una ciudad más conectada, humana y solidaria que cuida, acompaña y tiende puentes entre generaciones, con un enfoque preventivo, transversal y participativo.

Durante el proceso de diseño y elaboración del Plan se crearon diferentes espacios interdisciplinarios de trabajo con representación de todas las áreas del Ayuntamiento, así como otros espacios de coordinación, en los que participaron entidades clave del municipio.

Un diseño, por tanto, basado en la experiencia directa de los profesionales que diariamente acompañan a los vecinos, atienden sus demandas y detectan de primera mano las necesidades, situaciones de vulnerabilidad y realidades vinculadas a la soledad no deseada. Este proceso de elaboración ha permitido “tomar el pulso” a la ciudad e incorporar las necesidades y preocupaciones expresadas por los propios vecinos y, con ello, diseñar medidas dirigidas a reforzar el papel de los servicios municipales en el acompañamiento y la promoción de redes de apoyo comunitario. Además, para garantizar el rigor científico y la excelencia académica de este Plan, se ha contado con el asesoramiento técnico de un equipo de investigación de la Fundación de la Universidad Autónoma de Madrid.

El Plan Intergeneracional contra la Soledad No Deseada de Majadahonda es fruto de muchos meses de intenso trabajo; una hoja de ruta que se articula en torno a 4 objetivos estratégicos, 9 líneas de actuación y 108 medidas concretas dirigidas a promover la conexión social a lo largo de todo el ciclo vital, en favor de una ciudad que no deje a nadie atrás y en la que todos sus vecinos se sientan integrados, acompañados y cuidados.



# SENSIBILIZAR, PREVENIR, DETECTAR Y ATENDER COMO ESTRATEGIAS CLAVE

La mayoría de los vecinos de Majadahonda disponen de una buena red social y de una vida activa, aunque existen situaciones puntuales que invitan a seguir trabajando en el diseño, implementación y evaluación de políticas públicas orientadas a mejorar el bienestar emocional y a fomentar la participación social y la cohesión comunitaria. Este compromiso político del equipo de gobierno aborda la Soledad No Deseada desde un enfoque estructural, transversal e intergeneracional donde la sensibilización, la prevención, la detección y la atención son los elementos clave para consolidar una convivencia que fomente la participación social de toda la ciudadanía que promueva el bienestar comunitario.

## SENSIBILIZAR

Generar conciencia social sobre la Soledad No Deseada entre los vecinos de Majadahonda.

## PREVENIR

Crear redes de apoyo en el municipio para mejorar el bienestar de todos los majariegos.

## DETECTAR

Reconocer situaciones de vulnerabilidad a través de profesionales, recursos municipales y redes comunitarias.

## ATENDER

Promover una atención integral, personalizada y centrada en la persona.





# ABORDAR LA SOLEDAD NO DESEADA ES INVERTIR EN EL FUTURO

La soledad no deseada es un problema que trasciende la esfera individual, razón por la que se convierte en objeto de análisis de las políticas públicas. El **Plan Intergeneracional contra la Soledad No Deseada** de Majadahonda apuesta firmemente por la sensibilización, la prevención, la detección y la atención como una inversión, en el medio y largo plazo, en el bienestar físico y mental de sus vecinos. Las medidas incluidas en el Plan mejoran la cohesión social, generan fuertes lazos sociales que hacen que las personas se sientan más seguras, más saludables y más resilientes ante los problemas. En definitiva, estas actuaciones mejoran la conexión social. Elemento que, de acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), resulta esencial para el desarrollo de una adecuada salud social, tan relevante para el bienestar de la persona como la salud física y la salud mental. De acuerdo a los datos del **Informe elaborado por la Comisión de Conexión Social de la OMS**, altos niveles de salud social se relacionan con mejores niveles de salud física y mental, con menos problemas de salud, con una menor incidencia de situaciones de vulnerabilidad social. Aspectos todos ellos que redundan en una disminución del gasto social en problemas de salud pública, prestaciones económicas y protección social.





Ayuntamiento de  
MAJADAHONDA

## LÍNEAS DE ACTUACIÓN

1

### TEJIENDO COMUNIDAD

La participación comunitaria y el sentido de pertenencia generan **cohesión social** haciendo que mejore la **salud social** de los vecinos del municipio.

2

### CUIDARSE IMPORTA

La promoción de **hábitos saludables**, tanto desde el punto de vista físico como psicológico, **favorecen estilos de vida que protegen frente a la soledad no deseada.**

3

### APRENDER JUNTOS

La formación a **lo largo de la vida** ayuda a desarrollar **factores de protección** frente a la soledad no deseada tales como las redes de apoyo y el establecimiento de **propósitos vitales.**

4

### TIEMPO COMPARTIDO

El **ocio compartido** genera **interacciones positivas** que fortalecen los vínculos y contribuyen a una **percepción más inclusiva y cohesionada de la comunidad.**

*Un plan, 9 líneas de actuación y  
108 medidas para acompañar, cuidar y  
tender puentes entre generaciones*

A background image showing several people practicing Tai Chi in a park. The scene is outdoors with trees and a paved path. The people are in various poses, some with arms extended. The lighting is bright, suggesting a sunny day.

# 5

## MIRADAS QUE DETECTAN

La **detección temprana** es un elemento fundamental para **intervenir de manera eficaz** frente a la soledad no deseada.

# 6

## PUENTES QUE INFORMAN

Un **adecuado conocimiento de los recursos y apoyos** existentes es una **herramienta excelente** para actuar ante las situaciones de soledad no deseada.

# 7

## FORMAR PARA ACOMPAÑAR MEJOR

La **formación de los profesionales** es un aspecto clave para garantizar la **calidad de las intervenciones**.

# 8

## CUIDAR EN RED

La **coordinación** entre los diferentes servicios de las distintas concejalías asegura una **respuesta integral y sostenida** en el tiempo.

# 9

## ENTORNOS SEGUROS QUE CUIDAN

La promoción de **entornos seguros** es determinante para la **salud física, psicológica y social** de las personas.



Ayuntamiento de  
MAJADAHONDA

## MEDIDAS DE ACTUACIÓN

### LÍNEA 1: TEJIENDO COMUNIDAD

*“Porque nadie está solo si el municipio se une”*

- Medida 1.1:** ¡Apadrina un balcón!
- Medida 1.2:** Bancos que acompañan
- Medida 1.3:** Historias Vivas (Podcast)
- Medida 1.4:** Majadahonda Acompaña
- Medida 1.5:** Compartiendo experiencias-VinculArte
- Medida 1.6:** Rutas por el Monte del Pilar
- Medida 1.7:** Actividades intergeneracionales en el Centro Municipal Mayores con población joven
- Medida 1.8:** Colaboración con Asociación de Mayores Reina Sofía
- Medida 1.9:** Día Internacional de las Personas Mayores
- Medida 1.10:** Majadahonda Senior
- Medida 1.11:** Proyecto de Aprendizaje Servicio
- Medida 1.12:** Semana del Mayor
- Medida 1.13:** Semana de la Discapacidad

## LÍNEA 2: CUIDARSE IMPORTA

*“Bienestar emocional y salud en compañía”*

- Medida 2.1: Musicoterapia intergeneracional
- Medida 2.2: Programa “Conmigo”
- Medida 2.3: Puntos activos de ejercicio físico
- Medida 2.4: Talleres “Cuidarte para cuidar”
- Medida 2.5: Talleres de mindfulness en centros educativos
- Medida 2.6: Ciclo de conferencias Envejecimiento Saludable
- Medida 2.7: Majadahonda te mueve
- Medida 2.8: Mayores en marcha
- Medida 2.9: Grupo de apoyo a cuidadores
- Medida 2.10: Sesiones en el aula para el bienestar
- Medida 2.11: Talleres Mentes Activas
- Medida 2.12: Talleres de Bienestar Emocional



## LÍNEA 3: APRENDER JUNTOS

### *“El aprendizaje como vínculo”*

- Medida 3.1:** Mayores Conectados
- Medida 3.2:** Entre arte y cultura senior
- Medida 3.3:** Aula UAM+50 en Majadahonda
- Medida 3.4:** Clubs de debate
- Medida 3.5:** Cultura en movimiento
- Medida 3.6:** Cultura y encuentro a través de la lectura
- Medida 3.7:** Escuela Municipal de Música
- Medida 3.8:** Jornadas de orientación educativa
- Medida 3.9:** Programa de Technovation Girls
- Medida 3.10:** Programas de formación para el empleo
- Medida 3.11:** Servicio municipal de empleo y orientación
- Medida 3.12:** Talleres de competencias digitales para mayores
- Medida 3.13:** Talleres creativos municipales
- Medida 3.14:** Talleres socioculturales Centro Municipal de Mayores

## LÍNEA 4: TIEMPO COMPARTIDO

### *“El ocio une generaciones”*

- Medida 4.1: Espacio abierto “Juegos reunidos”
- Medida 4.2: Pedalea contra la soledad
- Medida 4.3: Taller de poesía inclusivo
- Medida 4.4: Torneo de ajedrez abuelos & nietos
- Medida 4.5: Verano activo
- Medida 4.6: Campamentos Plena Inclusión
- Medida 4.7: Campeonato de ajedrez escolar
- Medida 4.8: Colonia corresponsable deportiva
- Medida 4.9: Cross escolar de primavera
- Medida 4.10: Cultura en acción
- Medida 4.11: Escuela Municipal “Días sin cole”
- Medida 4.12: Espacios de encuentro senior
- Medida 4.13: Intercentros de atletismo
- Medida 4.14: Jornadas de peque-basket
- Medida 4.15: Juegos Majadalímpicos
- Medida 4.16: Programa Patios Abiertos
- Medida 4.17: Programa de ocio joven
- Medida 4.18: Programa de ocio inclusivo compartido
- Medida 4.19: Taller de teatro inclusivo
- Medida 4.20: Torneo de bádminton escolar
- Medida 4.21: Torneo de juegos de salón

## LÍNEA 5: MIRADAS QUE DETECTAN

*“Identificar y actuar ante la soledad”*

- Medida 5.1:** Radar social
- Medida 5.2:** Protocolo para la detección y atención de la SND
- Medida 5.3:** Atención social a la ciudadanía
- Medida 5.4:** Centro de Tratamiento de Adicciones (CTA)
- Medida 5.5:** Patrulla de seguridad ciudadana
- Medida 5.6:** Programa Agente Tutor



## LÍNEA 6: PUENTES QUE INFORMAN

*“Conocer los recursos es empezar a sentirse acompañado”*

- Medida 6.1:** Boletín digital para mayores
- Medida 6.2:** Campaña de comunicación SND
- Medida 6.3:** Certamen Artístico “AcompañArte”
- Medida 6.4:** Canal Municipal SND Majadahonda
- Medida 6.5:** Punto de Información de Voluntariado
- Medida 6.6:** Servicio de Información Juvenil
- Medida 6.7:** Programa Corresponsables juveniles





Ayuntamiento de  
MAJADAHONDA

## LÍNEA 7: FORMAR PARA ACOMPAÑAR MEJOR

### *“Conocer para cuidar”*

- Medida 7.1:** Formación “Familias Emocionalmente Inteligentes”
- Medida 7.2:** Formación de profesionales para la prevención de la violencia en familia
- Medida 7.3:** Formación prevención del suicidio
- Medida 7.4:** Jornadas profesionales para la detección de la SND
- Medida 7.5:** Talleres de comunicación no violenta
- Medida 7.6:** Escuela municipal de Familias
- Medida 7.7:** Jornadas de prevención de violencia y bienestar emocional
- Medida 7.8:** Jornadas formativas e informativas “Envejecimiento activo y saludable”
- Medida 7.9:** Escuela de Animación y Educación en el Tiempo Libre



## LÍNEA 8: CUIDAR EN RED

*“Acompañar también es cuidar”*

- Medida 8.1: Red de acogida en espacios municipales “Aquí, contigo”
- Medida 8.2: Programa grupal de prevención “Anclados”
- Medida 8.3: Programa Bienestar Joven
- Medida 8.4: Programa de atención psicopedagógica
- Medida 8.5: Servicio de Teleasistencia Avanzada
- Medida 8.6: Telebiblioteca
- Medida 8.7: Adopciones de perros y gatos del CICAM
- Medida 8.8: Apoyo a la inclusión en colonias
- Medida 8.9: Atención social a personas en SND
- Medida 8.10: Grupos de mujeres
- Medida 8.11: PMORVG
- Medida 8.12: Programa Cruce de Caminos
- Medida 8.13: Programa de atención psicosocial a menores en riesgo
- Medida 8.14: Reserva de plazas en campamentos de verano
- Medida 8.15: Servicio de apoyo psicológico
- Medida 8.16: Servicio de Ayuda a Domicilio (SAD)
- Medida 8.17: Voluntariado del CICAM



## LÍNEA 9: ENTORNOS SEGUROS QUE CUIDAN

*“Donde hay respeto y seguridad, florecen los vínculos”*

- Medida 9.1:** Accesibilidad que conecta
- Medida 9.2:** Designación de delegados de protección en entornos de ocio, deportivos y culturales
- Medida 9.3:** Guía de actuación ante casos de violencia contra la infancia y la adolescencia en entornos de ocio, deportivos y culturales
- Medida 9.4:** Actividades de sensibilización y prevención de la Violencia de Género
- Medida 9.5:** Actividades para la promoción de igualdad en el empleo
- Medida 9.6:** Mayores seguros
- Medida 9.7:** Mediación entre iguales
- Medida 9.8:** Mesas de trabajo para la prevención de la violencia en la infancia y adolescencia
- Medida 9.9:** Vacaciones seguras



## CONÉCTATE

El Plan Intergeneracional contra la Soledad No Deseada tiene el propósito de hacer de Majadahonda una ciudad más cohesionada en la que todos sus vecinos dispongan de las herramientas necesarias para acompañar, cuidar y tender puentes, generando entre ellos un sentimiento de pertenencia y conexión que fortalezca tanto al individuo como a la comunidad.

El Plan representa una oportunidad única de aprovechar los recursos del municipio para mejorar la salud física, psicológica y social de todos sus vecinos, generando mayores niveles de bienestar físico y mental.

En los próximos meses se llevarán a cabo actividades, talleres y campañas a las que te invitamos a participar. Para tener más información sobre ellas o conocer el contenido completo del Plan, consulta la página web del Ayuntamiento de Majadahonda <https://www.majadahonda.org/soledad-no-deseada> donde encontrarás toda la información. No desaproveches esta oportunidad de estar conectado y hacer de tu ciudad un entorno más humano y solidario.



# **CONECTANDO PERSONAS, CREANDO CIUDAD**

---

*Por un municipio  
más humano y solidario*







Ayuntamiento de  
MAJADAHONDA

**PLAN  
INTERGENERACIONAL  
CONTRA LA SOLEDAD  
NO DESEADA  
2026-2028**