

MÓDULO 5

Espacios y edificios al aire libre



Respeto e inclusión
social

Espacios y edificios
exteriores

Participación social

Alojamiento

Transporte

Comunidad y
atención médica

Directrices europeas para comunidades amigables con las personas mayores

MÓDULO: ESPACIOS Y EDIFICIOS EXTERIORES

INTRODUCCIÓN TEÓRICA

El diseño y el mantenimiento de espacios exteriores y edificios son fundamentales para crear comunidades inclusivas, seguras y socialmente dinámicas para las personas mayores. Partiendo de marcos conceptuales establecidos y principios interdisciplinarios, los siguientes conceptos sustentan este módulo:

El diseño urbano amigable con las personas mayores, según la iniciativa Ciudades Amigables con las Personas Mayores de la Organización Mundial de la Salud, hace hincapié en el acceso equitativo a la infraestructura pública. Este enfoque prioriza elementos como senderos sin barreras, áreas de descanso con asientos e iluminación adecuada para garantizar que las personas mayores puedan desplazarse de forma independiente por calles, parques y edificios. Por ejemplo, los pavimentos táctiles y las rampas no solo ayudan a quienes tienen problemas de movilidad, sino que también crean entornos que benefician a padres con cochecitos de bebé o a personas con lesiones temporales, lo que refleja el principio del diseño universal.

El diseño universal va más allá del cumplimiento de las normas de accesibilidad, promoviendo espacios que sean inherentemente utilizables por personas de todas las edades y capacidades. Entre sus elementos clave se incluyen la señalización intuitiva, las superficies antideslizantes y los asientos ergonómicos, que reducen el esfuerzo físico y previenen accidentes. Esta filosofía se alinea con el modelo social de la discapacidad, reconociendo que son los entornos —y no las limitaciones individuales— los que generan exclusión.

El informe «Inclusión social a través de los espacios públicos» destaca el papel de los parques, plazas y centros comunitarios en el fomento de las relaciones intergeneracionales. Los espacios bien diseñados promueven actividades como clubes de caminata, mercados al aire libre o eventos culturales, que combaten la soledad y fomentan el bienestar mental. Por ejemplo, la disposición de asientos intergeneracionales en los parques puede facilitar la interacción espontánea entre adultos mayores y jóvenes, fortaleciendo así los lazos comunitarios.

La seguridad y la movilidad abordan las barreras físicas y psicológicas que impiden a las personas mayores disfrutar de los espacios exteriores. El mal estado de las aceras, las superficies irregulares y la iluminación deficiente contribuyen al miedo a las caídas, una de las principales causas de hospitalización entre los adultos mayores. Medidas proactivas como las inspecciones periódicas de riesgos, los sistemas de señalización claros y el transporte público accesible son fundamentales para fomentar la confianza y promover estilos de vida activos.



ESTADO DEL ARTE

A pesar de la creciente concienciación sobre los principios de diseño amigable con las personas mayores, persisten importantes deficiencias en los espacios exteriores y los edificios de Europa, como revelan los grupos de discusión realizados en Irlanda, Italia y España:

- **Accesibilidad física:** Las aceras agrietadas, los bordillos empinados y las superficies irregulares siguen siendo un problema generalizado, sobre todo en zonas rurales y urbanas históricas. En Irlanda, los participantes destacaron el mal estado de los senderos peatonales, donde las personas mayores evitan caminar debido al riesgo de tropiezos.
- **Falta de servicios:** Los bancos públicos, las zonas de sombra y los baños públicos son escasos. En Dublín, los adultos mayores señalaron que los parques carecen de suficientes asientos, lo que obliga a los visitantes a acortar sus paseos.
- **Falta de accesibilidad en los edificios:** Muchos edificios públicos, incluidos los centros sanitarios, carecen de rampas, ascensores o puertas automáticas. En España, los adultos mayores de Valencia informaron de dificultades para acceder a las clínicas situadas en las plantas superiores de edificios antiguos.
- **Exclusión digital:** Los sistemas de transporte dependen cada vez más de la venta de billetes mediante aplicaciones, lo que perjudica a las personas mayores que no están familiarizadas con los teléfonos inteligentes. Grupos de discusión irlandeses criticaron el cambio de Dublin Bus a billetes exclusivamente digitales, lo que deja a los pasajeros mayores dependiendo de otros para viajar.
- **Problemas de seguridad:** La escasa iluminación pública y los senderos aislados disuaden las salidas nocturnas. Los participantes italianos manifestaron evitar los paseos nocturnos por temor a robos o caídas.

RESULTADOS ESPECÍFICOS POR PAÍS

- **Irlanda:** La falta de transporte en las zonas rurales y la inaccesibilidad a los centros de salud son las principales preocupaciones. Los adultos mayores de Cork destacaron las largas listas de espera para obtener subvenciones para la adaptación de sus viviendas, lo que retrasa modificaciones esenciales como la instalación de salvaescaleras.
- **Italia:** Ciudades históricas como Florencia se enfrentan al problema de las calles empedradas irregulares y la falta de ascensores en los edificios patrimoniales, lo que aísla a los residentes mayores que viven en pisos superiores.
- **España:** Los adultos mayores urbanos de Madrid y Barcelona se enfrentan a la obligatoriedad del billete digital para autobuses y trenes, mientras que los de ciudades costeras como Málaga han denunciado la falta de zonas de descanso con sombra en las playas.

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

Descripción de los principales objetivos de aprendizaje y resultados que se pretenden alcanzar en términos de conocimientos, habilidades y actitudes:

Personas mayores:

- *Adquiera la capacidad de expresar requisitos específicos para los espacios públicos (por ejemplo, diseño de bancos, informes de riesgos) a través de actividades participativas.*
- *Desarrollar habilidades para identificar riesgos de seguridad (por ejemplo, pavimentos irregulares, iluminación deficiente) y colaborar en la búsqueda de soluciones prácticas utilizando herramientas.*

Partes interesadas y actores locales:

- *Aprenda a realizar auditorías de accesibilidad y a diseñar conjuntamente planes de mejora con personas mayores, garantizando una planificación urbana inclusiva.*
- *Mentalidad inclusiva: Reconocer y desafiar los estereotipos relacionados con la edad mediante juegos de rol, fomentando políticas que prioricen la equidad.*

Educadores:

- *Domina los principios del Diseño Universal (DU) y las directrices de la OMS para enseñar a otros cómo crear espacios exteriores accesibles.*
- *Diseñar y promover proyectos comunitarios inclusivos, como jardines, que reduzcan las brechas generacionales y combatan el aislamiento social.*





HERRAMIENTAS EDUCATIVAS

Actividad 1: Auditoría de acceso colaborativa y planificación de mejoras

Público objetivo: partes interesadas y actores locales

Duración

2 horas

Materiales*

1. Listas de verificación de autoevaluación de accesibilidad (del Apéndice 1 de Great Outdoors: Guía de accesibilidad).
<https://www.sportireland.ie/sites/default/files/2019-10/great-outdoors-a-guide-for-accessibility.pdf>
2. Mapas impresos o fotografías de un lugar al aire libre de la zona (por ejemplo, un parque o un centro comunitario).
3. Notas adhesivas, marcadores y papel grande.
4. Casos prácticos de la Asociación Irlandesa de Sillas de Ruedas (Equipo Asesor de Acceso) o de CARA.

**Descripción
(2000
caracteres):**

Objetivo: Capacitar al personal para identificar barreras de accesibilidad y diseñar soluciones conjuntamente con las personas mayores.

1. Análisis de un caso práctico (30 minutos):

- Comience con una breve sesión de capacitación sobre igualdad para personas con discapacidad, utilizando estudios de caso (por ejemplo, "Cómo las desigualdades en el acceso a la vida laboral excluyen a las personas mayores"). Analice el modelo social de la discapacidad (las barreras son sociales, no individuales).
- Comparta ejemplos de mejoras exitosas en la accesibilidad (por ejemplo, los rediseños de parques de IWA).

2. Auditoría colaborativa (1 hora):

- Divida a los participantes en grupos pequeños. Entregue a cada grupo una lista de verificación y un mapa del sitio.
- Simulad ser "detectives de accesibilidad": identificad las barreras (por ejemplo, bordillos empinados, falta de asientos) y marcadlas en el mapa.
- Incluya a las personas mayores: Invite a 2 o 3 personas mayores a unirse a cada grupo y compartir sus experiencias (por ejemplo, "Evito este camino porque está demasiado resbaladizo").

	3. Codiseño de soluciones (1 hora): • Los grupos elaboran un Plan de Mejora de la Accesibilidad utilizando notas adhesivas: ◦ Soluciones a corto plazo: Pintar los bordillos de amarillo para mejorar su visibilidad. ◦ Mejoras a largo plazo: Instalar rampas o bancos. • Presentar los planes al grupo. Utilizar un formato tipo "Dragon's Den" donde los directivos y las partes interesadas formulen preguntas. 4. Compromisos de acción (30 minutos): ◦ Cada participante escribe una acción concreta (por ejemplo, "Informar sobre peligros a través de "FixMyStreet" o "Solicitar subvenciones de IWA").
Consejos para entrenadores	Asigne a su personal la supervisión de personas mayores durante las auditorías y asigne una responsabilidad clara para cada paso de mejora (por ejemplo, "María envía un correo electrónico al consejo sobre el mal estado de las aceras").

**Si es necesario, agregue aquí tablas, imágenes u otros materiales que se utilizarán para la actividad.*

Materiales de apoyo:

- **Listas de verificación:** Utilice las plantillas del Apéndice 1 de <https://www.sportireland.ie/sites/default/files/2019-10/great-outdoors-a-guide-for-accessibility.pdf>
- **Casos prácticos:** Descargue las guías de IWA sobre parques accesibles o los módulos de formación en aventuras inclusivas de CARA.
- **Recursos para subvenciones:** Comparta enlaces a programas de financiación de los ayuntamientos locales.





Actividad 2: Taller de dramatización para romper estereotipos

Público objetivo: partes interesadas y actores locales

Duración

60 minutos

Materiales *

Tarjetas de escenarios (p. ej., "Una persona mayor quiere unirse a un grupo de senderismo pero teme ser excluida"). Consulte el material complementario a continuación.

Descripción (2000 caracteres) :

Objetivo: Cuestionar los prejuicios sobre el envejecimiento y la discapacidad e integrar prácticas inclusivas.

Pasos:

1. Escenarios de juego de rol (1 hora):

- Los grupos representan diferentes escenarios (véanse los escenarios a continuación).

2. Rediseño de políticas (1 hora):

- Revise las políticas vigentes de su organización.
 - Modificar una política (por ejemplo, la de planificación de eventos) para incluir la opinión de la alta dirección.

3. Muro de compromisos:

- Los participantes publican sus compromisos en una pared (por ejemplo, "Siempre consultaré con las personas mayores al planificar actividades").

Consejos para entrenadores

Rotar los roles (personal de alto nivel, personal despectivo/inclusivo) y pausar las situaciones para desafiar los estereotipos (por ejemplo, "¿Por qué asumir fragilidad?").

**Si es necesario, agregue aquí tablas, imágenes u otros materiales que se utilizarán para la actividad.*

Material de apoyo:

Escenario 1: El dilema de la venta de entradas digitales

Contexto:

Una persona mayor quiere asistir a un evento comunitario, pero debe reservar las entradas en línea. Se acerca a un miembro del personal para pedir ayuda y le explica que no tiene un teléfono inteligente.

Respuesta estereotípica:

Un miembro del personal suspira y dice: "Ahora todo el mundo usa aplicaciones. ¿Quizás podrías pedirle a un familiar que lo haga por ti?".

Respuesta inclusiva:

Un miembro del personal se ofrece a reservar las entradas en su nombre y sugiere introducir entradas en papel para futuros eventos. «También podríamos habilitar la opción de reservar por teléfono; lo comentaré con el equipo».

Preguntas para el debate:

- ¿Cómo limita la exclusión digital la participación?
- ¿Qué alternativas pueden garantizar la igualdad de acceso?

Escenario 2: El banco del parque inalcanzable Contexto:

Una persona mayor con problemas de movilidad señala que el banco del parque más cercano está a 200 metros de distancia, lo que le impide descansar durante sus paseos.

Respuesta estereotípica:

Un miembro del personal dice: "No podemos añadir más bancos; es un parque histórico. ¿Quizás debería caminar distancias más cortas?"

Respuesta inclusiva:

Un miembro del personal toma nota de la preocupación y sugiere la instalación de asientos temporales (por ejemplo, taburetes portátiles) mientras se gestiona la colocación de bancos permanentes. "Vamos a trazar un mapa de su ruta para identificar los puntos prioritarios".

Preguntas para el debate:

- ¿Cómo excluyen a las personas mayores las suposiciones sobre la "preservación del patrimonio"?
- ¿Qué soluciones de bajo coste pueden paliar las deficiencias mientras se esperan soluciones a largo plazo?

Escenario 3: El paseo por la naturaleza "demasiado arriesgado" Contexto:

Una persona mayor muestra interés en unirse a un grupo local de senderismo, pero le dicen: "El sendero es demasiado accidentado para alguien de su edad".

Respuesta estereotípica:

La organizadora dice: "No queremos que nadie retrase al grupo. ¿Por qué no prueban nuestra clase de yoga suave?"

Respuesta inclusiva:

El organizador adapta la ruta (por ejemplo, un circuito más corto, un camino más llano) y empareja a la persona mayor con un compañero. "¡Probemos juntos la ruta modificada la semana que viene!"

Preguntas para el debate:

- ¿Cómo limitan las oportunidades los estereotipos sobre el envejecimiento?
- ¿Cómo se pueden adaptar las actividades sin tratar con condescendencia a los participantes?



Escenario 4: El contexto de la consulta médica invisible:

Una persona mayor tiene dificultades para acceder a la consulta de su médico de cabecera en la primera planta, ya que no hay ascensor. Pide ayuda a la recepcionista.

Respuesta estereotípica:

La recepcionista dice: "Llevamos décadas aquí; tendrá que subir las escaleras o buscar otra clínica".

Respuesta inclusiva:

La recepcionista le reserva una sala de consulta en la planta baja y se compromete a gestionar la instalación de un ascensor. «Hoy también le informaré sobre las opciones de visita a domicilio».

Preguntas para el debate:

- ¿Cómo normaliza la inacción la exclusión?
- ¿Qué soluciones provisionales pueden ofrecer las organizaciones mientras esperan cambios estructurales?





Actividad 1: Diseña el banco de tus sueños	
Público objetivo: personas mayores	
Duración	1 hora
Materiales *	Hojas de papel grandes, bolígrafos de colores y pegatinas.
Descripción (2000 caracteres) :	Objetivo: Capacitar a las personas mayores para que expresen sus necesidades en materia de asientos públicos. Pasos: 1. Debate: Pida a los alumnos de último año que compartan sus frustraciones sobre los bancos actuales (por ejemplo, "Son demasiado bajos para levantarse"). 2. Sesión de diseño: En grupos pequeños, dibujen un "banco de ensueño" que incorpore características como respaldo, reposabrazos o jardineras integradas. 3. Presentación: Los grupos presentan sus diseños, explicando cómo cada característica mejora la accesibilidad.
Consejos para entrenadores	<i>Consejo del formador: Utilice notas adhesivas para votar por las características de diseño más populares.</i>
<i>*Si es necesario, agregue aquí tablas, imágenes u otros materiales que se utilizarán para la actividad.</i>	



Actividad 2: Búsqueda y solución de riesgos

Público objetivo: personas mayores

Duración

1 hora

Materiales
*

- Mapas locales: Mapas impresos o digitales de un parque en cada país socio (por ejemplo, el Phoenix Park de Dublín, los Jardines del Turia de Valencia, el Parque Cascine de Florencia).
- Fichas de peligro: pegatinas/iconos de colores (por ejemplo, triángulos rojos para aceras agrietadas, puntos azules para iluminación deficiente).
- Tablero de soluciones: Un tablero compartido para generar ideas para solucionar problemas (pegatinas, bolígrafos, notas adhesivas).
- Fichas de herramientas para la elaboración de informes: versiones localizadas (por ejemplo, FixMyStreet Irlanda).

Descripción (2000 caracteres):

Objetivo: Identificar y priorizar los peligros en exteriores mediante la elaboración de mapas colaborativos, que culminen en soluciones prácticas.

Pasos:

1. Caza de peligros (20 minutos):

- Los adultos mayores exploran el mapa y colocan fichas donde han encontrado peligros (por ejemplo, "¡Este puente en Valencia no tiene pasamanos!").

2. Mapeo y patrones (15 minutos):

- Agrupe los elementos similares (por ejemplo, todos los problemas de iluminación). Analice las tendencias: "¿Por qué se concentran los peligros cerca de la entrada del parque de Dublín?"

3. Sprint de soluciones (25 minutos):

- Pequeños grupos proponen soluciones para los 3 principales peligros. Utilice el Tablero de Soluciones para categorizar:
 - Solución rápida (por ejemplo, informar sobre baches a través de la aplicación del ayuntamiento).
 - A largo plazo (por ejemplo, petición de más bancos).
- Vota por las mejores soluciones para implementar primero.

Consejos para entrenadores

- *Adaptación local: Colaborar con los ayuntamientos para proporcionar mapas y herramientas de elaboración de informes específicos para cada país.*
- *Fomente la narración de historias: Pida a las personas mayores que compartan una historia personal relacionada con un peligro (por ejemplo, "Me caí aquí el invierno pasado") para humanizar los datos.*



Actividad 1: Taller de capacitación sobre diseño universal y ciudades amigables con las personas mayores.

Público objetivo: educadores

Duración

1 hora

Materiales
*

Diapositivas de PowerPoint con información complementaria

Descripción (2000 caracteres) :

Objetivo: Capacitar a educadores y trabajadores de salud comunitarios para que enseñen y apliquen los principios del Diseño Urbano y las directrices de la OMS para mejorar los espacios al aire libre para las personas mayores.

Pasos del taller

1. Materiales para la clase y el debate:

- Diapositivas que resumen los principios de la UD y los objetivos de la OMS.
- Estudios de caso, por ejemplo, los bancos adaptados para personas mayores de Dublín, https://www.dublincity.ie/sites/default/files/media/file-uploads/2018-07/AF_PublicRealm_online-1.pdf

Pasos:

- Enseñar los conceptos básicos de UD: Utilice diapositivas para explicar los 7 principios (consulte la hoja de referencia adjunta).
- Enlace a los Objetivos de la OMS: Demuestre cómo el Diseño Urbano se alinea con el concepto de Ciudades Amigables con las Personas Mayores, por ejemplo, "Tolerancia al Error" = menos caídas. (Consulte los Objetivos de la OMS en la hoja de referencia adjunta).
- Análisis de caso práctico: Pregunta: "¿Cómo pueden las zonas peatonales en Meath mejorar la movilidad de las personas mayores?"

Consejos para entrenadores

- *Preparación: Guarda en favoritos todos los enlaces y diapositivas de PowerPoint con antelación.*

**Si es necesario, agregue aquí tablas, imágenes u otros materiales que se utilizarán para la actividad.*

1. **Uso equitativo:** El diseño es útil para personas con diversas capacidades (por ejemplo, rampas junto a las escaleras).
2. **Flexibilidad de uso:** Se adapta a las preferencias (por ejemplo, asientos con o sin reposabrazos).
3. **Sencillo e intuitivo:** fácil de entender (por ejemplo, señalización clara con iconos).
4. **Información perceptible:** Comunicar de forma eficaz (por ejemplo, pavimento táctil para personas con discapacidad visual).
5. **Tolerancia al error:** Minimizar los riesgos (por ejemplo, superficies antideslizantes).
6. **Esfuerzo físico mínimo:** Reduzca la tensión (por ejemplo, bancos ergonómicos).
7. **Tamaño y espacio para el acceso/uso:** Garantizar la accesibilidad para todo tipo de cuerpos y para quienes utilicen ayudas para la movilidad.

Objetivos clave de la OMS para las ciudades amigables con las personas mayores en lo que respecta a los espacios al aire libre:

- **Seguridad:** Senderos bien iluminados, superficies uniformes.
- **Comodidad:** Asientos suficientes, zonas de sombra.
- **Inclusión social:** Espacios para la interacción intergeneracional.
- **Accesibilidad:** Acceso sin barreras a parques, transporte y edificios.

(Fuente: Guía de ciudades amigables con las personas mayores de la OMS)



Actividad 2: Diseño de huertos comunitarios intergeneracionales

Público objetivo: educadores

Duración

2 horas

Materiales

*

1. Recursos de AARP:
 - Creación de huertos comunitarios para todas las edades:
<https://www.aarp.org/livable-communities/tool-kits-resources/info-2023/creating-community-gardens.html>
 - Hojas de trabajo: <https://www.aarp.org/content/dam/aarp/livable-communities/tool-kits-resources/2023/Creating%20Community%20Gardens-worksheet-0-Collection-012423.pdf>
 - Vídeos:
 - Cómo plantar un jardín en Oklahoma:
<https://www.aarp.org/livable-communities/community-challenge/info-2019/2019-community-challenge-video-anadarko-ok.html>
 - Cultivando alimentos en Providence, Rhode Island:
<https://www.aarp.org/livable-communities/community-challenge/info-2021/2021-community-challenge-video-providence-rhode-island.html>

Descripción (2000 caracteres) :

Objetivo: Capacitar a los educadores para diseñar huertos comunitarios inclusivos y adaptados a las personas de todas las edades, utilizando el conjunto de herramientas y los recursos de vídeo de AARP.

Pasos de la actividad:

1. Introducción y proyección de vídeo (20 minutos)

- **Mira: Muestra uno de los videos de AARP**
- **Conversar:**
 - ¿Qué hizo que estos jardines tuvieran éxito?
 - ¿Cómo abordaron las necesidades intergeneracionales?
 - ¿Qué retos afrontaron y cómo los resolvieron?

2. Reto de diseño de jardines (60 minutos)

- Escenario: "Diseñar un huerto comunitario para un barrio con espacios verdes limitados, alto índice de aislamiento entre las personas mayores e inseguridad alimentaria."



	• Tarea en grupo: 1. Planifica usando hojas de trabajo: ■ Utilice la hoja de trabajo de diseño de jardines para esbozar elementos accesibles (por ejemplo, senderos anchos, zonas de descanso). ■ Utilice la Hoja de cálculo de financiación para generar ideas sobre oportunidades de subvención (por ejemplo, el Desafío Comunitario de AARP). 2. Incorporar el Diseño Universal (DU): ■ Asegúrese de que los senderos sean accesibles para sillas de ruedas (Principio 1 de UD: Uso equitativo). ■ Incluir señalización con iconos y texto grande (Principio 4 del Diseño Universal: Información Perceptible). 3. Presente: Los grupos presentan su proyecto de jardín, explicando cómo cumple con los objetivos de la OMS para espacios amigables con las personas mayores (seguridad, accesibilidad, inclusión social). • Reflejar: ◦ ¿Cómo pueden los jardines combatir el aislamiento social entre las personas mayores? ◦ ¿Qué alianzas (ayuntamientos, escuelas) son fundamentales para la sostenibilidad?
Consejos para entrenadores	• Preparación: Guarda los enlaces de los vídeos en tus marcadores e imprime las hojas de trabajo con antelación. • Ponente invitado: Invite a un coordinador de jardinería local a compartir su experiencia práctica.
<i>*Si es necesario, agregue aquí tablas, imágenes u otros materiales que se utilizarán para la actividad.</i> Materiales de apoyo: • Casos de estudio de AARP: Comparta extractos de ejemplos locales, como pueblos limpios, para inspirarse. • Lista de verificación de UD: Alinee los elementos del jardín con los 7 Principios del Diseño Universal: https://universaldesign.ie/about-universal-design/the-7-principles	

RECURSOS DE CAPACITACIÓN

Ciudades para el envejecimiento activo	Presenta las directrices de la OMS y reflexiones italianas sobre cómo lograr ciudades amigables con las personas mayores a través de entornos accesibles, movilidad, inclusión y participación intergeneracional.	http://www.abitareeziani.it/wp-content/uploads/2017/03/AeA_Magazine_02.pdf
ESPACIOS PARA LA ACTIVIDAD FÍSICA PARA TODAS LAS GENERACIONES	Guía suiza para la planificación de espacios de actividades intergeneracionales al aire libre, centrada en el diseño participativo, la accesibilidad, el uso compartido y la promoción de la salud para todas las edades.	https://www.hopp-la.ch/wp-content/uploads/2022/04/Guida-spazi-per-lattivita-fisica-per-tutte-le-generazioni.pdf
GUÍA DE ACCESIBILIDAD EN LOS ESPACIOS PÚBLICOS URBANIZADOS	Su finalidad es aclarar los criterios que rigen el proceso de revisión de la Orden en general, así como otros aspectos considerados útiles para comprender su contenido. Entre otras cosas, explica su naturaleza como norma básica, los criterios adoptados en relación con las normas citadas en el texto y la referencia a otras normas reglamentarias.	https://cdn.mitma.gob.es/portal-web-drupal/estudios_y_publicaciones/guia_accesibilidad.pdf
Guía de buenas prácticas de accesibilidad universal en las Entidades Locales	La accesibilidad es un concepto en constante evolución, que ha pasado de ser considerado un simple medio para mejorar las condiciones de vida de las personas con discapacidad (facilitando su vida diaria, aunque sea parcialmente o sin autonomía) a convertirse en un elemento fundamental para garantizar la plena participación de todos los ciudadanos en la sociedad actual.	https://fundacionacs.com/descarga/guia-de-buenas-practicas-de-accesibilidad-en-municipios.pdf



BIBLIOGRAFÍA

OMS – Organización Mundial de la Salud (2007), Ciudades globales amigables con las personas mayores: una guía,
<https://www.who.int/publications/i/item/9789241547307>

OMS – Organización Mundial de la Salud (2015), Informe mundial sobre el envejecimiento y la salud,
<https://www.who.int/publications/i/item/9789241565042>

Sport Ireland (2019), Great Outdoors: A Guide for Accessibility,
<https://www.sportireland.ie/sites/default/files/2019-10/great-outdoors-a-guide-for-accessibility.pdf>

IWA – Asociación Irlandesa de Sillas de Ruedas (s.f.), Directrices de acceso a espacios naturales, <https://www.iwa.ie/access-guidelines/great-outdoors-access-guidelines/>

Ayuntamiento de Dublín (2018), Espacio público adaptado a las personas mayores: Directrices para la planificación de espacios exteriores,
https://www.dublincity.ie/sites/default/files/media/file-uploads/2018-07/AF_PublicRealm_online-1.pdf

Centro de Excelencia en Diseño Universal (s.f.), Los 7 Principios del Diseño Universal, <https://universaldesign.ie/about-universal-design/the-7-principles>

AARP – Asociación Estadounidense de Personas Jubiladas (2023), Creación de huertos comunitarios para todas las edades, <https://www.aarp.org/livable-communities/tool-kits-resources/info-2023/creating-community-gardens.html>

AARP – Asociación Estadounidense de Personas Jubiladas (2023), Hoja de trabajo sobre huertos comunitarios,
<https://www.aarp.org/content/dam/aarp/livable-communities/tool-kits-resources/2023/Creating%20Community%20Gardens-worksheet-0-Collection-012423.pdf>

AARP – Asociación Estadounidense de Personas Jubiladas (2019), Plantando un jardín en Oklahoma [Video], <https://www.aarp.org/livable-communities/community-challenge/info-2019/2019-community-challenge-video-anadarko-ok.html>

AARP – Asociación Estadounidense de Personas Jubiladas (2021), Cultivo de alimentos en Providence, Rhode Island [Video], <https://www.aarp.org/livable-communities/community-challenge/info-2021/2021-community-challenge-video->

Sección de Evaluaciones





MÓDULO: ESPACIOS Y EDIFICIOS EXTERIORES

EDUCADORES

Tema: Diseño universal e inclusión urbana

¿Cuál es el objetivo principal del Diseño Universal?

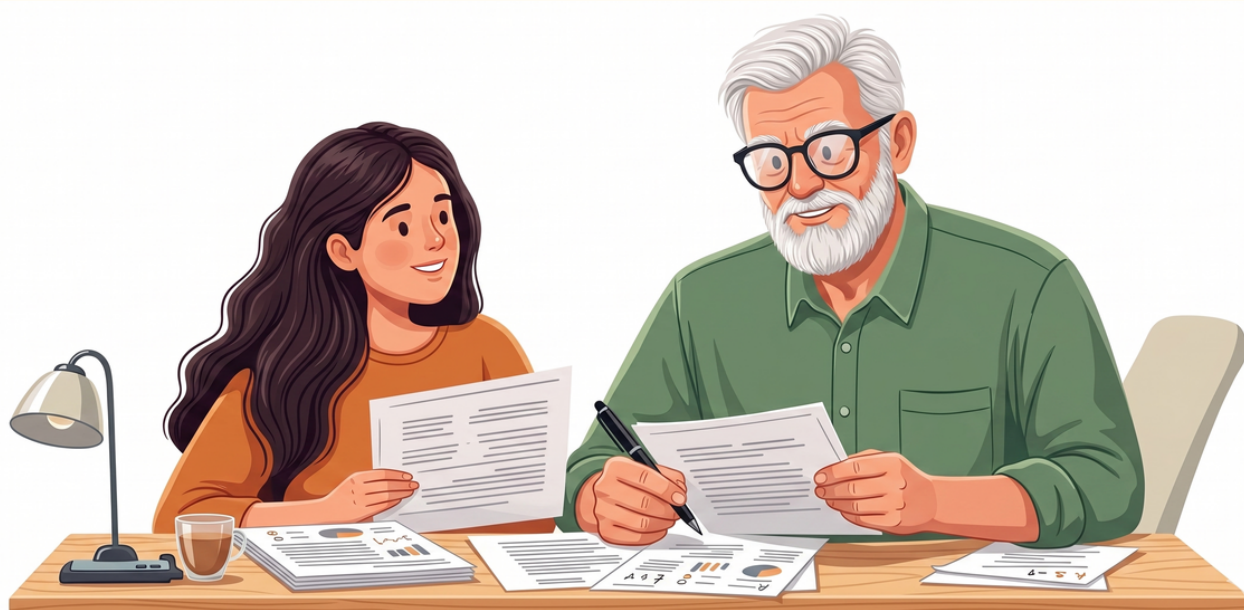
11. **A. Cumplir con las normas legales para rampas B. Diseñar solo para familias jóvenes C. Crear entornos utilizables por todas las personas independientemente de su capacidad D. Minimizar los costos de construcción**

¿Cuál de estos es un principio del Diseño Universal?

- A. Puntos de acceso de un solo uso B. Rutas de navegación complejas C. Información perceptible y señalización intuitiva D. Superficies de alto mantenimiento**

**Verdadero o falso: El diseño universal solo beneficia a los adultos mayores.
– Sí / No**

**¿Te sientes con la confianza suficiente para aplicar las directrices de la OMS sobre espacios exteriores adaptados a las personas mayores en tu labor docente o comunitaria?
– Sí / No**



MÓDULO: ESPACIOS Y EDIFICIOS EXTERIORES

PARTES INTERESADAS Y ACTORES LOCALES

Tema: Auditorías de accesibilidad y políticas inclusivas

¿Cuál de las siguientes opciones es una característica de los espacios públicos que fomenta la adaptación a las personas mayores?

5. **A. Aceras agrietadas B. Bancos sin sombra C. Acceso sin escalones con pasamanos D. Escaleras empinadas**

Verdadero o falso: Solo los cambios estructurales a largo plazo pueden mejorar la accesibilidad.

– Sí / No

6. **¿Qué enfoque refleja el modelo social de la discapacidad?**

A. Culpar a las personas mayores por la movilidad reducida B. Evitar las renovaciones de parques debido al costo C. Identificar barreras ambientales y solucionarlas D. Priorizar la estética sobre la funcionalidad

¿Se comprometería a consultar con las personas mayores al rediseñar los espacios públicos de su localidad?

– Sí / No



MÓDULO: ESPACIOS Y EDIFICIOS EXTERIORES

PERSONAS MAYORES

Tema: Empoderamiento y seguridad en espacios al aire libre

¿Cuál de estas opciones es una barrera común para el uso de espacios al aire libre?

9. **A. Senderos claramente señalizados B. Amplios asientos con sombra C. Aceras irregulares e iluminación deficiente D. Baños accesibles**

Verdadero o falso: Tu opinión sobre bancos y senderos es valiosa para el diseño de espacios públicos.

– Sí / No

10. **¿Sabes cómo informar de un peligro (como un camino en mal estado) a tu ayuntamiento o a la oficina de tu comunidad?**

– Sí / No

11. **¿Cuáles de estas características incluirías en el banco de tus sueños?**
A. Asientos bajos sin reposabrazos B. Superficie de madera resbaladiza C. Respaldo y reposabrazos D. Espacio estrecho entre los bancos

¿Le gustaría participar en una auditoría de senderos locales o en una revisión de parques con su comunidad?

– Sí / No

