Actívate en la madurez, un lugar de referencia para las personas mayores del barrio de San Francisco

30/11/2025



Este proyecto nació en 2019 | Marta Maestre.

El proyecto Actívate en la madurez surgió en el año 2019 en el barrio San Francisco de Sales debido a la necesidad que mostraban las vecinas de la tercera edad que vivían solas. A día de hoy son cerca de 40 vecinas, todas mujeres por el momento, que jueves tras jueves acuden a este centro, ubicado al lado de la parroquia de San Francisco de Sales, para, durante dos horas, hablar sobre lo que ellas demanden, hacer talleres, excursiones o incluso celebrar cumpleaños. El horario es de 17 a 19 horas, mientras que en invierno de 18 a 20 horas.

Cada semana las voluntarias formadas por una enfermera, trabajadora social, psicóloga, entre otras, se reúnen para ayudar a estas mujeres en cualquier ámbito que necesiten y sobre todo, trabajar en la cohesión social.

Actívate en la madurez es un proyecto innovador "de hecho la mayoría de subvenciones que tenemos son por innovación" explica la trabajadora social, Rosana Ferrándiz. Este centro se ha convertido en apenas cinco años en un lugar de referencia para que "todas estas personas mayores sepan donde acudir cuando necesiten un apoyo".

Inauguración nuevo curso

El pasado 2 de octubre se inauguró el nuevo curso en el cual las participantes leyeron un manifiesto con motivo del Día Internacional de las Personas Mayores que se celebra cada 1 de octubre desde 1990.

En el expusieron que este día "busca visibilizar el papel de nuestro colectivo, promover el envejecimiento activo, digno y participativo, y erradicar estereotipos y discriminación por edad, reivindicando el respeto, la igualdad, y la participación de todas las generaciones para construir una sociedad más justa e inclusiva".

Para combatir el edadismo, o discriminación por edad, al que se enfrentan las personas mayores desde el proyecto Actívate en la madurez señalan que es necesario: "Implementar campañas de sensibilización que promuevan una imagen positiva del envejecimiento; fomentar programas intergeneracionales que favorezcan el intercambio de experiencias y conocimientos; y eliminar barreras de edad en el acceso al empleo, la formación y servicios públicos".

Este manifiesto está realizado por las propias usuarias del proyecto que han trabajado algunas necesidades que "según ellas no están suplidas en el municipio. Ha sido una forma de reivindicar sus derechos".

Este mismo día de la inauguración se celebró el cumpleaños de una de las participantes que junto a sus amigas y vecinas disfrutó de su 96 cumpleaños.



Las participantes hablan sobre sus problemas o dudas en cada encuentro | Marta Maestre.

Actividades

Trimestralmente el voluntariado del proyecto hace una planificación de las actividades que se van a llevar a cabo en los siguientes meses.

Películas más antiguas, talleres de alfabetización digital, de alimentación o de habilidades cognitivas, excursiones "como el que haremos próximamente a Novelda donde visitaremos el castillo de La Mola o la Casa Modernista son algunas de las actividades que se realizan", destaca Ferrándiz.

Además cuando llegan fechas señaladas como la Navidad llevan a cabo manualidades.

Cuando se organizan algunas de estas salidas el objetivo es que viajen todas las usuarias: "Hay ocasiones que cuando decidimos hacer una salida alguna de ellas dice que no va a poder porque la agilidad que tienen ya no es la de antes. Pero siempre les decimos que o vamos todas o no vamos ninguna. Para ello contamos con un autobús adaptado".

Para la planificación de estas actividades también se tiene muy en cuenta las demandas de las propias participantes "porque queremos que de cada una de las sesiones salgan con algo positivo. Se trabaja mucho a nivel terapéutico".

Ejemplo de ello es que cuando llegan días señalados como el 25 de noviembre, Día Mundial de la Violencia de Género, en este centro organizan sesiones para hablar y comentar lo que han vivido "porque en algunos casos sí han sufrido este tipo de maltrato. Queremos que todas las sesiones sean de calidad adaptándonos a sus necesidades".



Cerca de 40 mujeres acuden todas las semanas al centro | Marta Maestre.

Voluntariado

A día de hoy este centro solo puede abrir los jueves por la tarde debido a la falta de voluntariado. Es por ello que desde el proyecto están haciendo una campaña para atraer a más cantidad de personas con el que sea posible ampliar el horario de apertura a más días a la semana.

Ferrándiz señala que todo el voluntariado hará una formación previa «para saber cómo deben tratar a las personas mayores ya que no son niños. Hay que respetar

su dignidad, valorar su experiencia y sabiduría sin ser intrusivas».

La trabajadora social destaca la posibilidad de un voluntariado más joven puesto que Actívate en la madurez "tiene un carácter intergeneracional debido a la importancia que tiene el que una persona mayor interactúe con alguien más joven. Es muy enriquecedor, pero no solo para los mayores sino también para los jóvenes".

Además de ampliar el voluntariado su objetivo es atraer a más socias que quieran poner su granito de arena para que este proyecto pueda seguir desarrollándose y ampliándose. Por el momento cuenta con subvenciones como la de Caixapetrer que les permite hacer algunas de las excursiones entre otras actividades.

Si alguien desea ponerse en contacto con el proyecto bien sea para el voluntariado como para ser socio puede hacerlo llamando al teléfono de Rosana Ferrándiz, 600 623 599.