



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



Ayuntamiento de
MAJADAHONDA

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



**Ayuntamiento de
MAJADAHONDA**

ÍNDICE

1. PRESENTACIÓN DEL PLAN	6
2. EL MARCO CONCEPTUAL DE LA SOLEDAD NO DESEADA	10
2.1. ¿CÓMO SE DEFINE EL CONCEPTO DE SOLEDAD NO DESEADA?.	10
2.2. ¿POR QUÉ ES UN PROBLEMA SOCIAL Y DE SALUD PÚBLICA?	11
2.3. ¿CÓMO SE ABORDA SU INTERVENCIÓN?	13
2.4. ESTRATEGIAS DESARROLLADAS PARA ABORDAR LA SOLEDAD NO DESEADA	14
3. EL MARCO CONTEXTUAL DE LA SOLEDAD NO DESEADA EN MAJADAHONDA . 18	
3.1. POBLACIÓN OBJETO.	18
3.2. SOLEDAD NO DESEADA ¿CÓMO SE ESTÁ ABORDANDO?.	19
3.2.1. Soledad no deseada en personas mayores de Majadahonda.	20
3.2.2. Soledad no deseada como abordaje intergeneracional en Majadahonda	20
3.2.3. Mapa de recursos que abordan la Soledad No Deseada en Majadahonda	24
4. OBJETIVOS ESTRATÉGICOS	28
4.1. Objetivo 1. Sensibilizar	28
4.2. Objetivo 2. Prevenir	29
4.3. Objetivo 3. Detectar.	29
4.4. Objetivo 4. Atender	30
5. LÍNEAS DE ACTUACIÓN	34
5.1. Línea 1. Tejiendo comunidad	34
5.2. Línea 2. Cuidarse importa.	35
5.3. Línea 3. Aprender juntos	35
5.4. Línea 4. Tiempo compartido	35
5.5. Línea 5. Miradas que detectan	36
5.6. Línea 6. Puentes que informan	36
5.7. Línea 7. Formar para acompañar mejor	36
5.8. Línea 8. Cuidar en red	37
5.9. Línea 9. Entornos seguros que cuidan	37

6. MEDIDAS DE ACTUACIÓN	40
Línea 1. Tejiendo comunidad.	40
Línea 2. Cuidarse importa	44
Línea 3. Aprender juntos	48
Línea 4. Tiempo compartido	52
Línea 5. Miradas que detectan.	58
Línea 6. Puentes que informan:	60
Línea 7. Formar para acompañar mejor:	62
Línea 8. Cuidar en red:	65
Línea 9. Entornos seguros que cuidan:	70
7. SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN DEL PLAN	76
8. REFERENCIAS.	80
9. CUADRO RESUMEN	86



**Ayuntamiento de
MAJADAHONDA**

1

PRESENTACIÓN DEL PLAN



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





2

EL MARCO CONCEPTUAL DE LA SOLEDAD NO DESEADA

2. EL MARCO CONCEPTUAL DE LA SOLEDAD NO DESEADA

2.1. ¿CÓMO SE DEFINE EL CONCEPTO DE SOLEDAD NO DESEADA?

El concepto de soledad se acuñó en los años 70 y 80 del siglo pasado cuando diferentes autores comienzan a explorar este concepto (Pinazo-Hernandis & Donio-Bellegarde, 2018). El primer autor que abordó este término fue Weiss (1973) quien lo define como una situación, que se puede producir en cualquier momento de la vida (Mansfield et al., 2019), y que se caracteriza por tener una clara percepción de falta de relaciones con otras personas. A partir de esta definición inicial, otros autores van añadiendo matices que califican la experiencia subjetiva que vive la persona que es consciente de esa falta de relaciones. Así, por ejemplo, Peplau y Perlman (1981) y Martín y González (2021), definen el sentimiento de soledad como una experiencia desagradable derivada de la falta de relaciones sociales, tanto desde el punto de vista cualitativo como cuantitativo, que se vincula a una situación de aislamiento social. En la misma línea apunta la definición de De Jong Gierveld (1987), que entiende la soledad cuando la calidad y la intimidad de las relaciones que establece una persona no se ajustan a sus expectativas o cuando tiene menos relaciones de las que desea.

En todas estas definiciones hay un elemento que permanece constante que es la percepción subjetiva que tiene la persona que experimenta esa sensación de soledad. Razón por la que es necesario distinguir entre estar sólo y sentirse solo. En este sentido la Soledad No Deseada (en adelante SND) es un sentimiento subjetivo e íntimo, que se puede producir en cualquier momento de la vida, difícil de detectar sin la colaboración de la persona que la siente y que tiene consecuencias negativas sobre quien la padece. Por tanto, se habla de SND cuando esta situación no se elige, sino que se impone a la persona que la padece por las circunstancias que rodean su vida y se prolonga a lo largo del tiempo (Hawkley y Cacioppo, 2008; Young, 1982), pudiendo afectar tanto a su salud física como a su salud mental, generando emociones negativas como la tristeza, la frustración o los sentimientos de culpa. De este modo la experiencia de SND es única y depende de diferentes factores personales, interpersonales, del contexto vital y de los entornos en los que participa cada persona (Yanguas et al., 2018).

También es importante distinguir entre soledad emocional y soledad social (Weiss, 1973; 1987 y 1988). La *soledad emocional* se refiere a la ausencia percibida de relaciones especialmente significativas con las que mantenemos un vínculo emocional estrecho. Se caracteriza por sentimientos profundos de abandono y desamparo y puede sentirse aún cuando se disponga de vínculos y apoyo de familiares y amigos (Stroebe et al., 1996). En el caso de la *soledad social* lo que la persona experimenta es una ausencia de contactos sociales o de

una red social de apoyo con la que compartir intereses y/o preocupaciones. En este caso la necesidad afectiva no satisfecha es la filiación. Se acompaña de sentimientos de no aceptación y de no pertenencia (Castro, 2015). En diferentes momentos de la vida, la soledad emocional o la soledad social pueden ganar más presencia, pero sea cual sea el tipo de soledad que se esté experimentando, lo que es común a ambos tipos de soledad es que la persona que la padece experimenta una vivencia subjetiva negativa. Para no sentirnos solos necesitamos tanto de relaciones personales con las que nos sintamos queridos y seguros, como de grupos de los que formar parte (Lázaro, Mota y Rubio, 2022).

2.2. ¿POR QUÉ ES UN PROBLEMA SOCIAL Y DE SALUD PÚBLICA?

El sentimiento de SND genera en quien lo sufre riesgos para la salud y el bienestar. En cuanto a la salud física el sentimiento de SND está asociado a mayores problemas cardiovasculares, diabetes, descenso del sistema inmune e incremento de mortalidad prematura. En cuanto a la salud mental, aumenta las probabilidades de sintomatología depresiva, ansiedad, baja satisfacción con la vida e ideación suicida.

Además, provoca un empeoramiento en los hábitos de vida (reduce la actividad física, empeora la nutrición, provoca problemas de sueño y crea posibles adicciones). Particularmente, en las personas mayores aumenta el riesgo de caídas, la hospitalización y reduce la autonomía. Problemas todos ellos que tienen un importante coste tanto a nivel individual, como colectivo en términos personales y materiales.

A nivel colectivo, la SND y el aislamiento pueden representar una importante carga para los sistemas de salud pública, la economía y el tejido social. Ya que se aumenta el uso de servicios sanitarios y el absentismo laboral.

Son precisamente esas consecuencias negativas que afectan a la persona que se siente sola y que están estrechamente relacionadas con aspectos esenciales de la vida de los seres humanos (Maslow, 1955) como son: la capacidad de encontrar sentido a la vida, a sus relaciones con los otros y al mundo que nos rodea; donde el ámbito social tiene mucho que aportar. De ahí que este problema trascienda desde la esfera privada a la esfera pública y pase a ser objeto de interés y análisis por parte de las políticas públicas (Cacioppo y Cacioppo, 2018). Muy especialmente en contextos en los que los cambios sociales, culturales y demográficos, están dando como resultado una pérdida de la cohesión social. Razón por la que la SND se considera una de las preocupaciones presentes en nuestra sociedad, tanto por la dimensión que está adquiriendo el problema como por las consecuencias que tiene sobre el bienestar de las personas.

De hecho, la Comisión sobre Conexión Social¹ de la Organización Mundial de la Salud (en adelante OMS), en su informe titulado “*De la soledad a la conexión social: una prioridad mundial para la salud, el bienestar y el desarrollo*”, publicado en 2025, señala que 1 de cada 6 personas, a nivel mundial, se ven afectadas por la soledad lo que conlleva importantes repercusiones para la salud y el bienestar. De acuerdo a los datos de este informe la conexión social engloba diferentes formas de relacionarnos con familia, amigos, compañeros de estudios, colegas del trabajo, vecinos, etc., y engloba tres dimensiones principales: (1) estructura: que es el número de personas que se conoce y la frecuencia con la que se habla o se comparte tiempo con ellas, sin importar si el contacto es real o virtual; (2) función: se refiere a la ayuda que se presta o se recibe y al apoyo que se puede dar en cuestiones prácticas y/o apoyo emocional; (3) calidad: tiene que ver con cómo nos hacen sentir las relaciones. La desconexión social se produce cuando una persona no tiene suficiente contacto social, no se siente apoyada o cuando sus relaciones son tensas o negativas y se puede manifestar con soledad y aislamiento social.

El informe concluye que existe una clara relación entre el establecimiento de conexiones sociales y una mejora de la salud general, tanto física como mental, lo que se traduce en niveles más altos de bienestar en la población. Más allá de los efectos individuales, el informe destaca que la soledad y el aislamiento representan una carga importante para los sistemas de salud pública, la economía y el tejido social. Se estima que estos fenómenos generan un coste considerable por su asociación con un aumento del uso de servicios sanitarios, pérdida de productividad, absentismo laboral y mortalidad prematura. Además, se han encontrado evidencias que relacionan la soledad y el aislamiento social con un mayor riesgo de accidentes cerebrovasculares, cardiopatías, diabetes y deterioro cognitivo, lo que convierte esta problemática en un desafío de salud pública integral. En cuanto a la salud mental, las personas solas tienen el doble de probabilidades de desarrollar depresión y también pueden presentar más riesgo de ansiedad, autolesión e ideación suicida.

Los resultados de este informe ponen de manifiesto que la soledad afecta a personas de todas las edades, aunque lo hace de manera especial a las personas jóvenes y a quienes viven en países de ingresos medios y bajos. Entre el 17% y el 21% de la población mundial de entre 13 y 29 años declara sentirse sola, siendo este porcentaje mayor entre los adolescentes. Estos porcentajes aumentan significativamente en los países de medios y bajos ingresos, donde se eleva hasta un 24%, lo que supone más del doble de la proporción que se encuentra en los países de altos ingresos (11%). Las personas adultas mayores, junto con los adolescentes, constituyen otro grupo con elevada prevalencia de aislamiento social. Se estima que afecta a 1 de cada 3 personas mayores y a 1 de cada 4 adolescentes. Además, otros grupos como las personas LGTBQ+, pueblos indígenas y minorías étnicas enfrentan obstáculos estructurales y claras situaciones de discrimi-

1 La OMS define la conexión social como la forma en que las personas se relacionan e interactúan entre sí.

nación que hace que disminuya de manera clara su capacidad para establecer vínculos sociales que les resulten satisfactorios.

La Comisión de la OMS sobre Conexión Social propone una hoja de ruta, centrada en cinco ámbitos fundamentales -políticas, investigación, intervenciones, mejora de la medición, y compromiso público- entre los que tienen un papel preferente el compromiso político y el diseño de políticas públicas. Ya que ambos factores resultan fundamentales a la hora de abordar los costes económicos, personales y sociales que tiene la soledad. A nivel comunitario, la soledad socava la cohesión social y cuesta miles de millones en pérdida de productividad y atención a la salud. Las comunidades con lazos sociales fuertes tienden a ser más seguras, saludables y resilientes. Por ello, el informe subraya la necesidad de que la denominada salud social reciba la misma atención que la salud física y la salud mental recordando que los sistemas sanitarios evalúen de forma rutinaria el grado de aislamiento y soledad de los pacientes.

Resulta entonces necesario que las administraciones públicas pongan en marcha medidas para sensibilizar a la ciudadanía hacia la existencia de este problema. Así como, para prevenir, detectar e intervenir sobre él estableciendo políticas públicas encaminadas a fortalecer las relaciones sociales y a luchar contra los diferentes tipos de SND.

2.3. ¿CÓMO SE ABORDA SU INTERVENCIÓN?

La incidencia de la SND requiere de respuestas políticas y de medidas sociales eficaces que se traducen en diferente tipo de acciones que según diversos estudios han sido identificadas, de acuerdo a la siguiente tipología (Víctor et. al., 2018): actividades de ocio, acciones terapéuticas, intervenciones sociales y comunitarias, acciones formativas, creación de vínculos y relaciones de amistad, y acciones globales de carácter sistémico. A partir de esta clasificación se recomienda tener en cuenta algunas consideraciones a la hora de diseñar actuaciones para luchar contra la SND. En primer lugar, centrar las intervenciones en la persona o colectivo al que se dirigen y en sus necesidades específicas. En segundo lugar, que se pongan en marcha actuaciones dirigidas a las diferentes etapas del ciclo vital, así como medidas de tipo intergeneracional. En tercer lugar, que se haga una evaluación de la relación costes-beneficios que permita plantear objetivos y metas claras, dirigidas a una población concreta, que maximicen la eficacia de las acciones (Department of Health and Social Care, 2020; Lázaro, Mota y Rubio, 2022).

Por su propia naturaleza, la intervención ante la SND debe centrarse en la dimensión comunitaria. Tanto para identificar los recursos disponibles como para generar propuestas y proyectos que alcancen a todos sin dejar a nadie atrás. Con el objetivo de reforzar los vínculos de las personas con su entorno y crear relaciones significativas que promuevan la participación y el sentido de pertenencia a la comunidad. Esta perspectiva comunitaria permite desarrollar

acciones generadoras de tejido social que sirvan para establecer relaciones entre diferentes generaciones y que ayuden a construir un entorno más solidario y más humano.

2.4. ESTRATEGIAS DESARROLLADAS PARA ABORDAR LA SOLEDAD NO DESEADA

En los últimos años han surgido numerosas iniciativas de actuación contra la SND centradas, sobre todo, en personas mayores. Más recientemente se están ampliando a la juventud, pero aún es necesario profundizar y desarrollar medidas específicas orientadas a diferentes etapas del ciclo vital (Lázaro, Mota y Rubio 2022). El diseño e implementación de estas medidas es un reto y al mismo tiempo una oportunidad para afrontar las consecuencias negativas que la SND tiene sobre el bienestar de las personas, sea cual sea su edad.

En Europa, una de las propuestas más conocidas es la del gobierno del Reino Unido que, a partir de los informes de la Jo Cox Loneliness Commission (2017), ha puesto en marcha una estrategia nacional de reducción de la soledad que implica a varios departamentos del gobierno, entidades y sociedad civil (Department for Digital, Culture, Media and Sport, 2018). Existen otras iniciativas similares como por ejemplo las desarrolladas en Francia (Mobilisation Nationale contre l'isolement des Agés-MONALISA), y en los Países Bajos (2014, Reinforce Action Plan against Loneliness Dutch Ministry of Health, Wellbeing and Sport y los gobiernos municipales), entre otras (Pinazo-Hernandis, 2020).

Según los datos del [Barómetro de SND en España \(2024\)](#), el 20% de los adultos españoles reconocieron sentirse solos en el momento en el que se recogieron los datos y un 13,5% de la población adulta informa sentirse sola de forma permanente. En cuanto a los jóvenes, de entre 16 y 29 años, el 25,5% informaron de un sentimiento de soledad. Ante estos datos, el Gobierno de España está trabajando, en colaboración con las Comunidades Autónomas, en la Estrategia Nacional contra la SND.

A nivel autonómico, la Comunidad de Madrid, a través de la Dirección General de Atención al Mayor y a la Dependencia desarrolla un “Programa Regional de Atención a Mayores en Soledad”, en el que aborda el problema de la SND en personas mayores a través de una red de instituciones, entidades y profesionales. Su objetivo es compartir información y buenas prácticas que ayuden a mejorar el conocimiento de la situación de las personas mayores en soledad para su adecuada atención poniéndose el foco en la mejora de su calidad de vida a través de la creación de redes de apoyo, la promoción de la inclusión digital y la sensibilización. En este sentido, la Comunidad cuenta con la “Red de Atención a Mayores en Soledad”, que incluye a más del 75% de los municipios.

Complementariamente, la región cuenta con el *Plan de Envejecimiento Activo y de Prevención de la Dependencia* de la Comunidad de Madrid 2025, un marco estratégico que contempla más de 100 medidas y una inversión anual de 400 millones de euros. Este plan tiene como misión principal fomentar una vida saludable y participativa, ofreciendo herramientas que permitan a las personas mayores mantener su autonomía y retrasar la aparición de situaciones de dependencia. Entre sus iniciativas más destacadas se encuentran la creación del nuevo Carné Senior para mayores de 60 años, el impulso de un mapa digital de recursos regionales y el desarrollo de programas de voluntariado intergeneracional, consolidando un modelo que apuesta por el bienestar integral y la seguridad de los ciudadanos en todas las etapas de la vejez.

A nivel local, en el contexto regional, fue pionera la iniciativa del Ayuntamiento de Madrid, durante los años 2018-2019, con la que se desarrolló, en dos barrios, el proyecto piloto “Prevención de la soledad no deseada”, dirigido a personas de todas las edades² con una visión comunitaria (Segura, 2020). La iniciativa política se amplió con el Proyecto Estratégico para la Prevención de la Soledad No Deseada del Ayuntamiento de Madrid, impulsado por Madrid Salud, que constituye una de las principales iniciativas municipales orientadas a abordar el fenómeno de la soledad no deseada como un problema emergente de salud pública y de cohesión social en el contexto urbano. Este proyecto se integra en la Estrategia de Prevención y Promoción de la Salud “Madrid, una ciudad saludable 2021-2024”, que articula el conjunto de actuaciones municipales dirigidas a mejorar la salud y el bienestar de la población mediante proyectos estratégicos y programas marco de intervención comunitaria. El proyecto parte de una concepción estructural y comunitaria de la soledad, promoviendo actuaciones orientadas a generar oportunidades de encuentro, activar los recursos comunitarios existentes y reforzar las redes de apoyo social, implicando a instituciones públicas, tejido asociativo y ciudadanía en la construcción de entornos más saludables y participativos. Una característica central de esta iniciativa es su enfoque transversal e intergeneracional, dirigido al conjunto de la población en las distintas etapas del ciclo vital. Asimismo, el proyecto se articula de forma complementaria con las políticas municipales orientadas al envejecimiento activo y saludable, desarrolladas en coordinación con el Área de Gobierno de Familias, Igualdad y Bienestar Social. Esta articulación permite reforzar las actuaciones dirigidas a la población mayor —uno de los colectivos con mayor riesgo de aislamiento—, integrando la prevención de la soledad en un marco más amplio de promoción de la autonomía, la participación social y el bienestar emocional. De hecho, en la actualidad Madrid cuenta con una “Estrategia municipal contra la soledad no deseada en las personas mayores”, que tiene como objetivo promover acciones que visibilicen que la soledad no es una cuestión que depende de particularidades individuales, sino de factores sociales, ligados al modelo de vida actual en las ciudades. Dicha Estrategia plantea un enfoque integral que da prioridad a la sensibilización y a la prevención, pero que también incluye la detección y la intervención. Vertebrándose en cuatro ejes: (1) envejecimiento activo; (2) prevención y sensibilización; (3) detección e intervención y (4) tecnología.

2 Siempre mayores de edad.



3

EL MARCO CONTEXTUAL DE LA SOLEDAD NO DESEADA EN MAJADAHONDA



3. EL MARCO CONTEXTUAL DE LA SOLEDAD NO DESEADA EN MAJADAHONDA

3.1. POBLACIÓN OBJETO

Majadahonda, municipio perteneciente a la Comunidad de Madrid, cuenta con una población total de 73.625 habitantes, según los datos del Instituto Nacional de Estadística [INE] diciembre de 2025. De esta cifra, 34.819 son hombres y 38.806 son mujeres. Entre 2024 y 2025, la población se incrementó en 270 personas (un 0,37 %), consolidando una tendencia de crecimiento que alcanza el 1,48 % desde el inicio del actual mandato corporativo en 2023. Su perfil demográfico y socioeconómico sitúa al municipio en una posición favorable para desarrollar estrategias integrales de bienestar social orientadas a fortalecer la cohesión comunitaria y prevenir situaciones de SND a lo largo de las distintas etapas de la vida.

Desde el punto de vista demográfico, Majadahonda presenta una estructura poblacional equilibrada, con presencia significativa de personas en edad activa y una proporción creciente de población adulta mayor (ver Gráfica 1). Este perfil, junto con su alta esperanza de vida —87,08 años en 2023—, convierte a Majadahonda en el municipio español con mayor esperanza de vida entre todos los municipios de más de 50.000 habitantes, tanto en ambos sexos como en población masculina (85,61 años) y femenina (88,23 años) (Datos del INE de 2023). Esta realidad pone de relieve la oportunidad de impulsar iniciativas de promoción del envejecimiento activo, la participación y la prevención de la soledad social y emocional, reforzando así las redes de apoyo comunitario e intergeneracional.

En cuanto a la composición por nacionalidad, a diciembre de 2025 residían en Majadahonda 9.336 personas extranjeras, lo que representa un 12,50% del total de la población (74.710 datos del padrón de habitantes del Ayuntamiento de Majadahonda). El grupo está compuesto por 4.229 hombres y 5.107 mujeres. Predominan las personas procedentes de Colombia (14%), Perú (12%) e Italia (10 %). Esta diversidad cultural constituye una oportunidad para enriquecer la vida comunitaria y fomentar entornos más inclusivos, al tiempo que invita a reforzar los espacios de encuentro y apoyo mutuo para favorecer la integración plena.

En relación con la estructura de los hogares, los datos del Censo de Población y Vivienda del INE (2021), consultados a través del IECM, muestran que Majadahonda cuenta con 23.826 viviendas familiares principales, con una distribución equilibrada entre distintos tamaños de hogar. Los más frecuentes son los de 2, 3 y 4 personas, que en conjunto suponen alrededor del 68 % del total. Destaca también la presencia de 4.077 hogares

unipersonales (17,1 %), cifra que pone de manifiesto la relevancia de fortalecer las redes vecinales y los recursos comunitarios que promuevan la convivencia y el acompañamiento social.

En Majadahonda, según el Atlas de Distribución de la Renta de los Hogares del INE, en su última versión correspondiente a 2023, la renta neta anual media por habitante se situó en 24.019 euros (incremento del 6,51% respecto a los 22.550 euros registrados en 2022), ocupando la quinta posición de la Comunidad de Madrid, por detrás de Pozuelo de Alarcón (30.524 euros), Boadilla del Monte (26.668 euros), Torrelozón (25.127 euros) y Las Rozas (24.183 euros). A nivel nacional es el undécimo municipio con mayor renta anual media por habitante.

Asimismo, la tasa de paro estimado en enero de 2026 es del 4,31%, una cifra que se mantiene significativamente por debajo del promedio de la Comunidad de Madrid (7,04%) y del total nacional (9,93%) (Encuesta de Población Activa).

En términos absolutos, el número de desempleados en el municipio asciende a 1.775 personas, de las cuales 998 son mujeres y 777 son hombres. Por sectores, el desempleo se concentra mayoritariamente en el sector servicios (1.579 personas), seguido de la construcción (78), la industria (61) y la agricultura (6). Por edades, el colectivo más afectado es el de los mayores de 45 años, con 1.132 parados, seguido de la franja entre 25 y 44 años (569) y los menores de 25 años (74) (EPA). Esta fortaleza económica, junto con la alta cualificación de su población activa y la preeminencia del sector servicios, configura un entorno con amplias posibilidades para el desarrollo de iniciativas innovadoras de bienestar social, participación y prevención de la soledad no deseada.

En conjunto, la ciudadanía de Majadahonda presenta un perfil que combina solidez económica y diversidad social, lo que ofrece una base favorable para reforzar las políticas municipales orientadas a fortalecer la cohesión social, la participación y los vínculos comunitarios. En este contexto, el Plan contra la SND debe plantearse desde una perspectiva preventiva y transversal, promoviendo la conexión entre generaciones, el acompañamiento emocional y la creación de entornos relacionales que mejoren la calidad de vida de toda la población.

3.2. SOLEDAD NO DESEADA ¿CÓMO SE ESTÁ ABORDANDO?

El Ayuntamiento de Majadahonda considera esencial actuar desde una perspectiva preventiva, transversal e inclusiva para garantizar el bienestar de su población. Por tanto, atajar la SND como problema social y de salud pública es una prioridad política fundamental a nivel municipal.

3.2.1. Soledad no deseada en personas mayores de Majadahonda

El Ayuntamiento de Majadahonda, en el marco de sus competencias y en coordinación con la Red de Atención de Mayores en Soledad de la Comunidad de Madrid, ha desarrollado diversas actuaciones orientadas a prevenir y atender la SND en la población mayor, considerada un colectivo prioritario por su especial vulnerabilidad (Ayuntamiento de Majadahonda, 2023).

Los datos de 2023 muestran que la gran mayoría de las personas mayores de Majadahonda —un 73 %— no manifiesta sentirse sola y un 22% se siente sola de manera ocasional. En la misma línea, el 90% de los mayores encuestados afirma sentirse “siempre” queridos y tener amigos o familiares en los momentos que les hacen falta. Lo que refleja un alto nivel de integración social y de bienestar emocional. Este dato confirma la efectividad de los recursos y programas comunitarios impulsados en el municipio, así como la necesidad de seguir avanzando en medidas preventivas que consoliden este bienestar.

La evidencia disponible señala que algunos factores pueden influir en la vivencia de la soledad. Entre ellos, el género —la incidencia del sentimiento de soledad es ligeramente mayor en mujeres—, la edad avanzada, las limitaciones económicas o residenciales y la falta de red social próxima. Considerar estos factores permite diseñar políticas más personalizadas y eficaces para favorecer la conexión social y el bienestar emocional.

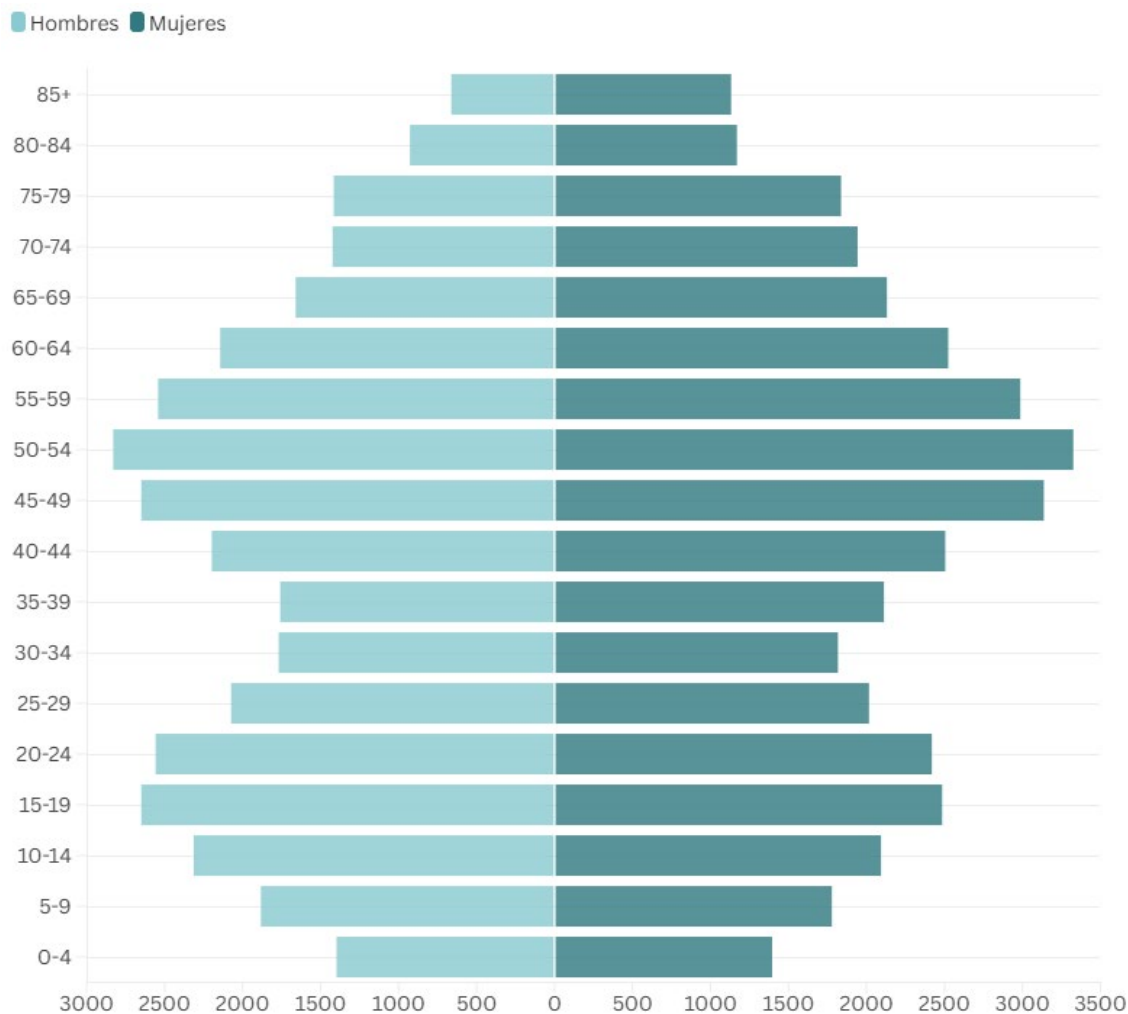
En el conjunto de la población mayor, predominan las percepciones positivas: el 80 % declara tener “ganas de hacer cosas” y el 77 % afirma disponer siempre de alguien con quien hablar. Estos datos reflejan una comunidad activa y con vínculos sólidos, en la que la prevención de la SND puede abordarse desde el refuerzo de las relaciones existentes y la creación de nuevos espacios de encuentro.

Las actuaciones impulsadas por el Ayuntamiento incluyen una amplia oferta de actividades culturales, deportivas, formativas y de encuentro, así como programas de capacitación digital y de asistencia personal, abiertas a toda la población y con un enfoque intergeneracional. Las actividades disponibles por anualidad pueden consultarse en la página web del ayuntamiento.

3.2.2. Soledad no deseada como abordaje intergeneracional en Majadahonda

El proceso de construcción del Plan Intergeneracional contra la SND constituye una prioridad esencial para el Gobierno Municipal y refleja su compromiso con el bienestar relacional y la cohesión comunitaria.

Gráfica 1: Pirámide Poblacional de Majadahonda (2025)



Fuente: Elaboración propia a partir de datos del Censo de Población Anual. INE (2025).

La primera fase institucional para la creación de este Plan, consistió en la creación de espacios estables de coordinación y trabajo conjunto, orientados a garantizar una respuesta integral y participativa. Para el impulso de esta fase, se constituyó un grupo motor, formado por personal técnico de la Concejalía de Bienestar Social, Familia y Mayores, así como la puesta en marcha de una Mesa Técnica para el abordaje de la SND con representación de todas las áreas del Ayuntamiento. Además, se habilitaron espacios de coordinación, en los que participaron entidades clave del municipio como Cruz Roja, Cáritas, el Centro de Apoyo y Encuentro Familiar (CAEF), el Hospital Universitario Puerta de Hierro, el Centro de Salud, el Equipo de Orientación Educativa y Psicopedagógica (EOEP) y otros representantes del Departamento de Orientación de los centros educativos del municipio. La colaboración de todos estos agentes refleja la voluntad municipal de trabajar integrando múltiples perspectivas en la construcción del Plan. 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.

La creación de estos espacios interdisciplinares permitió que el diseño de este Plan surja del conocimiento y la experiencia acumulada por los profesionales del Ayuntamiento que desarrollan su labor en contacto directo y cotidiano con la ciudadanía. Estos técnicos municipales acompañan diariamente a vecinos, atienden sus demandas y detectan de primera mano las necesidades, situaciones de vulnerabilidad y realidades vinculadas a la soledad no deseada. Esta cercanía con la población permite “tomar el pulso” a la comunidad, incorporando las necesidades y preocupaciones expresadas por los propios vecinos y reforzando el papel de los servicios municipales en el acompañamiento y la promoción de redes de apoyo comunitario.

Este proceso se inició con una serie de principios transversales, descritos a continuación, que constituyen el marco global de actuación del Ayuntamiento contra la SND y que orientan la acción institucional, facilitando la cooperación entre las distintas áreas municipales, entidades del tercer sector y asociaciones locales interesadas:

- **Coordinar y visibilizar los recursos y proyectos del municipio** que pudieran suponer oportunidades de encuentro para las personas que se sientan solas. Este objetivo busca integrar la oferta existente en un sistema común, evitando duplicidades y facilitando el acceso ciudadano a iniciativas que fomenten la participación y el vínculo social.
- **Promover en el municipio una red de apoyo**, consolidando la colaboración entre servicios municipales, entidades sociales y ciudadanía para detectar, acompañar y atender situaciones de soledad no deseada.
- **Identificar a las personas que se sientan solas**, mejorando los mecanismos de detección precoz a través del trabajo de los servicios municipales, el tejido asociativo y la red comunitaria.
- **Impulsar la formación de profesionales y de la red de colaboradores**, con el fin de dotarlos de herramientas y competencias para reconocer e intervenir ante posibles situaciones de aislamiento social.
- **Reforzar la comunicación y la difusión institucional**, desarrollando campañas y acciones que sensibilicen a la población y visibilicen los recursos existentes contra la soledad no deseada.

A partir de este marco general se definieron los objetivos estratégicos —sensibilizar, prevenir, detectar y atender—, recogidos en la Gráfica 2 que estructuran las líneas de actuación del Plan Intergeneracional contra la SND. La propuesta se fundamenta en un

enfoque integral, colaborativo, participativo, preventivo y transversal, que involucra a todos los agentes sociales y al tejido comunitario. Este enfoque favorece la creación y el fortalecimiento de redes de apoyo, así como el desarrollo de actividades comunitarias que impulsen la interacción social y la participación, siempre bajo la coordinación del Ayuntamiento.

Gráfica 2: Marco general de los Objetivos del Plan Intergeneracional de SND



Este trabajo coordinado permitió definir un primer diagnóstico compartido y recopilar, desde las distintas áreas de gobierno, actuaciones vigentes para abordar la soledad no deseada contribuyendo a prevenirla o a mitigarla. Entre las iniciativas ya en marcha se encuentran tanto actividades diseñadas expresamente para prevenir o intervenir ante la SND, como servicios, programas y actuaciones, que sin haber sido concebidos específicamente para atender la SND, sirven a tal fin. Como actuaciones puntuales y conmemorativas, que también contribuyen a prevenir la SND. Igualmente, cabe destacar que en el municipio existen espacios de encuentro espontáneo en los que se proponen cursos, actividades o talleres organizados por el Ayuntamiento o por entidades o asociaciones colaboradoras. Buenos ejemplos de este tipo de espacios son el Centro Municipal de Mayores Reina Sofía, el Centro Juvenil Príncipe de Asturias, la Casa de la Cultura Carmen Conde, la Biblioteca Municipal Francisco Umbral o los parques y zonas verdes, donde se han colocado zonas de calistenia, que favorecen la práctica de deporte al aire libre.

3.2.3. Mapa de recursos que abordan la Soledad No Deseada en Majadahonda

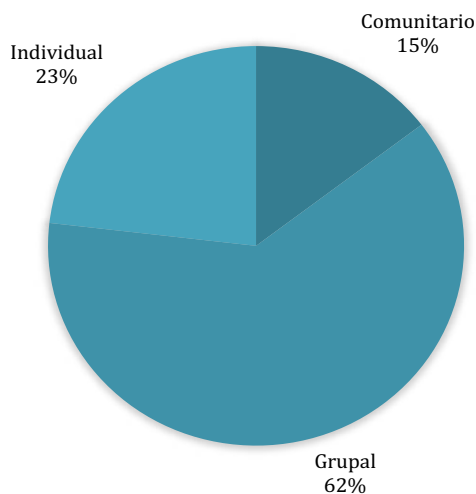
Muchas áreas del Ayuntamiento de Majadahonda ya desarrollan iniciativas que contribuyen de forma directa o indirecta a prevenir la SND. Destacan especialmente el Servicio de Bienestar Social, Familia y Mayores y el de Educación y Juventud, que concentran más de la mitad de las actuaciones identificadas. A ello se suman las áreas de Deportes, Empleo, Seguridad, Cultura, Mujer, Atención a la Discapacidad, Nuevas Tecnologías, Urbanismo, Medio Ambiente y Bienestar Animal que también impulsan propuestas relevantes.

Gráfica 3: Acciones por Áreas



La mayoría de las actividades (34,15%) se diseñan con un enfoque intergeneracional, fomentando el contacto entre diferentes edades. Sin embargo, destaca la amplia variedad de la oferta, que logra cubrir a todos los segmentos de la población: desde el trabajo con mayores (18,29 %), hasta propuestas específicas para menores, adultos y colectivos diversos. Es reseñable que esta especialización alcanza incluso al ámbito de los profesionales, asegurando que ningún grupo quede fuera del alcance de las acciones identificadas.

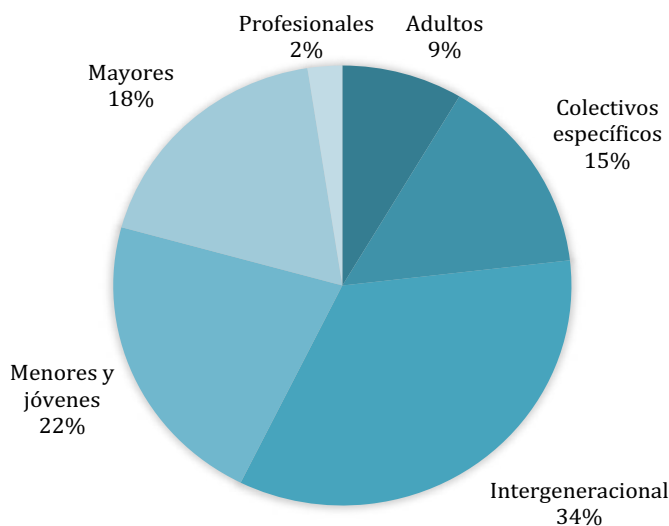
Gráfica 4: Población a la que van dirigidas las acciones (%)



La gran mayoría de las acciones se realizan en grupo, lo que facilita conocer a otras personas y reforzar los vínculos comunitarios. Esta metodología se complementa con un 14,63 % de intervenciones comunitarias, orientadas a generar un impacto en el entorno social más amplio y un 23,17 % de acciones individuales, que permiten una atención más personalizada y específica.

Gráfica 5: Modalidad en la que se desarrollan las actividades (%)

El análisis de las actividades actualmente desarrolladas en Majadahonda, por los distintos servicios municipales y entidades sociales para prevenir o intervenir en la SND, pone claramente de manifiesto que ya existe un importante conjunto de actuaciones con gran potencial para incluirse en una estrategia integral contra la soledad no deseada. La diversidad de poblaciones destinatarias, la elevada proporción de actividades grupales y la activación de múltiples dimensiones relacionales reflejan un punto de partida sólido para articular una respuesta transversal e intergeneracional. Majadahonda cuenta así con un capital social valioso sobre el que construir un plan intergeneracional estructurado, coordinado y sostenible.



Al mismo tiempo, se identifican áreas con cierto margen de desarrollo —como la detección proactiva de personas en situación de soledad, la formación de profesionales y colaboradores, o la comunicación y sensibilización social—, que representan oportunidades para reforzar y complementar las acciones que ya están en marcha. De este modo, la sistematización realizada no solo visibiliza recursos existentes, sino que orienta en el diseño de medidas estratégicas que consoliden la acción municipal contra la SND.



Ayuntami
MAJADARA

4

**OBJETIVOS
ESTRATÉGICOS**

mento de
HONDA

4. OBJETIVOS ESTRATÉGICOS

El análisis desarrollado en el capítulo anterior muestra que Majadahonda cuenta con una base sólida para continuar avanzando en la promoción del bienestar relacional y comunitario. Los datos disponibles confirman que la mayoría de las personas mantiene una buena red social y una vida activa, aunque existen situaciones puntuales que invitan a seguir reforzando la prevención y el acompañamiento. Por tanto, Majadahonda parte de un tejido social activo y diverso, lo que ofrece un entorno idóneo para seguir desarrollando políticas innovadoras y colaborativas en este ámbito.

A partir de esta evidencia, el Ayuntamiento de Majadahonda consolida su compromiso con la prevención de la SND como parte de una política pública orientada al bienestar emocional, la participación social y la cohesión comunitaria. La intervención municipal propuesta se entiende como una herramienta de promoción social que actúa antes de que aparezcan situaciones de aislamiento, fomentando la creación de vínculos, la cooperación intergeneracional y el fortalecimiento de la comunidad local. Apostar de manera efectiva y desde el ámbito municipal por el enfoque intergeneracional supone una novedad.

Este compromiso se aborda con una perspectiva estructural, transversal e intergeneracional, preventiva, orientada a fortalecer los vínculos sociales y emocionales desde edades tempranas y a lo largo de todo el ciclo vital alineada con las recomendaciones del Observatorio Estatal de la Soledad No Deseada (2024). Majadahonda ya avanza en esta dirección mediante programas y actividades que promueven la convivencia, el encuentro entre generaciones y la participación social de toda la ciudadanía, consolidando así una visión amplia del bienestar comunitario.

En coherencia con esto, el Plan Intergeneracional contra la Soledad No Deseada del Ayuntamiento de Majadahonda se articula en torno a cuatro objetivos estratégicos complementarios e interrelacionados, centrados en la promoción de la conexión social a lo largo de todo el ciclo vital.

4.1. Objetivo 1. Sensibilizar

Este objetivo actúa sobre la **conciencia social** y la **percepción pública** de la soledad no deseada, promoviendo una comprensión compartida del fenómeno como una **realidad compleja, prevenible y vinculada al bienestar emocional y relacional de la comunidad**. Se orienta a visibilizar la importancia de los vínculos sociales, el apoyo mutuo y la partici-

pación comunitaria como elementos clave de la calidad de vida, favoreciendo una mirada positiva, empática y corresponsable.

La sensibilización persigue reducir el estigma asociado a la soledad, normalizar la expresión de necesidades relacionales y fomentar actitudes de cuidado, solidaridad y proximidad entre la ciudadanía. Para ello, se impulsarán acciones de comunicación, campañas informativas, espacios de reflexión y actividades comunitarias que promuevan una cultura del encuentro y refuercen el sentimiento de pertenencia al municipio.

Este objetivo implica al conjunto de la población, con especial atención a los entornos educativos, culturales, deportivos y asociativos, favoreciendo la participación activa de diferentes generaciones y promoviendo una narrativa que sitúe la conexión social como un valor colectivo y un activo comunitario.

4.2. Objetivo 2. Prevenir

Este objetivo tiene como finalidad **reforzar los factores de protección** frente al aislamiento social y emocional, actuando antes de que se consoliden situaciones de soledad no deseada. Se centra en fomentar la participación social, las relaciones significativas, la vida comunitaria y el acceso equitativo a los recursos municipales, promoviendo entornos inclusivos que faciliten el contacto social a lo largo de todo el ciclo vital.

La prevención se concibe desde un **enfoque transversal e intergeneracional**, impulsando programas y actividades que favorezcan la interacción entre personas de distintas edades, el desarrollo de habilidades sociales y emocionales, y la creación de redes de apoyo formales e informales. Asimismo, se prioriza el fortalecimiento de espacios comunitarios como lugares de encuentro, intercambio y construcción de vínculos.

Este objetivo contribuye a **anticipar situaciones de riesgo, reducir factores estructurales** que favorecen la desconexión social y consolidar una comunidad activa, cohesionada y corresponsable, en la que la participación ciudadana sea un elemento central del bienestar colectivo.

4.3. Objetivo 3. Detectar

Este objetivo orienta su actuación a la **identificación temprana** de situaciones de soledad no deseada, mediante mecanismos proactivos, coordinados y sostenibles en el tiempo. Se basa en la detección precoz como elemento clave para reducir **la cronificación del aislamiento y minimizar su impacto emocional, social y funcional**.

Para ello, se promoverá la coordinación entre los diferentes servicios municipales (servicios sociales, salud, educación, cultura, deportes, mayores, juventud), así como con centros de salud, entidades sociales, asociaciones y otros agentes del territorio. Se impulsarán circuitos de comunicación y protocolos de actuación que permitan identificar señales de alerta y derivar de manera ágil y adecuada.

La detección se apoyará tanto en dispositivos profesionales como en la activación de redes comunitarias, favoreciendo la implicación del entorno próximo y reforzando la capacidad del municipio para reconocer situaciones de vulnerabilidad relacional de forma temprana, respetuosa y no estigmatizante.

4.4. Objetivo 4. Atender

Dirigido a las personas que ya experimentan situaciones de soledad no deseada, este objetivo promueve una **atención integral, personalizada y centrada en la persona**, desde una perspectiva comunitaria y de derechos. La intervención se orienta a facilitar oportunidades de conexión social y a potenciar la autonomía personal, para así reducir el malestar emocional asociado a la soledad.

La atención combinará apoyos profesionales, recursos comunitarios y acompañamiento social, adaptándose a las necesidades, preferencias y momentos vitales de cada persona. Se fomentará la participación activa de la persona en su propio proceso, reforzando su papel como agente de cambio y promoviendo su integración en la vida comunitaria.

Este objetivo busca reducir el riesgo de cronificación de la soledad, mejorar la calidad de vida y **favorecer procesos sostenibles de reconexión social**, poniendo en valor la comunidad como espacio de apoyo, cuidado y pertenencia.





5

LÍNEAS DE
ACTUACIÓN



5. LÍNEAS DE ACTUACIÓN

Las líneas de actuación constituyen el despliegue operativo del Plan Intergeneracional contra la SND. Se desarrollan a partir de los objetivos estratégicos definidos y permiten traducir el marco conceptual en intervenciones concretas y sostenibles, orientadas a fortalecer el bienestar relacional y la cohesión comunitaria en Majadahonda.

Cada línea agrupa un conjunto de acciones coherentes entre sí, centradas en distintos ámbitos clave: la vida comunitaria, el bienestar, la educación, el ocio compartido, la detección temprana, la formación, el conocimiento de los recursos existentes, la coordinación profesional y la creación de entornos seguros. En conjunto, conforman un modelo integral que combina prevención, acompañamiento y fortalecimiento de redes sociales, incorporando una perspectiva intergeneracional, participativa y transversal.

Estas líneas permiten avanzar hacia una intervención municipal más proactiva, conectada y basada en la evidencia, asegurando que las iniciativas se alinean con las necesidades detectadas y con las recomendaciones nacionales e internacionales en materia de soledad no deseada.

5.1. Línea 1. Tejiendo comunidad

“Porque nadie está solo si el municipio se une”

Esta línea de actuación impulsa espacios de encuentro intergeneracional y proyectos de voluntariado (formales e informales) orientados al acompañamiento, el apoyo mutuo y la oportunidad de creación de vínculos significativos. A través de actividades culturales, redes vecinales y el uso activo de espacios públicos, se fortalece el sentido de pertenencia y la identidad local.

Técnicamente, la medida se fundamenta en la evidencia científica (Cacioppo & Patrick, 2008; Holt-Lunstad et al., 2015) que identifica la participación comunitaria como un factor protector esencial frente a la soledad, reduciendo el riesgo de aislamiento social, con especial énfasis en personas mayores y jóvenes.

5.2. Línea 2. Cuidarse importa

“Bienestar emocional y salud en compañía”

Esta línea fomenta hábitos saludables, autocuidado y bienestar integral para prevenir el aislamiento. Incluye talleres de salud emocional, programas de envejecimiento activo, actividades de bienestar personal y grupos de apoyo, orientados a fortalecer recursos individuales y favorecer estilos de vida que protejan frente a la soledad no deseada.

La soledad tiene un impacto significativo en la salud física y mental, incrementando el riesgo de problemas cardiovasculares, depresión y deterioro funcional (Holt-Lunstad et al., 2015). Las intervenciones centradas en la promoción del bienestar contribuyen a mejorar la autoeficacia percibida, la regulación emocional y la reducción de la vulnerabilidad psicosocial.

5.3. Línea 3. Aprender juntos

“El aprendizaje como vínculo”

Esta línea promueve la educación a lo largo de la vida como herramienta para conectar, aprender y construir sentido. Incluye talleres digitales, cursos de idiomas, actividades de escritura creativa, formación para personas desempleadas y programas de escuela de familias, generando oportunidades de encuentro y participación a través del aprendizaje compartido.

La formación compartida refuerza la identidad, el propósito vital y la resiliencia, factores protectores frente a la soledad (Haslam et al., 2024; Salway et al., 2020). Además, los espacios de aprendizaje en grupo facilitan la creación de redes de apoyo espontáneas y horizontales, que fortalecen el vínculo comunitario y reducen el aislamiento.

5.4. Línea 4. Tiempo compartido

“El ocio une generaciones”

Esta línea promueve actividades de ocio intergeneracional —deportivas, culturales, tecnológicas o en la naturaleza— que fomentan la cooperación entre edades y rompen estereotipos. Estas acciones ofrecen espacios de relación natural y significativa, creando oportunidades de encuentro que disminuyen el riesgo de aislamiento y fortalecen el tejido social.

Al fomentar experiencias comunes, se generan interacciones positivas que —como señalan Sánchez-Cazalla y Gutiérrez-Domingo (2025)— refuerzan la empatía y la conexión emocional, transformando los vínculos intergeneracionales en el motor de una comunidad más sólida y cohesionada.

5.5. Línea 5. Miradas que detectan

“Identificar y actuar ante la soledad”

El objetivo de esta línea es transformar la comunidad en un sensor frente a la soledad. A través de la formación de agentes clave —desde servicios públicos hasta el comercio de barrio—, se mejora la capacidad de observación y el acompañamiento en la derivación.

La evidencia internacional (HM Government, 2018) confirma que los modelos más exitosos son aquellos que integran a toda la sociedad civil (salud, educación, seguridad y vecindad) en un protocolo común de alerta y actuación, reduciendo la posibilidad de que una situación de riesgo pase inadvertida.

5.6. Línea 6. Puentes que informan

“Conocer los recursos es empezar a sentirse acompañado”

Esta línea se centra en optimizar la difusión de los recursos municipales y comunitarios mediante un lenguaje cercano, empático y universalmente accesible. Su propósito es que ninguna persona en situación de riesgo quede fuera del sistema por desconocimiento.

Como advierte la OMS (2021), la falta de información es un factor crítico que cronifica la soledad. Por ello, una comunicación proactiva y clara no solo reduce las barreras percibidas, sino que actúa como un mecanismo preventivo que facilita el acceso efectivo a la red de apoyos y fomenta la participación ciudadana.

5.7. Línea 7. Formar para acompañar mejor

“Conocer para cuidar”

Esta línea desarrolla formación específica en soledad no deseada, dirigida a profesionales municipales, voluntariado y agentes comunitarios. Incluye talleres sobre detección, acom-

pañamiento emocional, escucha activa y prevención del aislamiento, proporcionando herramientas prácticas para mejorar la capacidad de respuesta y el apoyo relacional.

La formación estructurada mejora la competencia relacional y empática de las personas que intervienen frente a la soledad no deseada, potenciando la eficacia de sus actuaciones y reduciendo la fatiga emocional (OMS, 2021). Contar con profesionales, voluntariado y una ciudadanía activa bien preparada es un elemento clave para una intervención de calidad.

5.8. Línea 8. Cuidar en red

“Acompañar también es cuidar”

Esta línea articula los recursos profesionales de apoyo psicológico, social y comunitario tras la detección de una situación de soledad no deseada. Incluye orientación psicológica breve, grupos terapéuticos, acompañamiento comunitario y sistemas de derivación coordinada, facilitando una respuesta coordinada y sostenida en el tiempo.

Las intervenciones basadas en la conexión significativa y el apoyo psicológico estructurado son las más efectivas para reducir la soledad crónica (Masi et al., 2011). La coordinación interprofesional resulta esencial para garantizar la continuidad, la pertinencia y la eficacia de la intervención una vez identificado el caso.

5.9. Línea 9. Entornos seguros que cuidan

“Donde hay respeto y seguridad, florecen los vínculos”

Esta línea promueve la creación de entornos seguros, igualitarios y libres de violencia como base del bienestar relacional y comunitario. Incluye acciones de prevención de la violencia de género, educación en igualdad y promoción de entornos protectores en el ámbito escolar, familiar y comunitario, con el fin de promover contextos seguros que favorezcan la convivencia y la participación social.

La seguridad física, emocional y social es un determinante esencial del bienestar relacional. La evidencia muestra que los entornos inseguros —marcados por violencia, desigualdad o dinámicas de control— incrementan el riesgo de aislamiento, retraimiento social y vulnerabilidad psicológica (OMS, 2021). La promoción de espacios seguros y relaciones basadas en la igualdad y el respeto favorece la participación, la confianza interpersonal y la creación de vínculos significativos, factores protectores contra la soledad no deseada.



A hiker wearing a green cap and a blue and teal backpack is walking through a dense forest. The backpack has a silver water bottle in a side pocket. A hand is visible adjusting the backpack straps. The background is filled with green foliage and sunlight filtering through the trees.

6

MEDIDAS DE ACTUACIÓN

6. MEDIDAS DE ACTUACIÓN

A partir del análisis de las actuaciones desarrolladas y de las nueve líneas de actuación definidas en el capítulo anterior, se plantea un conjunto de medidas, tanto las ya implementadas como otras nuevas diseñadas *ad hoc*, orientadas a reforzar, ampliar y dar continuidad al Plan Intergeneracional contra la SND, consolidando un modelo de intervención más integral, coordinado y sostenible. Estas medidas buscan potenciar el impacto de las actuaciones municipales, incorporar enfoques innovadores y facilitar su implementación progresiva en colaboración con los distintos agentes comunitarios.

Línea 1. Tejiendo comunidad



Bajo el epígrafe “Tejiendo comunidad”, se articula una estrategia de intervención transversal, que trasciende el asistencialismo, para fomentar una red de participación ciudadana en colaboración. La línea de acción vertebra programas de voluntariado bidireccional como Majadahonda Acompaña y Majadahonda Senior, que junto a la iniciativa de corresponsabilidad ambiental ¡Apadrina un balcón!, permiten a los usuarios transitar de roles pasivos a activos, ya sea recibiendo apoyo o liderando la dinamización sociocultural. Este

ecosistema se refuerza mediante una alianza con los centros educativos de Primaria y Secundaria, implementando Actividades Intergeneracionales y Proyectos de Aprendizaje Servicio que abordan brechas digitales y estereotipos etarios; todo ello sostenido por una estructura de apoyo institucional que incluye la colaboración con el tejido asociativo local, la visibilización pública mediante actos como el Día Internacional de las Personas Mayores y la creación de espacios de innovación narrativa y apoyo mutuo como el podcast Historias Vivas.

En este marco, entre otras medidas y lugares habilitados para el encuentro, el Ayuntamiento prevé la ampliación del Centro Municipal de Mayores Reina Sofía como espacio comunitario de referencia, con el objetivo de incrementar la capacidad municipal para desarrollar actividades de participación social, programas intergeneracionales y proyectos de acompañamiento comunitario vinculados a la prevención de la soledad no deseada.

Medida 1.1. ¡Apadrina un balcón!

Grupos de personas mayores asumen voluntariamente el cuidado y embellecimiento de las jardineras del Centro Municipal de Mayores, fomentando la convivencia, el trabajo en equipo y la creación de nuevas redes sociales.

Dirigido a	Personas mayores de 60 años empadronadas en Majadahonda que no se encuentren activas laboralmente.
Lugar de celebración	Centro Municipal de Mayores Reina Sofía.
Área	Mayores.

Medida 1.2. Bancos que acompañan

Instalación de bancos identificados visualmente en la vía pública para fomentar el descanso y la interacción vecinal, funcionando como puntos de encuentro para prevenir el aislamiento.

Dirigido a	Toda la población.
Lugar de celebración	Calle del Mayor y espacios públicos.
Área	Urbanismo.

Medida 1.3. Historias Vivas (Podcast)

Espacio radiofónico de creación colectiva donde se comparten experiencias vitales, reflexiones y memorias para fomentar el apoyo mutuo, la escucha y la comprensión entre generaciones.

Dirigido a	Personas mayores de 60 años empadronadas en Majadahonda que no se encuentren activas laboralmente.
Lugar de celebración	Centro Municipal de Mayores Reina Sofía.
Área	Mayores.

Medida 1.4. Majadahonda Acompaña

Programa de voluntariado institucional que ofrece acompañamiento (telefónico o presencial) a personas mayores para gestiones cotidianas o citas médicas, facilitando su autonomía y compañía.

Dirigido a	Personas mayores.
Lugar de celebración	Domicilios, entornos y espacios públicos.
Área	Mayores. En colaboración con Juventud (PIV).

Medida 1.5. Compartiendo experiencias- VinculArte

Proyecto de encuentro de las personas mayores mediante actividades culturales, artísticas, recreativas y de ocio compartidas entre residentes y no residentes del Centro Municipal de Mayores Reina Sofía, el Servicio Público de Residencia y el Centro de Día Valle de la Oliva.	
Dirigido a	Personas mayores de centros residenciales del municipio y usuarios del Centro Municipal de Mayores.
Lugar de celebración	Centro Municipal de Mayores y otros espacios municipales.
Área	Mayores.

Medida 1.6. Rutas por el Monte del Pilar

Salidas guiadas de senderismo por el entorno natural de Majadahonda, adaptadas a distintos niveles, para promover el ejercicio físico, el bienestar emocional y la interacción social al aire libre.	
Dirigido a	Toda la población.
Lugar de celebración	Monte del Pilar.
Área	Medio Ambiente.

Medida 1.7. Actividades intergeneracionales Centro Municipal Mayores con población joven

Encuentros organizados entre el alumnado de centros educativos y personas mayores para realizar actividades conjuntas que promuevan la cooperación, creen vínculos afectivos y rompan estereotipos de edad.	
Dirigido a	Personas mayores de 60 años empadronadas en Majadahonda que no se encuentren activas laboralmente.
Lugar de celebración	Centro Municipal de Mayores y centros educativos.
Área	Mayores.

Medida 1.8. Colaboración con Asociación de Mayores Reina Sofía

Apoyo institucional al tejido asociativo de mayores para el desarrollo de actividades recreativas y de ocio que complementen la programación municipal y fomenten la participación activa.	
Dirigido a	Personas mayores de 60 años empadronadas en Majadahonda que no se encuentren activas laboralmente.
Lugar de celebración	Centro Municipal de Mayores Reina Sofía.
Área	Mayores.

Medida 1.9. Día Internacional de las Personas Mayores

Celebración anual con actos institucionales y sociales destinados a reivindicar el papel fundamental de los mayores en la sociedad y promover un estilo de vida activo y visible.

Dirigido a	Personas mayores de 60 años empadronadas en Majadahonda que no se encuentren activas laboralmente.
Lugar de celebración	Espacios municipales.
Área	Mayores.

Medida 1.10. Majadahonda Senior

Voluntariado sociocultural donde las propias personas mayores aportan su experiencia profesional y vital dinamizando talleres y actividades para otros vecinos del municipio.

Dirigido a	Personas mayores de 60 años empadronadas en Majadahonda que no se encuentren activas laboralmente.
Lugar de celebración	Centro Municipal de Mayores Reina Sofía.
Área	Mayores.

Medida 1.11. Proyecto de Aprendizaje Servicio

Iniciativa donde estudiantes de secundaria realizan acciones de voluntariado (brecha digital, medio ambiente) para la comunidad, fomentando la colaboración con los mayores y el aprendizaje en valores.

Dirigido a	Jóvenes, centros educativos de secundaria y otras áreas municipales.
Lugar de celebración	Centros de educación secundaria participantes y Centro Juvenil Príncipe de Asturias.
Área	Juventud.

Medida 1.12. Semana del Mayor

Programación especial que incluye talleres, visitas culturales y actuaciones para destacar la contribución de los mayores al municipio y potenciar su participación en la vida pública.

Dirigido a	Personas mayores de 60 años empadronadas en Majadahonda que no se encuentren activas laboralmente.
Lugar de celebración	Centro Municipal de Mayores y otros espacios públicos.
Área	Mayores.

Medida 1.13. Semana de la Discapacidad

<p>Programación anual en torno al Día Internacional de las Personas con Discapacidad, centrada en el ocio inclusivo y el deporte. Su objetivo es sensibilizar a la ciudadanía, promover la convivencia y crear espacios compartidos de socialización.</p>	
Dirigido a	Personas con discapacidad y, en general al conjunto de la ciudadanía.
Lugar de celebración	Espacios municipales.
Área	Atención a la Discapacidad.

Línea 2. Cuidarse importa



Bajo el eje estratégico “Cuidarse importa”, el Ayuntamiento consolida un modelo de intervención integral donde la promoción de la salud actúa como vehículo para la cohesión social. Esta línea moviliza recursos transversales de las Áreas de Deportes y Mayores para fomentar el envejecimiento activo a través de iniciativas de actividad física comunitaria (como Majadahonda te mueve, Punto Activo o el Ciclo de Conferencias Envejecimiento Saludable), diseñadas no solo para la mejora funcional, sino para la creación de vínculos grupales. Simultánea-

mente, el Área de Bienestar Social y Familia, en estrecha coordinación con Educación, Juventud y Cultura, despliega una red de soporte psicoemocional que abarca todo el ciclo vital: desde la educación emocional temprana (Mindfulness en centros educativos y Sesiones en aula para el bienestar) y la conexión intergeneracional (Musicoterapia), hasta la prevención del deterioro cognitivo (Mentes Activas) y el abordaje de la soledad (Programa Conmigo). Este enfoque se completa con una atención específica a la figura del cuidador mediante programas terapéuticos de respiro y capacitación (Cuidarte para Cuidar), garantizando una estructura de apoyo municipal que protege tanto a quien necesita cuidados como a quien los brinda.

Medida 2.1. Musicoterapia intergeneracional

Talleres para toda la población que combinan dinámicas musicales y participativas con el fin de mejorar el bienestar emocional y fortalecer la conexión y empatía entre distintas generaciones.

Dirigido a	Toda la población.
Lugar de celebración	Casa de Cultura Carmen Conde.
Área	Cultura.

Medida 2.2. Programa “Conmigo”

Talleres impartidos por profesionales de la psicología, dirigidos a toda la ciudadanía, centrados en comprender la soledad no deseada y facilitar estrategias de promoción del bienestar.

Dirigido a	Toda la población.
Lugar de celebración	Aulas, salas y distintos espacios municipales.
Área	Bienestar Social y Familia.

Medida 2.3. Puntos activos de ejercicio físico

Sesiones de iniciación al ejercicio físico al aire libre, guiadas por profesionales, dirigidas a adultos sedentarios que son derivados desde los centros de salud o servicios sociales.

Dirigido a	Adulto sano sedentario.
Lugar de celebración	Parque del Arcipreste.
Área	Deportes.

Medida 2.4. Talleres “Cuidarte para cuidar”

Intervenciones psicoeducativas breves para personas cuidadoras, centradas en la gestión emocional, la mejora de la comunicación familiar y la promoción del autocuidado saludable.

Dirigido a	Personas cuidadoras del municipio.
Lugar de celebración	Centro Municipal de Mayores Reina Sofía.
Área	Bienestar Social y Familia.

Medida 2.5. Talleres de mindfulness en centros educativos

Sesiones prácticas en colegios donde los niños de primaria aprenden técnicas de respiración consciente para mejorar su autorregulación emocional, su capacidad de atención y la calma.	
Dirigido a	Niños y niñas en educación primaria.
Lugar de celebración	Centros educativos.
Área	Bienestar Social y Familia.

Medida 2.6. Ciclo de Conferencias Envejecimiento Saludable

Charlas informativas sobre promoción de la salud, autocuidado, alimentación, ejercicio físico y manejo de enfermedades crónicas para fomentar un bienestar integral y preventivo.	
Dirigido a	Personas mayores de 60 años empadronadas en Majadahonda que no se encuentren activas laboralmente.
Lugar de celebración	Centro Municipal de Mayores Reina Sofía.
Área	Mayores. En colaboración con Cruz Roja Española – Asamblea Local de Majadahonda.

Medida 2.7. Majadahonda te mueve

Clases gratuitas de iniciación a la marcha nórdica en espacios públicos, dirigidas a personas adultas para fomentar la actividad física grupal al aire libre y la socialización.	
Dirigido a	Adulto sano sedentario de cualquier edad.
Lugar de celebración	Espacios públicos.
Área	Deportes.

Medida 2.8. Mayores en marcha

Clases de gimnasia de mantenimiento de carácter gratuito en polideportivos municipales para mayores de 65 años, orientadas a preservar la autonomía y promover una vida activa.	
Dirigido a	Adultos con autonomía suficiente, mayores de 65 años.
Lugar de celebración	Polideportivo Municipal.
Área	Deportes.

Medida 2.9. Grupo de apoyo a cuidadores

Espacio terapéutico y de acompañamiento mutuo diseñado para que las personas cuidadoras comprendan su rol, alivien la carga emocional y fortalezcan su red de apoyo personal.

Dirigido a	Personas cuidadoras del municipio.
Lugar de celebración	Centro Municipal de Mayores Reina Sofía.
Área	Bienestar Social y Familia.

Medida 2.10. Sesiones en aula para el bienestar

Formación en institutos sobre inteligencia emocional y habilidades de comunicación, proporcionando herramientas para prevenir y detectar situaciones de soledad en el entorno escolar.

Dirigido a	Jóvenes.
Lugar de celebración	Centros de educación secundaria.
Área	Juventud.

Medida 2.11. Talleres Mentes Activas

Sesiones preventivas enfocadas en entrenar la destreza mental en el día a día para mantener la calidad de vida y retrasar los primeros síntomas de la pérdida de memoria.

Dirigido a	Personas mayores de 60 años empadronadas en Majadahonda que no se encuentren activas laboralmente, siendo independientes para las actividades de la vida diaria.
Lugar de celebración	Centro Municipal de Mayores Reina Sofía.
Área	Mayores.

Medida 2.12. Talleres de Bienestar Emocional

Sesiones de duración trimestral que dotan a las personas mayores de conocimientos y habilidades psicoemocionales para fomentar el desarrollo activo de su proyecto de vida.

Dirigido a	Personas mayores de 60 años empadronadas en Majadahonda que no se encuentren activas laboralmente.
Lugar de celebración	Centro Municipal de Mayores Reina Sofía.
Área	Mayores. En colaboración con la Dirección General del Mayor de la Comunidad de Madrid y la Fundación La Caixa.

Línea 3. Aprender juntos



Bajo la línea estratégica “Aprender juntos”, el Ayuntamiento despliega una política educativa y cultural concebida como motor de integración social, donde la adquisición de conocimientos actúa como catalizador de relaciones interpersonales. Esta estrategia multisectorial coordina a las Áreas de Mayores, Educación, Cultura, Juventud y Empleo para abordar tres ejes fundamentales: la inclusión digital, mediante espacios permanentes de acompañamiento y formación que reducen la brecha tecnológica en mayores y fomentan la innovación en jóvenes (Technovation

Girls); el enriquecimiento personal y creativo, a través de una oferta de Long Life Learning que abarca desde la excelencia académica (Aula UAM+50) y el pensamiento crítico (Clubs de Debate), hasta la expresión artística y la socialización cultural (Talleres Municipales, Clubs de Lectura, Excursiones); y la capacitación para la autonomía, integrando servicios de orientación laboral y emprendimiento. Este ecosistema configura un entorno donde el aprendizaje continuo fortalece el tejido comunitario y previene el aislamiento en todas las etapas vitales.

Medida 3.1. Mayores Conectados

Espacio de acompañamiento personalizado para resolver dudas tecnológicas y realizar trámites electrónicos, fomentando la autonomía digital de las personas mayores mediante atención individualizada y sesiones formativas.

Dirigido a	Personas mayores de 60 años empadronadas en Majadahonda que no se encuentren activas laboralmente.
Lugar de celebración	Centro Municipal de Mayores Reina Sofía.
Área	Mayores.

Medida 3.2. Entre arte y cultura senior

Organización de salidas mensuales para conocer el patrimonio histórico y artístico de Madrid y alrededores, ofreciendo a las personas mayores un espacio de enriquecimiento cultural y relación grupal.

Dirigido a	Personas mayores de 60 años empadronadas en Majadahonda que no se encuentren activas laboralmente.
Lugar de celebración	Centro Municipal de Mayores (como punto de encuentro) y salidas por la Comunidad de Madrid.
Área	Mayores.

Medida 3.3. Aula UAM+50 en Majadahonda

Programa universitario de la UAM para mayores de 50 años que ofrece actividades formativas y divulgativas. Su objetivo es acercar la universidad a la ciudadanía, ampliando conocimientos y proporcionando herramientas para el desarrollo intelectual y el bienestar personal.

Dirigido a	Personas mayores de 50 años.
Lugar de celebración	Auditorio Alfredo Kraus.
Área	Educación.

Medida 3.4. Clubs de debate

Iniciativa para jóvenes de 4º de ESO que fomenta el pensamiento crítico, la oratoria y las habilidades sociales a través de debates y torneos intercentros, generando redes de interacción y cooperación.

Dirigido a	Jóvenes de 4º ESO de centros de educación secundaria.
Lugar de celebración	Centros de educación secundaria participantes, Centro Juvenil Príncipe de Asturias y auditorio Alfredo Kraus
Área	Juventud.

Medida 3.5. Cultura en movimiento

Excursiones culturales y talleres de inglés para viajar que promueven el aprendizaje activo y la socialización en entornos patrimoniales, ayudando a ampliar horizontes y reducir el aislamiento social.

Dirigido a	Toda la población.
Lugar de celebración	Espacios pertenecientes al Área de Educación.
Área	Cultura. En colaboración con Bienestar Social, Familia y Mayores; Educación y Juventud.

Medida 3.6. Cultura y encuentro a través de la lectura

Espacios literarios en la Biblioteca Municipal (clubs de lectura, tertulias y encuentros con autores) diseñados para compartir aficiones, fomentar el diálogo y tejer nuevas redes de amistad.

Dirigido a	Toda la población.
Lugar de celebración	Biblioteca Municipal Francisco Umbral.
Área	Cultura. En colaboración con Bienestar Social, Familia y Mayores; Educación y Juventud.

Medida 3.7. Escuela Municipal de Música

Actividades musicales colectivas (agrupaciones corales, banda municipal) que fomentan la participación comunitaria, la autoestima y el sentido de pertenencia a través de la música y el aprendizaje compartido.

Dirigido a	Toda la población.
Lugar de celebración	Auditorio Alfredo Kraus.
Área	Cultura.

Medida 3.8. Jornadas de orientación educativa

Charlas inspiradoras impartidas por profesionales de diversos ámbitos para guiar y motivar al alumnado de secundaria en su futuro académico y laboral, fomentando la conexión con referentes reales.

Dirigido a	Jóvenes (alumnado de 4º de ESO y Bachillerato)
Lugar de celebración	Auditorio Alfredo Kraus.
Área	Juventud.

Medida 3.9. Programa Technovation Girls

Proyecto internacional de emprendimiento e innovación tecnológica para chicas de 8 a 17 años, donde aprenden programación y trabajo en equipo guiadas por mujeres voluntarias expertas del sector.

Dirigido a	Niñas y jóvenes de 8 a 17 años.
Lugar de celebración	Centro Juvenil Príncipe de Asturias.
Área	Juventud.

Medida 3.10. Programas de formación para el empleo

Cursos orientados a mejorar las competencias técnicas, digitales y empresariales de desempleados, autónomos y emprendedores, favoreciendo su inserción laboral y el desarrollo de sus proyectos.

Dirigido a	Personas desempleadas, autónomos, comerciantes y emprendedores del municipio.
Lugar de celebración	Aula de formación.
Área	Formación y Empleo.

Medida 3.11. Servicio municipal de empleo y orientación

Servicio integral que ofrece asesoramiento personalizado, talleres de empleabilidad y una bolsa de empleo digital para conectar el talento local con las empresas, mejorando las oportunidades laborales.

Dirigido a	Personas desempleadas en búsqueda activa y empresas que ofertan puestos de trabajo.
Lugar de celebración	Sede de Formación y Empleo.
Área	Formación y Empleo.

Medida 3.12. Talleres de competencias digitales para mayores

Formación que abarca desde conocimientos básicos de internet hasta el uso de aplicaciones avanzadas, facilitando su integración tecnológica y combatiendo la brecha digital.

Dirigido a	Personas mayores de 60 años empadronadas en Majadahonda que no se encuentren activas laboralmente.
Lugar de celebración	Centro Municipal de Mayores Reina Sofía.
Área	Mayores. En colaboración la Dirección General del Mayor de la Comunidad de Madrid y la Fundación La Caixa.

Medida 3.13. Talleres creativos municipales

Espacios artísticos (cerámica, pintura, fotografía, telares, etc.) para toda la población, que impulsan la expresión personal, el bienestar emocional y la creación de lazos en comunidad.

Dirigido a	Toda la población.
Lugar de celebración	Casa de Cultura Carmen Conde.
Área	Cultura. En colaboración con Bienestar Social, Familia y Mayores; Educación y Juventud.

Medida 3.14. Talleres socioculturales Centro Municipal de Mayores

Amplia oferta de actividades de aprendizaje y ocio (idiomas, baile, manualidades, ajedrez, grafología, etc.) que atienden diversos intereses y fomentan la participación e integración social de las personas mayores.

Dirigido a	Personas mayores de 60 años empadronadas en Majadahonda que no se encuentren activas laboralmente.
Lugar de celebración	Centro Municipal de Mayores Reina Sofía.
Área	Mayores.

Línea 4. Tiempo compartido



Bajo la directriz estratégica “Tiempo compartido”, se configura una plataforma municipal de convivencia, inclusión y conciliación que integra las competencias de Cultura, Deportes, Mayores, Educación, Juventud y Atención a la Discapacidad.

Esta línea de acción transforma el tiempo libre en una herramienta de cohesión social a través de tres ejes vertebradores: el deporte intergeneracional y visibilizador, con eventos que fomentan el vínculo familiar y comunitario (Torneo de Ajedrez Abuelos y Nietos, Cross Escolar, Pedalea contra la Soledad); la garantía de inclusividad y respiro familiar, mediante programas adaptados que aseguran la participación plena de personas con discapacidad (Campamentos Plena Inclusión, Ocio Inclusivo, Talleres de Teatro y Poesía); y la dinamización de espacios públicos y educativos, que abarca desde la conciliación en periodos no lectivos (Escuelas Municipales, Patios Abiertos) y el Ocio Joven, hasta la creación de entornos permanentes de socialización para mayores (Espacios de Encuentro, Verano Activo).

Medida 4.1. Espacio abierto “Juegos reunidos”

Espacio dinamizado semanalmente en el que las personas mayores pueden disfrutar de juegos de mesa, estrategia y lógica, entrenando su agilidad cognitiva mientras socializan.	
Dirigido a	Personas mayores de 60 años empadronadas en Majadahonda que no se encuentren activas laboralmente.
Lugar de celebración	Centro Municipal de Mayores Reina Sofía.
Área	Mayores.

Medida 4.2. Pedalea contra la soledad

Integración del programa contra la soledad en el “Día de la Bici” anual, utilizando el evento deportivo para visibilizar esta realidad y fomentar la convivencia intergeneracional.	
Dirigido a	Toda la población.
Lugar de celebración	Espacios públicos.
Área	Deportes.

Medida 4.3. Taller de poesía inclusivo

Espacio creativo de poesía dirigido a personas con discapacidad intelectual y público general, diseñado para fomentar la expresión artística y la integración social durante el curso escolar.

Dirigido a	Personas con discapacidad intelectual y otras personas interesadas.
Lugar de celebración	Casa de la Cultura Carmen Conde.
Área	Atención a la Discapacidad. En colaboración con Cultura.

Medida 4.4. Torneo de ajedrez abuelos & nietos

Competición intergeneracional de ajedrez por parejas, pensada para fortalecer los vínculos familiares, compartir aficiones y generar experiencias de aprendizaje conjuntas.

Dirigido a	Abuelos y nietos.
Lugar de celebración	Centro Municipal de Mayores Reina Sofía.
Área	Mayores.

Medida 4.5. Verano activo

Programación sociocultural específica dirigida a las personas mayores que permanecen en periodo estival en el municipio, ofreciendo alternativas de ocio y espacios de encuentro.

Dirigido a	Personas mayores de 60 años empadronadas en Majadahonda que no se encuentren activas laboralmente.
Lugar de celebración	Centro Municipal de Mayores Reina Sofía.
Área	Mayores.

Medida 4.6. Campamentos Plena Inclusión

Campamentos de verano específicos para menores con discapacidad intelectual o del desarrollo, facilitando la conciliación familiar y ofreciendo un ocio seguro y adaptado.

Dirigido a	Menores del municipio con discapacidad intelectual o del desarrollo.
Lugar de celebración	Instalaciones de entidades pertenecientes a Plena Inclusión (Cepri, Gil Gayarre y Afanías).
Área	Atención a la Discapacidad.

Medida 4.7. Campeonato de ajedrez escolar

Competición escolar de ajedrez por equipos orientada a alumnos de infantil (5 años) y primaria, fomentando el pensamiento estratégico y la socialización a través del juego.	
Dirigido a	Escolares de Educación Primaria e Infantil de 5 años.
Lugar de celebración	Centros educativos.
Área	Deportes.

Medida 4.8. Colonia corresponsable deportiva

Programa de verano con actividades deportivas y de piscina dirigido a menores en situación de vulnerabilidad, centrado en la integración social y el desarrollo de habilidades.	
Dirigido a	Menores del municipio pertenecientes a familias en situación de vulnerabilidad económica, social o víctimas de violencia de género.
Lugar de celebración	Polideportivos municipales (la instalación varía según el deporte: Piscina Huerta Vieja, pista de atletismo, polideportivos Granadilla y Príncipe Felipe).
Área	Mujer.

Medida 4.9. Cross escolar de primavera

Carrera popular que incluye una categoría para mayores de 65 años y pruebas intergeneracionales, aprovechando el evento para dar visibilidad al Plan Intergeneracional contra la SND.	
Dirigido a	Toda la población.
Lugar de celebración	Espacios públicos.
Área	Deportes.

Medida 4.10. Cultura en acción

Actividades culturales permanentes (teatro, música, danza y visitas guiadas) diseñadas para fomentar la interacción social, la conversación y la participación activa de toda la población.	
Dirigido a	Toda la población.
Lugar de celebración	Casa de Cultura Carmen Conde.
Área	Cultura. En colaboración con Bienestar Social, Familia y Mayores; Educación y Juventud.

Medida 4.11. Escuela Municipal “Días sin cole”

Incremento de plazas del programa socioeducativo en periodos vacacionales y días no lectivos. Esta medida permite a un mayor número de familias facilitar su conciliación y asegura que más menores trabajen sus habilidades sociales y emocionales.

Dirigido a	Niños de 3 a 12 años escolarizados o empadronados en Majadahonda.
Lugar de celebración	Centros de Educación Infantil y Primaria del Municipio (CEIP).
Área	Educación. En colaboración con Juventud.

Medida 4.12. Espacios de encuentro senior

Zonas de uso libre en el Centro Municipal de Mayores (billar, ajedrez, pintura, juegos) habilitadas permanentemente para que los usuarios compartan aficiones y creen nuevas relaciones.

Dirigido a	Personas mayores de 60 años empadronadas en Majadahonda que no se encuentren activas laboralmente.
Lugar de celebración	Centro Municipal de Mayores Reina Sofía.
Área	Mayores.

Medida 4.13. Intercentros de atletismo

Competición escolar de atletismo por equipos, organizada a través de los centros educativos, dirigida a fomentar el deporte base y el compañerismo entre el alumnado de primaria y ESO.

Dirigido a	Escolares desde 3º de Primaria hasta 4º de la ESO.
Lugar de celebración	Pista de atletismo.
Área	Deportes.

Medida 4.14. Jornadas de peque-basket

Actividad puntual para la promoción del baloncesto entre escolares de 1º y 2º de primaria, fomentando el trabajo en equipo y la iniciación deportiva en las instalaciones municipales.

Dirigido a	Escolares de 1º y 2º de Primaria.
Lugar de celebración	Polideportivos municipales.
Área	Deportes.

Medida 4.15. Juegos Majadalímpicos

Evento multideportivo escolar celebrado en mayo que promueve la participación en equipo de alumnos de 3º a 6º de primaria en distintos espacios públicos del municipio.	
Dirigido a	Escolares de 3º a 6º de Primaria.
Lugar de celebración	Espacios públicos.
Área	Deportes.

Medida 4.16. Programa Patios Abiertos

Apertura de los patios escolares fuera del horario lectivo para proporcionar a los niños un entorno vigilado y seguro para el juego libre, extendiendo las zonas de recreo del municipio.	
Dirigido a	Niños en edad escolar (desde el 2º ciclo de Educación Infantil hasta 6º de Educación Primaria) escolarizados en algún centro de Majadahonda.
Lugar de celebración	CEIP Francisco de Quevedo.
Área	Educación.

Medida 4.17. Programa de ocio joven

Amplia oferta de actividades lúdicas, talleres y salidas para jóvenes de 11 a 30 años, creando espacios seguros que reducen el aislamiento y fomentan la creación de redes de apoyo.	
Dirigido a	Jóvenes de 11 a 30 años.
Lugar de celebración	Centro Juvenil Príncipe de Asturias y otros espacios municipales.
Área	Juventud.

Medida 4.18. Programa de ocio inclusivo compartido

Actividades de ocio adaptado durante los fines de semana para personas con discapacidad intelectual, facilitando su integración comunitaria en instalaciones del municipio.	
Dirigido a	Personas del municipio con discapacidad intelectual.
Lugar de celebración	Espacios municipales.
Área	Atención a la Discapacidad.

Medida 4.19. Taller de teatro inclusivo

Iniciativa teatral en colaboración con entidades locales para potenciar los grupos de teatro de personas con discapacidad, utilizándolos como recurso de participación comunitaria.

Dirigido a	Personas con discapacidad intelectual, colectivos específicos y cualquier otra persona interesada.
Lugar de celebración	Casa de la Cultura Carmen Conde.
Área	Atención a la Discapacidad.

Medida 4.20. Torneo de bádminton escolar

Competición no federada, de participación abierta y gratuita, dirigida a escolares desde 3º de primaria hasta bachillerato para fomentar la práctica deportiva amateur.

Dirigido a	Escolares desde 3º de Primaria hasta 2º de Bachillerato.
Lugar de celebración	Polideportivos municipales.
Área	Deportes.

Medida 4.21. Torneo de juegos de salón

Torneo anual para mayores que incluye cartas, ajedrez, billar y otros juegos de mesa, ofreciendo una oportunidad lúdica para ejercitar la mente y favorecer la comunicación.

Dirigido a	Personas mayores de 60 años empadronadas en Majadahonda que no se encuentren activas laboralmente.
Lugar de celebración	Centro Municipal de Mayores Reina Sofía.
Área	Mayores.

Línea 5. Miradas que detectan



Bajo el eje estratégico “Miradas que detectan”, el Ayuntamiento despliega un sistema integral de vigilancia preventiva y respuesta coordinada que trasciende los servicios sociales tradicionales para involucrar a toda la estructura municipal y comunitaria. Esta línea de acción se cimenta en la Atención Social a la Ciudadanía como puerta de entrada al sistema de protección, pero se refuerza mediante un Protocolo de Detección y Atención transversal que articula a todas las áreas del Ayuntamiento para garantizar una respuesta ágil y unificada. La

estrategia amplía su alcance operativo a través del Programa Agente Tutor y las patrullas de seguridad ciudadana para el entorno escolar y general, la iniciativa Radar Social que capacita al tejido comercial y vecinal, y la labor técnica del Centro de Tratamiento de Adicciones (CTA), cuyos profesionales actúan proactivamente en la detección y derivación de situaciones de soledad no deseada. Todas estas acciones se ven potenciadas por la colaboración de entidades externas y aliados estratégicos, permiten una mejor identificación de casos y un seguimiento coordinado, tejiendo así una red de seguridad comunitaria capaz de detectar y atender las vulnerabilidades invisibles en el día a día.

Medida 5.1. Radar Social

Red comunitaria que fomenta la implicación activa y solidaria del tejido comercial local y de la ciudadanía en general para detectar y alertar sobre posibles situaciones de aislamiento social.	
Dirigido a	Tejido comercial y población en general.
Lugar de celebración	Todo el municipio.
Área	Mayores.

Medida 5.2. Protocolo para la detección y atención de la SND

Difusión e implementación de un protocolo unificado entre todas las áreas municipales para consolidar una red de colaboración y coordinación que sea ágil, integral y eficaz.	
Dirigido a	Toda la población.
Lugar de celebración	Todo el municipio.
Área	Todas las áreas municipales.

Medida 5.3. Atención social a la ciudadanía

Servicio profesional que garantiza a la ciudadanía el derecho de información y acceso a las prestaciones del Sistema Público de Servicios Sociales para promover la inclusión, la autonomía y el bienestar.

Dirigido a	Toda la población.
Lugar de celebración	Centro de Servicios Sociales.
Área	Bienestar Social, Familia y Mayores.

Medida 5.4. Centro de Tratamiento de Adicciones (CTA)

Servicio integral de tratamiento, prevención y orientación familiar frente a adicciones, que actúa también como punto de detección y derivación ante posibles casos de soledad no deseada.

Dirigido a	Toda la población con estas necesidades.
Lugar de celebración	Sede del CTA.
Área	Sanidad.

Medida 5.5. Patrulla de seguridad ciudadana

Aprovechamiento de la presencia permanente de las patrullas de policía local en las calles para la observación, detección temprana y derivación de personas en situación de soledad.

Dirigido a	Toda la población.
Lugar de celebración	Todo el municipio.
Área	Seguridad.

Medida 5.6. Programa Agente Tutor

Iniciativa de seguridad enfocada en la población adolescente y el entorno escolar, utilizando a los agentes tutores como figuras clave para la detección de casos de aislamiento o soledad.

Dirigido a	Población adolescente y centros educativos.
Lugar de celebración	Todo el municipio.
Área	Seguridad.

Línea 6. Puentes que informan



Bajo la línea estratégica “Puentes que informan”, el Ayuntamiento implementa una arquitectura de comunicación multicanal y transversal diseñada para eliminar las barreras de acceso a los recursos municipales. Esta estrategia despliega una infraestructura informativa híbrida: por un lado, se digitaliza la atención mediante el Canal Municipal SND Majadahonda y el Boletín Digital para Mayores; por otro, se territorializa el mensaje a través de la Campaña de comunicación de SND, que instala puntos informativos en el tejido urbano y comercial.

Simultáneamente, el Área de Juventud activa el Servicio de Información Juvenil, el Punto de Información de Voluntariado (PIV) y el programa Corresponsables Juveniles, empoderando a los jóvenes como agentes informativos entre iguales, mientras que el Área de Cultura utiliza la expresión artística como vehículo de sensibilización mediante el Certamen AcompañArte. Este ecosistema garantiza que la información llegue a toda la ciudadanía, transformando el conocimiento de los recursos en el primer paso efectivo hacia la integración social.

Medida 6.1. Boletín digital para mayores

Newsletter mensual que llega al correo electrónico de los inscritos para acercar la información sobre recursos, programas y actividades municipales, promoviendo la participación activa.

Dirigido a	Personas mayores y resto de población interesada en conocer recursos y actividades dirigidas a este colectivo.
------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Lugar de celebración	Online.
----------------------	---------

Área	Mayores.
------	----------

Medida 6.2. Campaña de comunicación SND

Campaña integral de sensibilización sobre la soledad no deseada mediante stands informativos itinerantes, cartelería, redes sociales y medios de comunicación locales.

Dirigido a	Toda la población.
------------	--------------------

Lugar de celebración	Todo el municipio.
----------------------	--------------------

Área	Relaciones Institucionales. En colaboración con Bienestar Social, Familia y Mayores.
------	--------------------------------------------------------------------------------------

Medida 6.3. Certamen Artístico “AcompañArte”

Concurso y exposición artística (pintura, fotografía, cerámica y manualidades) diseñado para visibilizar el talento local. Fomenta la participación ciudadana y crea espacios de encuentro donde la expresión creativa actúa como herramienta terapéutica y socializadora.

Dirigido a	Toda la población.
Lugar de celebración	Casa de Cultura Carmen Conde.
Área	Cultura. En colaboración con Bienestar Social, Familia y Mayores, Educación y Juventud.

Medida 6.4. Canal Municipal SND Majadahonda

Creación de un portal web específico que centraliza agendas, noticias, guías y recursos disponibles contra la soledad no deseada, facilitando el contacto y la derivación de casos.

Dirigido a	Toda la población.
Lugar de celebración	www.majadahonda.org/soledad-no-deseada
Área	Nuevas Tecnologías (NNTT). En colaboración con el resto de áreas municipales.

Medida 6.5. Punto de Información de Voluntariado

Servicio de asesoramiento, formación y conexión entre personas que quieren ser voluntarias y entidades sociales, generando espacios de interacción y vínculos significativos.

Dirigido a	Personas interesadas en realizar voluntariado y entidades/ asociaciones que buscan voluntarios.
Lugar de celebración	Centro Juvenil Príncipe de Asturias.
Área	Juventud.

Medida 6.6. Servicio de Información Juvenil

Atención y asesoramiento personalizado para jóvenes (12-30 años) sobre emancipación, salud, ocio y empleo, facilitando su integración comunitaria y detectando situaciones de aislamiento.

Dirigido a	Jóvenes de 12 a 30 años.
Lugar de celebración	Centro Juvenil Príncipe de Asturias.
Área	Juventud.

Medida 6.7. Programa Corresponsables juveniles

Formación de jóvenes como agentes informativos del Centro Juvenil. Aprenden comunicación y dinamización para gestionar puntos de información, recoger propuestas y crear una fuerte red de apoyo y conexión social entre la juventud local.	
Dirigido a	Jóvenes.
Lugar de celebración	Centros de Educación Secundaria participantes y Centro Juvenil Príncipe de Asturias.
Área	Juventud.

Línea 7. Formar para acompañar mejor



Bajo la directriz estratégica “Formar para acompañar mejor”, el Ayuntamiento promueve la gestión del conocimiento como pilar fundamental de la intervención social. Esta línea despliega un plan de capacitación multinivel que, por un lado, tecnifica la respuesta institucional mediante la formación especializada de profesionales en detección de la soledad, promoción del bienestar emocional y creación de entornos seguros; y por otro, dota a la ciudadanía de competencias relacionales y de cuidado. En este sentido, las Áreas de Educación

y Bienestar Social fortalecen el núcleo familiar y escolar a través de la Escuela Municipal de Familias y talleres de Inteligencia Emocional y Comunicación No Violenta, mientras que el Área de Juventud empodera a los jóvenes como agentes de dinamización social desde la Escuela de Animación. El ecosistema se completa con jornadas de sensibilización sobre envejecimiento saludable para mayores, garantizando que tanto los agentes técnicos como la sociedad civil dispongan de las herramientas necesarias para identificar vulnerabilidades y ofrecer un acompañamiento efectivo.

Medida 7.1. Formación “Familias Emocionalmente Inteligentes”

Talleres para familias de alumnos de infantil y primaria enfocados en promover la inteligencia emocional, el buen trato y la convivencia, previniendo así conflictos familiares y escolares.	
Dirigido a	Familias del alumnado de educación infantil y primaria de los centros educativos de Majadahonda (a través de las AMPAS).
Lugar de celebración	Centros educativos del municipio.
Área	Bienestar Social y Familia.

Medida 7.2. Formación de profesionales para la prevención de la violencia en la infancia

Formación obligatoria para trabajadores municipales sobre la creación de entornos seguros y de buen trato para la infancia y adolescencia en ámbitos de educación no formal. La Ley Orgánica 8/2021 de la Protección Integral a la Infancia y la Adolescencia frente a la violencia.

Dirigido a	Profesionales municipales que tengan contacto habitual con las personas menores de edad.
Lugar de celebración	Espacios municipales.
Área	Bienestar Social y Familia.

Medida 7.3. Formación prevención del suicidio

Talleres formativos dirigidos a profesionales, estudiantes y población general para potenciar el bienestar emocional e identificar los factores de riesgo que comprometen este bienestar. Con el objetivo de detectar señales de riesgo y proporcionar herramientas eficaces de ayuda.

Dirigido a	Toda la población.
Lugar de celebración	Aulas y salas municipales.
Área	Bienestar Social y Familia.

Medida 7.4. Jornadas profesionales para la detección de la SND

Conferencias dirigidas a profesionales del municipio para capacitarles en la identificación temprana de situaciones de soledad no deseada y en el uso correcto de los protocolos de derivación.

Dirigido a	Profesionales que intervienen con la población del municipio.
Lugar de celebración	Espacios municipales.
Área	Bienestar Social y Familia.

Medida 7.5. Talleres de comunicación no violenta

Sesiones puntuales para alumnos y docentes orientadas a desarrollar competencias que mejoren la gestión de conflictos y favorezcan entornos escolares de convivencia respetuosa y positiva.

Dirigido a	Alumnado y personal docente.
Lugar de celebración	Centros educativos.
Área	Bienestar Social y Familia.

Medida 7.6. Escuela Municipal de Familias

Espacio de información y formación para padres y madres orientado a mejorar las funciones parentales, proporcionando herramientas para fortalecer el núcleo familiar y superar situaciones de riesgo.	
Dirigido a	Padres, madres y familiares de niños y adolescentes en edad escolar (de 0 a 18 años) del municipio de Majadahonda.
Lugar de celebración	Auditorio Alfredo Kraus.
Área	Educación.

Medida 7.7. Jornadas prevención de violencia y bienestar emocional

Encuentros anuales para profesionales impartidos por expertos en infancia y adolescencia, destinados a profundizar en la creación de entornos seguros y la promoción del bienestar.	
Dirigido a	Profesionales.
Lugar de celebración	Espacios municipales.
Área	Bienestar Social y Familia.

Medida 7.8. Jornadas formativas e informativas “Envejecimiento activo y saludable”

Espacios de divulgación anuales donde expertos abordan diversos temas de interés para las personas mayores, con el objetivo de promover un envejecimiento saludable y activo.	
Dirigido a	Personas mayores.
Lugar de celebración	Espacios municipales.
Área	Mayores.

Medida 7.9. Escuela de Animación y Educación en el Tiempo Libre

Formación especializada para jóvenes (cursos de monitor y premonitor) que fomenta habilidades educativas, de liderazgo y participación comunitaria, ayudando a prevenir la soledad.	
Dirigido a	Adolescentes y jóvenes del municipio a partir de 14 años, así como a grupos y entidades juveniles.
Lugar de celebración	Centro Juvenil Príncipe de Asturias
Área	Juventud.

Línea 8. Cuidar en red



Bajo el eje estratégico “Cuidar en red”, el Ayuntamiento consolida un sistema de protección integral diseñado para atender situaciones de vulnerabilidad, dependencia y crisis vital, garantizando que ninguna persona quede fuera del circuito de atención municipal. Esta malla de seguridad moviliza recursos de Bienestar Social y Mujer para ofrecer intervención psicosocial especializada: desde la atención integral a víctimas de violencia de género (PMORVG y Grupos de Mujeres), hasta el soporte psicológico general y específico para el duelo o la

soledad (Programa “Anclados”, Atención Social SND).

En el ámbito infanto-juvenil, las Áreas de Educación, Juventud y Bienestar Social articulan programas preventivos de salud mental y adaptación escolar (Bienestar Joven, Atención Psicopedagógica, Atención a Menores en Riesgo), mientras que Atención a la Discapacidad y Deportes aseguran la inclusión efectiva y el respiro familiar (Cruce de Caminos, Colonias Inclusivas). El compromiso con el bienestar emocional se expande hacia el Área de Bienestar Animal, que a través del CICAM fomenta la adopción de animales como fuente de compañía contra la soledad y el voluntariado como vía de participación y cuidado comunitario. Finalmente, el Área de Mayores y la de Cultura refuerzan la autonomía y el acceso al conocimiento sin barreras físicas mediante el SAD, la Teleasistencia Avanzada y el servicio de Telebiblioteca (préstamo de libros a domicilio), cerrando el círculo con la implementación de la Red de Acogida “Aquí, Contigo”, un mecanismo transversal de recepción cálida para facilitar la integración de nuevos usuarios en los recursos municipales.

Medida 8.1. Red de acogida en espacios municipales “Aquí, contigo”

Creación de grupos de personas encargadas de recibir y acompañar a los usuarios que acuden por primera vez a los recursos municipales, facilitando su integración y eliminando barreras de entrada.

Dirigido a	Toda la población.
Lugar de celebración	Espacios municipales.
Área	Mayores, Cultura y Juventud.

Medida 8.2. Programa grupal de prevención “Anclados”

Espacio terapéutico grupal diseñado para acompañar a las personas en momentos vitales de cambio, pérdida o dificultad, utilizando el grupo como red de sostén para prevenir el aislamiento y generar nuevas competencias.	
Dirigido a	Toda la población.
Lugar de celebración	Centro Municipal de Mayores Reina Sofía.
Área	Bienestar Social y Familia.

Medida 8.3. Programa Bienestar Joven

Iniciativa municipal de apoyo emocional, social y personal para jóvenes, que incluye asesoría psicológica, “coaching”, talleres de primeros auxilios emocionales y derivación a redes de recursos comunitarios.	
Dirigido a	Jóvenes.
Lugar de celebración	Centro Juvenil Príncipe de Asturias.
Área	Juventud. En colaboración con Educación.

Medida 8.4. Programa de atención psicopedagógica

Intervenciones psicoeducativas preventivas y asistenciales dirigidas a escolares y sus familias, diseñadas para resolver dificultades de adaptación social, problemas de aprendizaje o de conducta en el entorno educativo.	
Dirigido a	Niños y adolescentes (desde el Primer Ciclo de Educación Infantil hasta Segundo de Bachillerato) y sus familias, que estén empadronados en Majadahonda o cursen estudios en centros escolares del municipio.
Lugar de celebración	Auditorio Alfredo Kraus.
Área	Educación.

Medida 8.5. Servicio de Teleasistencia Avanzada

Atención permanente las 24 horas mediante tecnología digital y avanzada en el domicilio. Incluye seguimiento especial, acompañamiento telefónico y actividades grupales para usuarios con menor red social de apoyo.	
Dirigido a	Personas mayores, personas con discapacidad y familias en situación de vulnerabilidad por motivos sociales, familiares o de salud.
Lugar de celebración	Domicilios.
Área	Mayores.

Medida 8.6. Telebiblioteca

Servicio de préstamo de material bibliográfico a domicilio, diseñado para eliminar las barreras físicas y garantizar el acceso a la cultura a aquellas personas que no pueden desplazarse a la biblioteca.

Dirigido a	Toda la población (abierto a personas que no tengan posibilidad de acceso a la biblioteca por sus medios).
Lugar de celebración	Servicio a domicilio (Desde la Biblioteca Francisco Umbral).
Área	Cultura. En colaboración con Bienestar Social, Familia y Mayores; Educación y Juventud.

Medida 8.7. Adopciones de perros y gatos del CICAM

Fomento de la adopción responsable de animales domésticos como vía terapéutica para combatir el aislamiento, ofreciendo a las personas compañía, rutinas de cuidado y nuevas oportunidades de socialización.

Dirigido a	Toda la población que cumpla con los requisitos para ser adoptante y desee compartir su vida con animales domésticos.
Lugar de celebración	Centro Integral Canino (CICAM).
Área	Bienestar Animal.

Medida 8.8. Apoyo a la inclusión en colonias

Facilitación de recursos de apoyo para que los menores con discapacidad intelectual y del desarrollo puedan participar plenamente en las colonias deportivas y educativas municipales durante los días no lectivos.

Dirigido a	Personas del municipio con discapacidad intelectual y del desarrollo.
Lugar de celebración	Colegios públicos e instalaciones deportivas municipales.
Área	Atención a la Discapacidad.

Medida 8.9. Atención social a personas en SND

Intervención sociocomunitaria integral para personas afectadas por la soledad no deseada, que incluye acompañamiento individualizado, seguimiento social y derivación estructurada a recursos comunitarios.

Dirigido a	Toda la población.
Lugar de celebración	Concejalía de Bienestar Social, Familia y Mayores.
Área	Bienestar Social y Familia.

Medida 8.10. Grupos de mujeres

Espacio de terapia grupal dirigido a mujeres en intervención por violencia de género, centrado en tejer una red social de apoyo mutuo, fomentar la autoestima y promover el empoderamiento personal.	
Dirigido a	Mujeres en intervención en el PMORVG.
Lugar de celebración	Salas de instalaciones municipales (Centro Municipal de Mayores, Centro Juvenil, PMORVG).
Área	Mujer.

Medida 8.11. PMORVG

Recurso de atención integral y multidisciplinar (social, laboral, emocional y jurídica) para mujeres víctimas de violencia de género. Los profesionales garantizan su bienestar, gestionan recursos y derivan a entidades para crear una red de apoyo segura.	
Dirigido a	Mujeres que hayan sufrido violencia de género en cualquiera de sus modalidades (física, psíquica o sexual), cuenten o no con Orden de Protección y/o denuncia previa.
Lugar de celebración	PMORVG Majadahonda
Área	Mujer.

Medida 8.12. Programa Cruce de caminos

Iniciativa de apoyo específico que facilita la integración de los menores con discapacidad intelectual o del desarrollo en las distintas actividades municipales de ámbito deportivo y de manualidades.	
Dirigido a	Personas del municipio con discapacidad intelectual y del desarrollo.
Lugar de celebración	Depende de la actividad (Piscina de invierno, pista de atletismo, Casa de la Cultura, etc.)
Área	Atención a la Discapacidad.

Medida 8.13. Programa de atención psicosocial a menores en riesgo

Servicio especializado en la valoración, prevención y apoyo psicosocial para garantizar el desarrollo integral de menores en situación de vulnerabilidad o desamparo, fortaleciendo además las capacidades de sus familias.	
Dirigido a	Menores y familias en situación de riesgo.
Lugar de celebración	Concejalía de Bienestar Social, Familia y Mayores.
Área	Bienestar Social y Familia.

Medida 8.14. Reserva de plazas en campamentos de verano

Garantía de acceso a actividades socioeducativas y servicio de comedor para menores en periodos no lectivos, cubriendo necesidades de conciliación de familias vulnerables y previniendo el aislamiento infantil.

Dirigido a	Menores de 3 a 12 años.
Lugar de celebración	Centros educativos municipales.
Área	Bienestar Social y Familia.

Medida 8.15. Servicio de apoyo psicológico

Atención psicológica breve y orientación terapéutica para personas derivadas desde servicios sociales que atraviesan situaciones de crisis, malestar emocional o dificultades de adaptación.

Dirigido a	Toda la población.
Lugar de celebración	Concejalía de Bienestar Social, Familia y Mayores.
Área	Bienestar Social y Familia.

Medida 8.16. Servicio de Ayuda a Domicilio (SAD)

Apoyo en el propio hogar para el desarrollo de actividades básicas de la vida diaria, dirigido a personas dependientes o mayores, fomentando su autonomía, previniendo el aislamiento y mejorando su calidad de vida.

Dirigido a	Toda la población.
Lugar de celebración	Domicilios y entorno municipal.
Área	Mayores y Dependencia.

Medida 8.17. Voluntariado del CICAM

Programa de participación ciudadana que permite a las personas colaborar en el cuidado y paseo de los animales del centro, promoviendo el bienestar animal al mismo tiempo que se fomenta la interacción social.

Dirigido a	Toda la población.
Lugar de celebración	Centro Integral Canino (CICAM).
Área	Bienestar Animal.

Línea 9. Entornos seguros que cuidan



Bajo la línea estratégica “Entornos seguros que cuidan”, el Ayuntamiento despliega una serie de actuaciones destinadas a erradicar la violencia y fomentar la convivencia pacífica. Esta visión integral entiende que un entorno seguro no solo se construye desde lo psicológico y emocional, sino también desde lo físico; por ello, a través del Área de Urbanismo, se impulsa la medida “Accesibilidad que conecta”, que facilita la instalación de ascensores en edificios residenciales para garantizar la autonomía personal y el mantenimiento de las

relaciones sociales, claves en la prevención de la soledad no deseada.

En el plano de la protección institucional, la estrategia prioriza a la infancia y adolescencia mediante la designación de Delegados de Protección y Mesas de Trabajo lideradas por Bienestar Social, mientras que el Área de Mujer aborda la violencia de género mediante la sensibilización. Este marco de seguridad se completa con acciones de proximidad en el Área de Seguridad, sumando al programa Mayores Seguros la iniciativa “Vacaciones Seguras”; este servicio de custodia de llaves por la Policía Local no solo previene delitos, sino que aporta la tranquilidad necesaria para que los vecinos, especialmente quienes viven solos, se sientan seguros al salir de sus hogares y puedan mantener una vida activa. Finalmente, la Mediación entre Iguales en Juventud cierra este círculo, dotando a los estudiantes de herramientas de resolución de conflictos para asegurar espacios de convivencia libres de violencia.

Medida 9.1. Accesibilidad que conecta

Regulación técnica y urbanística para facilitar a las comunidades de propietarios la instalación o adecuación de ascensores, favoreciendo la autonomía de las personas con movilidad reducida y previniendo su aislamiento.

Dirigido a	Toda la población.
Lugar de celebración	Viviendas del municipio.
Área	Urbanismo.

Medida 9.2. Designación de delegados de protección en entornos de ocio, deportivos y culturales

Implantación de la figura del Delegado de Protección para coordinar la prevención, detección y actuación ante posibles situaciones de violencia hacia la infancia y adolescencia.

Dirigido a	Toda la población.
Lugar de celebración	Áreas municipales.
Área	Bienestar Social y Familia, Cultura, Deportes, Juventud y Educación.

Medida 9.3. Guía de actuación ante casos de violencia contra la infancia y adolescencia en entornos de ocio, deportivos y culturales.

Diseño y difusión de un documento operativo dirigido a profesionales, que establece procedimientos claros y unificados de prevención, detección, comunicación y respuesta ante situaciones de riesgo en menores.

Dirigido a	Profesionales que trabajan con infancia y adolescencia.
Lugar de celebración	Todo el municipio.
Área	Bienestar Social y Familia, Cultura, Deportes, Juventud y Educación.

Medida 9.4. Actividades de sensibilización y prevención de la Violencia de Género

Acciones formativas para desmitificar la violencia, fomentar el diálogo respetuoso, enseñar sobre el consentimiento y ofrecer recursos de apoyo, dirigidas especialmente a mujeres, jóvenes y profesionales.

Dirigido a	Población en general, prestando especial atención a mujeres, jóvenes y profesionales a través de talleres específicos.
Lugar de celebración	Centro Juvenil Príncipe de Asturias, centros educativos, Casa de la Cultura, vía pública y otras instalaciones de servicios municipales.
Área	Mujer.

Medida 9.5. Actividades para la promoción de igualdad en el empleo

Talleres específicos de emprendimiento y orientación laboral diseñados específicamente para las mujeres del municipio, fomentar su autonomía económica y facilitar su inserción en el mercado de trabajo.

Dirigido a	Mujeres del municipio (a través de talleres específicos).
Lugar de celebración	Instalaciones del Área de Desarrollo Económico y Empleo, PMORVG y Centro Juvenil Príncipe de Asturias.
Área	Mujer.

Medida 9.6. Mayores seguros

Espacio mensual de atención directa, en colaboración con el Plan Mayor de la Guardia Civil, para que las personas mayores puedan resolver dudas, realizar consultas y obtener consejos prácticos sobre su seguridad personal.	
Dirigido a	Personas mayores de 60 años empadronadas en Majadahonda que no se encuentren activas laboralmente.
Lugar de celebración	Centro Municipal de Mayores Reina Sofía
Área	Mayores.

Medida 9.7. Mediación entre iguales

Programa que forma a estudiantes como mediadores para resolver conflictos de forma pacífica en las aulas. Les dota de herramientas para apoyar a sus compañeros, fomentando un entorno escolar inclusivo y seguro.	
Dirigido a	Toda la población en edad escolar.
Lugar de celebración	Centro Juvenil Príncipe de Asturias.
Área	Juventud.

Medida 9.8. Mesas de trabajo para la prevención de la violencia en la infancia y la adolescencia

Encuentros técnicos trimestrales entre representantes de las distintas áreas municipales para diseñar acciones conjuntas y ofrecer una respuesta coordinada frente a la violencia infantil y juvenil.	
Dirigido a	Profesionales que trabajan con infancia y adolescencia.
Lugar de celebración	Aulas/Salas municipales.
Área	Bienestar Social y Familia.

Medida 9.9. Vacaciones seguras

Servicio estival de custodia de llaves por parte de la Policía Local. Brinda tranquilidad a las personas que viven solas para que salgan de vacaciones sin miedo, reforzando la cercanía con los servicios municipales y reduciendo el aislamiento.	
Dirigido a	Toda la población.
Lugar de celebración	Todo el municipio.
Área	Seguridad.







7

SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN DEL PLAN

7. SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN DEL PLAN

La coordinación es un pilar esencial a tener en cuenta para poder desarrollar los aspectos fundamentales que inspiran este plan: un enfoque integral y sostenido en el tiempo con medidas que atiendan de forma holística las necesidades de la población que se siente sola. Las actuaciones, recursos y medidas definidas por las áreas de gobierno han sido diseñadas escuchando y teniendo en cuenta las necesidades de la población de Majadahonda, estando siempre adaptadas a sus características.

Con el seguimiento y evaluación de este plan se procura:

- Garantizar la transparencia y la rendición de cuentas.
- Certificar la adaptación efectiva de las medidas y recursos disponibles al contexto concreto del municipio.
- Acreditar la coordinación y coherencia de las medidas implementadas en el municipio.
- Asegurar el grado adecuado de cumplimiento del Plan.
- Afianzar más y mejor el conocimiento sobre la SND para mejorar en el diseño e implementación de nuevas estrategias de intervención. De modo que estén más adaptadas a las necesidades que se hayan detectado y sean más adecuadas para atender a la población diana de manera más eficiente.
- Avalar una intervención pública eficaz sin duplicidades.

Por ello, **desde el Ayuntamiento de Majadahonda se propone:**

- Crear espacios de trabajo conjunto en los que favorecer la comunicación, el consenso y la unificación de actuaciones, así como la articulación de un plan transversal. Para lo que se procederá a fortalecer la coordinación interna y externa.
- Recoger información y datos sistemáticos sobre la SND que permitan conocer la problemática y su evolución en el contexto municipal, dimensionando y caracterizando el fenómeno, al mismo tiempo que se evalúa el impacto de las actuaciones del plan.
- Valorar los recursos desplegados (tanto en cuanto a su adecuación, como en cuanto a su eficacia), evaluando la satisfacción de las personas usuarias, el grado de cualificación del personal implicado, la eficiencia en el uso de los recursos y la percepción social de las medidas implementadas.
- Promover el *feedback* continuo, integrando aprendizajes y elementos para la mejora que hagan posible ajustar las acciones a las demandas ciudadanas.

El seguimiento adecuado de la implementación del Plan será realizado por la Mesa Técnica para el abordaje de la SND que se ocupará de:

- Coordinar y supervisar la ejecución de las acciones del Plan.
- Facilitar el acceso a la información a todos los agentes implicados.
- Desarrollar acciones de seguimiento y evaluación periódica.
- Proponer ajustes y mejoras para reforzar la eficacia de la estrategia.
- Visibilizar las actuaciones realizadas, promoviendo la sensibilización de la ciudadanía.

Asimismo, las medidas contempladas en el presente Plan serán objeto de un sistema de evaluación estructurado que combinará indicadores cuantitativos y cualitativos, con el fin de valorar tanto su grado de implementación como su impacto percibido en las personas participantes. Este enfoque permitirá disponer de información objetiva sobre el alcance de las actuaciones y, al mismo tiempo, recoger la experiencia subjetiva de quienes hacen uso de ellas, garantizando una evaluación integral y orientada a la mejora continua.

En el ámbito cuantitativo, cada área responsable registrará anualmente el número de personas usuarias que han participado en cada una de las medidas desarrolladas. Este dato constituirá el indicador básico de ejecución y cobertura de cada actuación, permitiendo conocer el volumen de participación por medida y por año, así como analizar su evolución a lo largo de los tres años de vigencia del Plan. La contabilización se realizará de forma sistemática y homogénea, de modo que los datos sean comparables y útiles para la evaluación global.

En el ámbito cualitativo, se aplicará a una muestra aleatoria significativa de las personas usuarias un cuestionario de satisfacción al finalizar su participación en la actividad o servicio. Con el objetivo de garantizar la coherencia metodológica, se establecerá un modelo común para todas las áreas, que incluirá al menos las siguientes cuestiones: el grado de satisfacción con la medida (en una escala de “muy satisfecho/a” a “nada satisfecho/a”); la percepción de mejora de los vínculos con la comunidad (de “muy positiva” a “nada positiva”); y la valoración sobre en qué medida la participación ha contribuido a sentirse menos solo/a o más acompañado/a (de “mucho” a “nada”). Este cuestionario, que podrá ampliarse con preguntas específicas de cada área, se mantendrá estable durante los tres años del Plan para asegurar la consistencia de los datos.

La información recogida será sistematizada y consolidada de manera periódica, a fin de facilitar la evaluación final del Plan y evitar dificultades posteriores en la explotación y análisis de los datos.

Todas las actividades de nueva creación expuestas en este Plan, se implementarán a lo largo de los años 2026, 2027 y 2028 y la evaluación final se realizará tras la finalización del Plan.



8

REFERENCIAS

8. REFERENCIAS

Ayuntamiento de Majadahonda (2023). *Datos de encuesta sobre situaciones de soledad no deseada en las personas mayores del municipio de Majadahonda*. Disponible en <https://www.majadahonda.org/documents/36614/2511868/Datos+encuesta+SND+2023.pdf/1656c8dc-420a-ed7d-06c4-858ed245fe2d>

Baarck, J., Balahur-Dobrescu, A., Cassio, L.G., D'Hombres, B., Pasztor, Z. & Tintori, G. (2021). *Loneliness in the EU. Insights from surveys and online media data*, EUR 30765. En: Publications Office of the European Union. <https://doi.org/10.2760/46553>, JRC 125873.

Barómetro de la soledad no deseada en España (2024). Observatorio Estatal de la Soledad No Deseada. Madrid: SOLEDADES.

Cacioppo, J. T., & Patrick, W. (2008). *Loneliness: Human nature and the need for social connection*. W. W. Norton & Company.

Cacioppo, J.T. & Cacioppo, S. (2018). The growing problema of loneliness. *The Lancet*, 391, (10.119), 426.

Castro, M.P. (2015). *El sentimiento de soledad en las personas mayores y su relación con la atribución causal y el afrontamiento*. Tesis Doctoral inédita. Universidad de Deusto.

De Jong Gierveld, J. (1987). Developing and testing a model of loneliness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53 (1), 119-128. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.53.1.119>.

Department for Digital, Culture, Media and Sports (2018). **A connected society: A strategy for loneliness-laying foundations for change**. DCMS. https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/750909/6.4882_DCMS_Loneliness_Strategy_web_Update.pdf

Department of Health and Social Care (2020). **Evidence Scope: Loneliness and Social Work**. DHSC. <https://www.gov.uk/government/publications/evidence-scope-loneliness-and-social-work>

Fundación ONCE & Observatorio Estatal de la Soledad No Deseada. (2024). *Barómetro de la soledad no deseada en España: Informe 2024*. Soledades.es. https://www.soledades.es/sites/default/files/contenidos/Informe_Barometro%20soledad-v2.pdf

- Haslam, S. A., Haslam, C., Cruwys, T., Sharman, L.S., Hayes, S., Walter, Z., Jetten, J., Steffens, N.K., Cardona, M., La Rue, C.J., McNamara, N., Kéllezi, B., Wakefield, J.R.H., Stevenson, C., Bowe, M., McEvoy, P., Robertson, A.M., Tarrant, M., Digne, G. & Young, T. (2024). Tackling loneliness together: A three-tier social identity framework for social prescribing. *Journal of Social and Personal Relationships*, 41(3), 1–25. <https://doi.org/10.1177/13684302241242434>
- Hawkley, L.C. & Cacioppo, J.T. (2008). *Loneliness*. <https://psychology.uchicago.edu/people/faculty/cacioppo/jtcreprints/hc09.pdf>
- Hawkley, L.C. & Cacioppo J.T. (2010). Loneliness matters: a theoretical and empirical review of consequences and mechanisms. *Ann Behav Med*. 40(2):218-227. <https://doi.org/10.1007/s12160-010-9210-8>
- HM Government. (2018). *A Connected Society: A strategy for tackling loneliness*.
- Holt-Lunstad, J., Smith, TB., Baker, M., Harris, T. & Stephenson D. Loneliness and social isolation as risk factors for mortality: a meta-analytic review. *Perspect Psychol Sci.*, 10(2):227-237. <https://doi.org/10.1177/1745691614568352>
- Instituto Estadístico de la Comunidad de Madrid para el Ayuntamiento de Majadahonda.
- Instituto Nacional de Estadística. (2021). *Censo de Población y Viviendas 2021. Número de viviendas según tamaño del hogar por municipio*.
- Instituto Nacional de Estadística (2023). *Indicadores urbanos 2023*. https://www.ine.es/prensa/ua_2023.pdf
- Instituto Nacional de Estadística (2025). *Madrid: Población por municipios y sexo (2881)*. <https://ine.es/jaxiT3/Tabla.htm?t=2881&L=0>
- Instituto Nacional de Estadística (2025). *Encuesta de Población Activa (EPA). Tercer trimestre 2025*. https://www.ine.es/dyngs/INEbase/es/operacion.htm?c=Estadistica_C&cid=1254736176918&menu=ultiDatos&idp=1254735976595
- Jentoft, E. E., & Haldar, M. (2023). *Panacea or poison? Exploring the paradoxical problematizations of loneliness, technology and youth in Norwegian and UK policymaking*. *The International Journal of Sociology and Social Policy*, 43(11/12), 1084–1097. <https://doi.org/10.1108/IJSSP-11-2022-0292>
- Käcko, E., Hemberg, J., & Nyman-Kurkiala, P. (2024). The double-sided coin of loneliness and social media – Young adults’ experiences and perceptions. *International Journal of Adolescence and Youth*, 29(1). <https://doi.org/10.1080/02673843.2024.2306889>

Lázaro, F., Mota, R. & Rubio, E. (2022). Una aproximación a la soledad juvenil: ¿De qué hablamos?. ¿Qué podemos hacer?. *Educació Social. Revista d'Intervenció Socioeducativa*, 80, p, 13-35.

Mansfield, L., Daykin, N., Meads, C., Tomlison, A., Gray, K., Lane, J. & Victor, C. (2019). *A conceptual review of loneliness across the adult life course (+16 years). Synthesis of qualitative studies*. whatworkswellbeing.org. <https://whatworkswellbeing.org/wp-content/uploads/2020/02/V3-FI-NAL-Loneliness-conceptual-review.pdf>

Martín, U. & González, I. (2021). Soledad no deseada, salud y desigualdades a lo largo del ciclo vital. *Gaceta Sanitaria* 35 (5), 431-437.

Masi, C. M., Chen, H., Chen, H.Y., Hawkey, L. C., & Cacioppo, J. T. (2011). A meta-analysis of interventions to reduce loneliness. *Personality and Social Psychology Review*, 15(3), 219-266. <https://doi.org/10.1177/1088868310377394>

Maslow, A. (1955). *Towards a Psychology of Being*. Wiley & Sons.

World Health Organization (2025). *From loneliness to social connection: Charting a path to healthier societies*. Report of the WHO Commission on Social Connection.

Peplau, D. & Perlman, L.A. (1981). Toward a social psychology of loneliness. In G. Duck & R. Gilmour (Eds.), *Personal Relationships in Disorder*. London: Academic Press.

Pinazo-Hernandis, S. (2020). La soledad en Europa: estudios e intervenciones en diferentes países en la soledad no buscada. En *Modelos de políticas públicas y compromiso de la ciudadanía*, pp. 157-171. Ararteko.

Pinazo-Hernandis, S. & Donio-Bellegarde, M. (2018). *La soledad de las personas mayores. Conceptualización, valoración e intervención*. Madrid: Colección Estudios de la Fundación Pinares.

Salway, S., Such, E., Preston, L., Booth, A., Zubair, M., Victor, C. & Raghavan, R. (2020). Reducing loneliness among migrant and ethnic minority people: a participatory evidence synthesis. *Public Health Res*, 8(10). <https://doi.org/10.3310/phr08100>

Sánchez-Cazalla, V., & Gutiérrez-Domingo, T. (2025). Impact of intergenerational programmes on older adults for active ageing. A systematic review. *Archives of Gerontology and Geriatrics Plus*, 2(3). <https://doi.org/10.1016/j.aggp.2025.100176>

Segura, J. (2020). La soledad como emergente de no comunidad: la experiencia piloto comunitaria de Madrid de "Prevención de la Soledad no Deseada (2016-2019)". En *Modelos de políticas públicas y compromiso de la ciudadanía*, pp. 67-74. Ararteko.

Stroebe, W., Stroebe, M., Abakoumkin, G. & Schut, H. (1996). The role of loneliness and social support in adjustment to loss: A test of attachment versus stress theory. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70 (6), pp. 1241-1249. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.79.6.1241>.

Víctor, C., Mansfield, L., Kay, T., Daykin, N., Lane, J. & Grigsby Duffy, L. (2018). **An overview of reviews: The effectiveness of interventions to address loneliness at all stages of the life-course.** What Works for Wellbeing.

Wang, F., Gao, Y., Han, Z., Yu, Y., Long, Z., Jiang, X., Wu, Y., Pei, B., Cao, Y., Ye, J., Wang, M., & Zhao, Y. (2023). A systematic review and meta-analysis of 90 cohort studies of social isolation, loneliness and mortality. *Nature Human Behaviour*, 7(8), 1307–1319. <https://doi.org/10.1038/s41562-023-01617-6>

Weiss, R.S. (1973). *Loneliness: The experience of emotional and social isolation*. MIT: Press.

Weiss, R.S. (1987). Reflections on the present state of loneliness research. *Journal of Social Behavior and Personality*, 2, pp. 1-16.

Weiss, R.S. (1988). A taxonomy of relationships. *Journal of social and personal relationships*, 15, pp. 671-683.

World Health Organization. (2021). *Social isolation and loneliness among older people: Advocacy brief*.

Yanguas, J., Cilveti, A., Hernández, S., Pinazo-Hernándis, S., Roig, S. & Segura, C. (2018). El reto de la soledad en la vejez. *Zerbitzuam, Revista de Servicios Sociales*, 66, 61-75.

Young, J.E. (1982). Loneliness, depression and cognitive therapy; Theory and application. En L.A., Peplau y D. Perlman (Eds.), *Lonelines. A source-book of current theory, research and therapy* (p. 379-405). Wiley & Sons.





9

**CUADRO
RESUMEN**

9. CUADRO RESUMEN

Línea 1. Tejiendo comunidad	
	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 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	
	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 aula para el bienestar
	Medida 2.11. Talleres Mentes Activas
	Medida 2.12. Talleres de bienestar emocional

Línea 3. Aprender juntos	
	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 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	
	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	
	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	
	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

Línea 7. Formarse para acompañar mejor	
	Medida 7.1. Formación "Familias Emocionalmente Inteligentes"
	Medida 7.2. Formación de profesionales para la prevención de la violencia en la infancia
	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 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	
	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	
	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 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



Ayuntamiento de
MAJADAHONDA

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