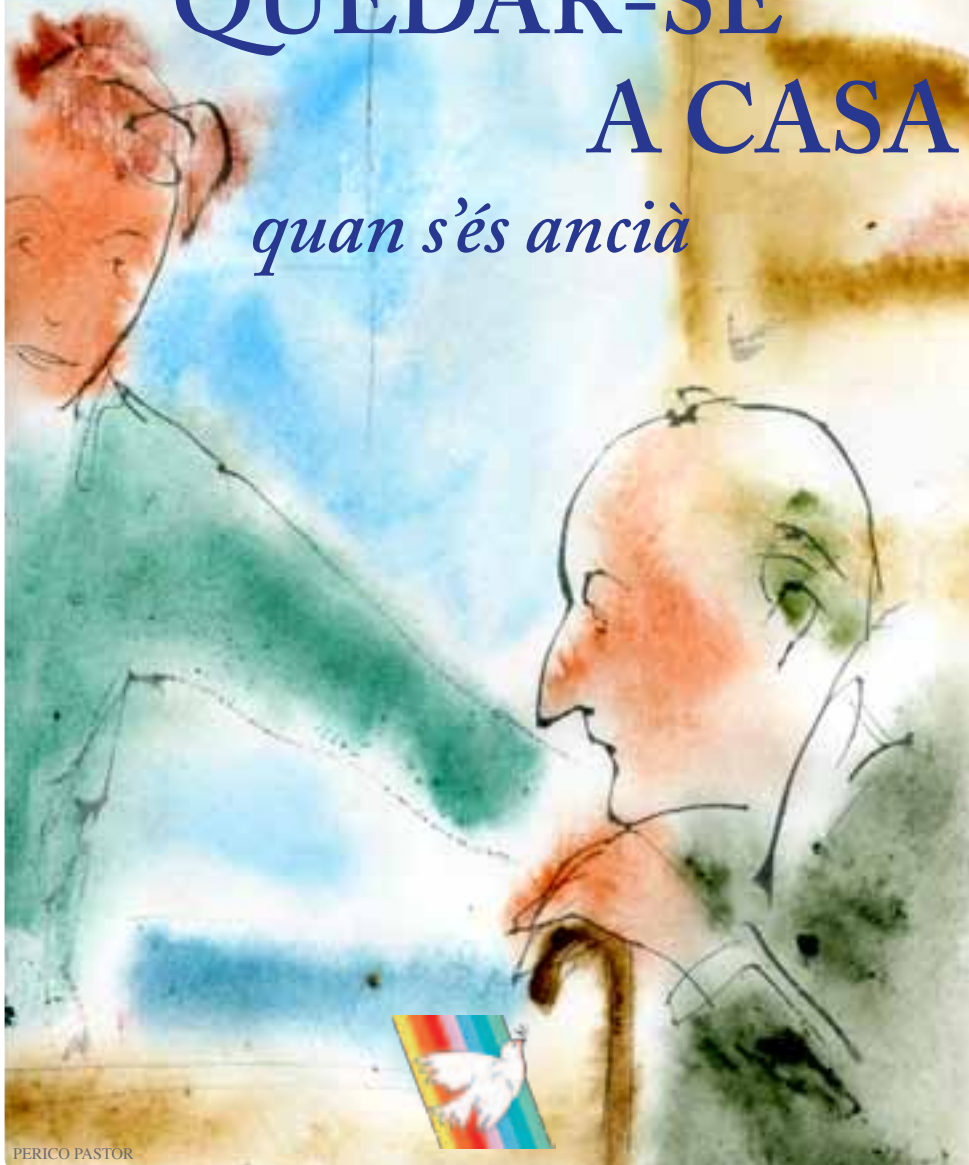


COM QUEDAR-SE A CASA

quan s'és ancià



PERICO PASTOR

Comunitat de SANT'EGIDIO

La corba amable
dels anys ens acompanya
fins on els somnis
són capaços de dur-nos
en el vaivé del viure.

Tu que em llegeixes,
si ets gran com jo, recorda-ho
no renunciïs;
mentre el somni et desvetlli
la vida continua.

Miquel Martí i Pol (1999)

© Comunitat de Sant'Egidio
Rera Sant Just, s/n. 08002 Barcelona
Correu electrònic: info@santegidio.es
web: www.santegidio.org

Com quedar-se a casa quan s'és ancià

COMUNITAT DE SANT'EGIDIO
"VISCA ELS ANCIANS!"

A

Abonament social de línia telefònica	103
Accessibilitat	104, 106, 151, 158
Acompanyaments a domicili	35
Administracions de l'Agència Estatal de Administración Tributaria	120
Agència Catalana del Consum	219
Alarma telefònica	38
Alzheimer	46, 57, 165, 188
Ambulàncies	72, 76
Animals de companyia	158
Aparcament per a discapacitats	83, 135
Àpats en companyia	32
Assetjament immobiliari	155
Assistència jurídica gratuïta	219
Assistència social	25
Associacions	165
Atenció domiciliària	
– sanitària	49, 55
– social	36
Atenció sociosanitària	53
Aules de formació permanent	195
Autotutela	223
Avaries	91

B

Banc de temps	168
Barreres arquitectòniques	104, 158
Biblioteques municipals	171
Borsa d'habitatge	113

C

CAD	81
Càncer	45, 57
CAP	61
Càritas	37, 166
Carnet pensionistes de FGC	133
Carta de la Maria	16, 176
Casals de la Gent Gran	176

CatSalut respon	75
Cementiris	203
Centres de dia	33
Centres sociosanitaris	58
Cinemes	186
Comunitat de Sant'Egidio	96, 166, 189
Contracte de lloguer	145
Convalescència	58
CSS	25
Cures pal·liatives	50, 54, 55, 56, 57, 58

D

Declaració de la Renda	83, 119
Defunció	203, 205
Dentista	66
Denúncies	220
Desinfeccions	147
Desnonament	109, 153
Desratitzacions	147
Discapacitat	81, 104, 111, 134, 136, 159
Discriminació	224
Document nacional d'identitat	91
Domiciliació dels subministraments	147
Drets dels treballadors per atendre familiars ancians	221

E

<i>El defensor del pueblo</i>	221
Emergències: Números útils	92
Empadronament	94, 148
Enterrament	206
Estacions adaptades	133, 134
Estades temporals en residències	28
Esports	187

F

Farmàcies	52, 53, 92
Funerals	205

G

Guals a la vorera 84

H

Habitatges 143
Herència 207
Hisenda 117

I

Impost de matriculació 83
Impost de plusvàlua 105
Impost de successió i donacions 82, 207
Impost de vehicles de tracció mecànica (IVTM) 83
Impost sobre béns immobles (IBI) 114
Impost sobre la Renda de les Persones Físiques (IRPF) 106, 119
Incapacitació 219, 222, 226
Incineració 207
Informació municipal 98
Informació telefònica 94
Inhumació 207
Internet 188
IPREM (Indicador Públic de Renda d'Efectes Múltiples) 150

J

Judici de desnonament 153
Justícia gratuïta 219

L

Lectura a domicili 171
Línies d'autobús adaptades 134
Llei de Dependència 29
Lloguer 109, 112, 145

M

Malalties mentals 46
Malalties neurològiques 46
Malalts oncològics 45, 57
Medicaments 52, 70, 82
Menjadors socials 32
Menjars a domicili 32, 36
Metge de capçalera 66
Mobbing immobiliari 155
Mobles i trastos vells 98
Museus 190

O

Odontologia 66
Oficines de l'habitatge 109, 152
Oficines d'Atenció al Ciutadà 225
Oficines de Benestar Social i Família 122
Oficines de l'Institut Nacional de la Seguretat Social (INSS) 124
Orientació legal 226
Ortopèdia 67
Oxigenoteràpia i altres teràpies respiratòries a domicili 68

P

PADES (Programa d'Atenció Domiciliària Equips de Suport) 49
Patronat Municipal de l'Habitatge 150, 152
Pensions 84, 107, 122, 124, 125, 126, 127, 128, 203
Poders preventius 226
Programa Respir 28
Programa Salut a casa 51
Programa Viure i Conviure 27
Protegir-se de la calor 233
Protegir-se del fred 236

Q

Quarta vidual	214
---------------	-----

R

Recollida d'animals morts	158
Recollida de roba	98
Rehabilitació d'habitatge	104
Rehabilitació mèdica	69
Renda vitalícia	113
Revistes especialitzades	191

S

Seguretat Social	107, 124
Sepultura	205, 207
Serveis socials	25
Síndica de Greuges de l'Ajuntament de Barcelona	228
Síndic de Greuges de la Generalitat de Catalunya	227
Sindicats de Pensionistes	229
SIRIUS	159

T

Targeta Blanca	136
Targeta Daurada de RENFE	137
Targeta Rosa	138
Targeta sanitària	70
Taxis adaptats	139
Teatres	194
Teleassistència	38
Telèfon del civisme	99
Telèfons d'emergència	92
Testament	212
Treballadors socials	25
Tutela	222

U

UFISS (Unitats Funcionals Interdisciplinàries Socio sanitàries)	55
Últimes voluntats	204
Universitat per a la gent gran	195
Unitats de geriatría d'aguts	58
Urgències mèdiques	73
Urgències socials	93

V

Vacances	195, 196
Viatges	195, 196
Víctimes de delictes	94
«Visca els ancians!»	166, 194, 197
Voluntariat	165
Voluntats anticipades	214

W

Webs	188
------	-----

Troba-ho tot de la A a la Z	5
Índex	9
Introducció	17
Carta de la Maria	18
Pròleg	19

AJUDA I ASSISTÈNCIA SOCIAL

PÀG. 23

Centres de serveis socials municipals (CSS)	25
Convivències entre ancians i estudiants	27
Programa Viure i Conviure	27
Estades temporals en residències per a persones grans	
Programa Respir	28
Llei de Dependència. Valoracions i ajuts	29
Menjars a domicili	32
Servei Àpats en companyia	32
Serveis d'acolliment diürn. Centres de dia	33
Servei d'acompanyament a domicili a la gent gran	35
Servei d'atenció domiciliària	36
Serveis d'acció social de Càritas	37
Projecte Radars	38
Teleassistència. Servei d'Alarmes Telefòniques (SAT)	38

CURAR-SE A CASA

PÀG. 43

Assistència als malalts oncològics	45
Atenció al malalt amb alteracions neurològiques	46
Atenció al malalt mental	46
Atenció domiciliària sanitària	49
Assistència mèdica domiciliària programada	49
Atenció domiciliària sociosanitària	49
PADES (Programa d'Atenció Domiciliària Equips de Suport)	49
Programa Salut a casa	51
Atenció farmacèutica	52
Atenció sociosanitària	53
UFISS (Unitats Funcionals Interdisciplinàries Sociosanitàries)	55
Unitats d'avaluació integral ambulatoria (EAIA) de geriatria, cures pal·liatives i trastorns cognitius	57
Centres d'atenció primària de salut	61

Hospitals de la xarxa pública	65
Metge de capçalera	66
Odontologia social	66
Ortopèdia. Ajuts i prestacions	67
Oxigenoteràpia i altres teràpies respiratòries a domicili	68
Rehabilitació	69
Institut Guttmann	70
Targeta Sanitària Individual (TSI)	70
TSI cuida'm	71
Tractaments amb productes dietoterapèutics	71
Transport sanitari	72
Transport sanitari unitats d'atenció a l'usuari del servei d'atenció primària	72
Urgències mèdiques	73
Urgències mèdiques ambulatories	73
061 - CatSalut Respon	75
061 - SEM. Emergències mèdiques	76
112 - Emergències generals	76

DISCAPACITAT I SERVEIS RELACIONATS

PÀG. 79

Discapacitat	81
Assistència sanitària i prestació farmacèutica	82
Beneficis exigibles sobre el treball dels familiars	82
Deduccions i reduccions en els impostos de successions i donacions	82
Deduccions i reduccions en la declaració de l'IRPF	83
Exempció de l'impost de vehicles de tracció mecànica (IVTM) per a persones amb disminució	83
Exempció de l'impost de matriculació	83
Guals a la vorera	84
Passi metropolità d'acompanyament de persones amb discapacitat per al transport públic	84
Pensió no contributiva d'invalidesa	84
Reserva d'aparcament individual	85
Suport a la dependència del programa d'ajuts d'atenció social a persones amb discapacitat	86

TOT PER TELÈFON DES DE CASA**PÀG. 89**

Avaries	91
Document nacional d'identitat	91
Emergències: números útils	92
Central d'Urgències i Emergències Socials de Barcelona (CUESB)	93
Telèfon d'atenció a les víctimes de delictes de Barcelona	94
Empadronament des del domicili. Certificats	94
Informació telefònica	94
Atenció ciutadana	94
Informació general	94
Transports	94
Línies telefòniques destinades als ancians	95
Metge de capçalera	97
010 - Serveis municipals	98
Mobles i trastos vells	98
Servei de recollida de roba	98
Telèfon del civisme	99

LES NECESSITATS ECONÒMIQUES**PÀG. 101**

Abonament social de línia telefònica	103
Ajuts a la millora de l'accessibilitat i supressió de barreres arquitectòniques	104
Ajuts d'atenció social a persones amb discapacitat (PUA)	104
Bonificació de l'impost sobre l'increment del valor de terrenys de naturalesa urbana (impost de plusvàlua)	105
Deduccions de la quota íntegra de l'impost sobre la renda de les persones físiques	106
Exempció de quotes a la seguretat social	107
Prestació complementària a la pensió no contributiva, per invalidesa o jubilació	107
Prestació per atendre les necessitats bàsiques	108
Prestacions econòmiques d'urgència especial per atendre deutes de lloguer o d'amortització	109
Prestacions econòmiques per a la cura de l'entorn familiar i l'ajuda a persones cuidadores no professionals	110
Prestacions per a centre de dia o per a habitatge tutelat per a gent gran	110

Prestacions per a estades temporals per a gent gran amb discapacitat	111
Prestacions per al manteniment de les despeses de la llar per a determinats col·lectius	112
Prestacions per al pagament del lloguer	112
Renda vitalícia	113
Subvenció de l'impost sobre béns immobles (IBI)	114

HISENDA I PENSIONS

PÀG. 117

Hisenda	119
Impost sobre la Renda de les Persones Físiques (IRPF)	119
Tributs de la Generalitat	121
Tributs municipals	121
Pensions	122
Complements per a les pensions	122
Oficines de Benestar Social i Família	122
Oficines de l'Institut Nacional de Seguretat Social (INSS)	124
Pensió a favor dels familiars	124
Pensió d'incapacitat	125
Pensió de jubilació contributiva	125
Pensió de jubilació no contributiva	126
Pensió de viduitat	127
SOVI	128

MOURE'S PER LA CIUTAT I MÉS ENLLÀ

PÀG. 131

Carnet de pensionistes de Ferrocarrils de la Generalitat de Catalunya (FGC)	133
Estacions de Ferrocarrils de la Generalitat de Catalunya adaptades	133
Estacions de metro adaptades	134
Línies d'autobús adaptades	134
Passi metropolitana d'acompanyament de persones amb disminució per al transport públic	134
Targeta d'aparcament per a conductors amb mobilitat reduïda	135
Targeta d'utilització de transport especial (targeta blanca)	136
Targeta Daurada (per viatjar en tren)	137
Targeta Rosa (autobús, metro i FGC)	138

Transport de taxi per a persones amb mobilitat reduïda severa	139
Servei porta a porta	139

LA CASA PÀG. 143

Contracte de lloguer	145
Desratitzacions i desinfeccions	147
Domiciliació dels subministraments	147
Empadronament	148
Habitatges amb protecció oficial	149
Habitatges amb serveis per a la gent gran	151
Judici de desnonament	153
<i>Mobbing</i> o assetjament immobiliari	155
Recollida d'animals morts a domicili	158
Supressió de barreres arquitectòniques	158
Consell per a la promoció de l'accessibilitat i la supressió de barreres arquitectòniques	158
Centre per a l'autonomia personal Sírius	159

CULTURA, TEMPS LLIURE, VOLUNTARIAT I ASSOCIACIONISME PÀG. 163

Associacionisme	165
Associacions de voluntariat i associacions d'ancians	165
Bancs de temps	168
Biblioteques municipals	171
Carta de la Maria	176
Casals de la gent gran	176
Cinemes	186
Esports	187
Llocs d'Internet que fan referència als ancians	188
Museus	190
Revistes especialitzades	191
Teatres	194
Universitat per a la gent gran	195
Vacances	195
Viatges de l'IMSERSO	195
Viatges per a la gent gran	196
Visca els Ancians	197

DESPRÉS DE NOSALTRES	PÀG. 201
Baixa de la pensió per defunció	203
Cementiris	203
Certificat d'últimes voluntats	204
Funerals i sepultures	205
Funeral i enterrament d'una persona sense recursos econòmics	206
Tipus de sepultura	207
Herència i impost de successió i donacions	207
L'herència	207
Impost de successions i donacions	209
Tanatoris	209
Servei de transports	210
Taxa pel manteniment i la conservació del recinte del cementiri	211
Testament	212
Voluntats anticipades, DVA (o testament vital)	214

SERVEI PER A LA DEFENSA DELS DRETS	PÀG. 218
Agència Catalana del Consum	219
Assignació d'assistent	219
Assistència jurídica gratuïta	219
Denúncies	220
Drets dels treballadors per atendre familiars	221
<i>El defensor del pueblo</i>	221
Incapacitació i tutela	222
Oficina per a la no-discriminació	224
Oficina de la gent gran activa	224
Oficines d'atenció al ciutadà (OAC)	225
Poders en prevenció d'incapacitat	226
Servei d'orientació jurídica (SOJ)	226
Síndic de greuges de la Generalitat de Catalunya	227
Síndic de greuges de l'Ajuntament de Barcelona	228
Sindicats de pensionistes	229
Telèfon del civisme	229

PREVENCIÓ DE LA CALOR I DEL FRED	PÀG. 231
Consells per protegir-se de la calor de l'estiu	233
Consells per protegir-se del fred	236

L'estiu del 2004, la Comunitat de Sant'Egidio va publicar a Barcelona la primera edició de la guia Com quedar-se a casa quan s'és ancià. La seva provada utilitat ha fet que des de l'Ajuntament de Barcelona donem suport a aquesta tercera edició, ampliada i actualitzada. Perquè estem convençuts que és una eina molt profitosa per facilitar que les persones grans puguin continuar vivint a casa seva en les millors condicions possibles.

Viure a casa, encara que sigui amb l'assistència que es pugui requerir en cada moment, és el desig de la major part de les persones grans. Perquè és al voltant de la pròpia llar on cadascú acostuma a trobar les amistats, els veïns, els records i el seu entorn familiar.

La vida pot ser més complicada en determinades edats i en segons quines condicions, però les dificultats afegides de la vellesa no han de ser impediments perquè les persones grans puguin afrontar la vida amb la major autonomia possible.

Barcelona ofereix múltiples possibilitats i mecanismes d'assistència, de companyia, de suport i de protecció per a la gent gran. Són mitjans que estan al servei de les persones i que com més es coneixin més es faran servir. Afortunadament, a la xarxa de serveis públics i d'empreses especialitzades s'afegeix un ric teixit d'entitats que creix dia a dia amb la solidaritat i el compromís actiu de milers de persones.

És en aquest sentit que la guia de Sant'Egidio ofereix un servei molt valuós a la nostra ciutat. Aquesta guia és un bon recurs per a les persones grans i per a les seves famílies, així com per als treballadors socials i altres professionals que els atenen, perquè presenta d'una manera pràctica i entenedora els serveis que existeixen a la seva disposició a Barcelona.

Barcelona seguirà sent una ciutat de benestar si som capaços de millorar encara més la qualitat de vida de les persones grans. Per això hem de construir, entre tots, una ciutat que no defuig el repte de l'envelliment, que atén les necessitats de la gent gran i que compta amb el seu valuós coneixement i experiència.

Aquesta guia és una bona manera de fer-ho possible.

Xavier Trias
Alcalde de Barcelona

Carta de la Maria

Tinc quasi setanta-cinc anys i visc sola a casa meva, la casa en què vivia amb el meu marit, la que van deixar els meus dos fills quan es van casar.

He estat sempre orgullosa de la meva autonomia, però des de fa un temps ja no és com abans, sobretot quan penso en el meu futur. Encara sóc autosuficient, però fins quan? M'adono que cada dia sóc menys àgil, encara que em diuen: «Si jo a la seva edat estigués com vostè!». Sortir a comprar i endreçar la casa cada dia se'm fa més pesat.

I llavors penso: «Què serà de mi en el futur?». Quan era jove, la resposta era senzilla: estar amb la filla, amb el gendre, amb els néts... Però ara, com es pot fer això, si les cases són petites i a la família tots treballen? També en això la resposta és senzilla: la residència.

És una constant, ho diu tothom. Però també és cert que tothom sap, i no ho diu, que ningú voldria deixar casa seva per anar a viure a una residència. No em puc creure que sigui millor una tauleta de nit, un espai petit i una vida anònima que la casa de cadascú, on cada objecte —un quadre, una fotografia— recorda i omple un dia sense gaire novetats. No crec que la residència sigui la resposta per a qui està una mica malament i, sobretot, està sol. Hi ha qui diu que a la residència «ho tens tot i no ets un pes per a ningú», però no és veritat. No ho tens tot i no és l'única manera que hi ha per no molestar les persones estimades. Hi ha una alternativa: poder-te quedar a casa amb una mica d'assistència i, quan estàs més malament o et poses malalt, que algú t'ajudi a casa durant aquell temps.

Aquest servei ja existeix, però més sobre el paper que a la realitat. Les administracions haurien de garantir l'assistència. Som molts els que podríem quedar-nos a casa nostra només amb una mica d'ajuda (algú que vagi a fer la compra, pagament de rebuts, una mica de neteja, etc.), o amb l'assistència sanitària a domicili (el fisioterapeuta, el metge, la infermera), tal com preveu la llei.

I no és veritat que tot això costi molt. Aquests serveis costen dues o tres vegades menys que un meu eventual ingrés en una residència. I a més, pot passar que acabis en una residència sense ni tan sols haver-ho decidit tu. No entenc perquè es respecta la voluntat d'un testament i en canvi no se'ns escolta ara que som vius quan no volem anar a una residència.

El que desitjo per al meu futur és la llibertat de poder escollir viure els últims anys de la meua vida a casa o en una residència.

Per això, tot i que ja nos sóc jove, encara vull fer sentir la meua veu i dir que no vull anar a una residència i que no ho desitjo per a ningú.

Ajudeu-me a mi i a tots els ancians a quedar-nos a casa i a morir entre les nostres coses. Potser viuré més, segurament viuré millor.

Maria

Les paraules de la Maria, que han estat subscrietes per més de cent mil ancians i que s'han convertit en una **Carta oberta, quan s'arriba a ser ancià, per no anar a una residència i quedar-se a casa**, ens semblen la millor introducció per a aquesta guia.

Com quedar-se a casa quan s'és ancià vol respondre a les exigències d'ajuda de moltes persones que a Barcelona busquen suport, serveis i companyia per poder continuar vivint en el seu entorn encara que es facin més grans i que, pel fet de viure soles, els sigui més difícil fer front als problemes de gestió de la vida de cada dia. Els ancians desitgen viure a casa seva, i permetre que s'hi quedin és possible.

La **Comunitat de Sant'Egidio** sempre ha tingut present aquesta realitat. A Roma, el 1973, va començar a fer costat als ancians bo i escoltant la seva voluntat i esforçant-se a trobar totes les maneres i tots els mitjans per fer possible que moltes persones es quedessin a casa seva encara que es trobessin en una situació de debilitat. La companyia, l'ajuda, l'amistat, l'organització de serveis i les campanyes de sensibilització i de defensa dels drets d'aquells que són més vells són accions que sempre han intentat erigir-se en alternativa de la massa previsible i automàtica institucionalització, que es presenta quasi com una solució òbvia i mecànica. El juny de 2003, després de més de trenta anys d'amistat amb els ancians, la Comunitat de Sant'Egidio a Roma va publicar aquesta guia per posar a disposició de tothom l'experiència que havia acumulat i també una mica d'imaginació. Enguany, coincidint amb el 40è aniversari de l'inici de l'amistat amb els ancians, la Comunitat de Sant'Egidio de Barcelona treu de nou la guia renovada i actualitzada.

Molts ancians perden l'autonomia, de vegades de manera sobtada. Llavors es fa difícil reorganitzar la vida. A més, tant qui està malament com aquells que en tenen cura han de fer front a noves necessitats d'assistència. Alhora, la família que vol ajudar el seu familiar ancià s'adona sovint que no està preparada o que compta amb pocs ajuts. És difícil saber a qui cal adreçar-se, quins ajuts es poden demanar i quins serveis estan disponibles. Moltes vegades les dificultats objectives i la soledat davant dels grans problemes que comporten reorganitzar la vida familiar duen a

pensar que ingressar en una residència és l'única solució raonable. Però hi ha un problema fonamental: la institucionalització no té gens (o pràcticament gens) en compte la voluntat de l'ancià de quedar-se a casa seva. Per això la Comunitat ha creat una xarxa d'intervencions per salvaguardar la dignitat i el dret a l'autodeterminació dels ancians. Aquesta guia s'ha concebut per donar als ancians, als seus familiars i a tots aquells que treballen en el sector, un instrument per continuar vivint a casa, amb els ajuts necessaris.

Per aquests i per altres motius aquest any la guia **Com quedar-se a casa quan s'és ancià**, que arriba a la tercera edició a Barcelona, també surt a 9 ciutats italianes: Nàpols, Roma, Fiumicino, Florència, Gènova, Savona, Milà, Novara i Trieste. Es tracta d'un tam-tam d'informació per arribar al major nombre d'ancians possible en diverses situacions locals.

Com quedar-se a casa quan s'és ancià, doncs, és una brúixola per orientar-se entre els serveis, un bastó per repenjar-s'hi que permet conèixer les oportunitats que ofereix Barcelona als seus ancians. És un intent de «pàgines grogues» per a qui envelleix. També és l'expressió d'una proposta humana i cultural, per redescobrir el sentit i la gran oportunitat que comporten uns anys de més i una vida que cada cop és més llarga. És un camí que té cura dels ancians i, en fer-ho, té cura i tindrà cura de tothom. És un camí que pot fer que la nostra ciutat sigui més cívica i un lloc millor per viure.

Per facilitar les consultes, a l'inici de la guia trobareu l'índex **Troba-ho tot de la A a la Z**, que us permetrà trobar els serveis i la informació que busqueu mitjançant els mots que s'usen més habitualment.

La guia està dividida en capítols temàtics que inclouen quadres informatius sintètics sobre serveis socials, sanitaris, culturals i associatius que hi ha actualment a la nostra ciutat. A la primera part, **Ajuda i assistència social**, hi ha el mapa dels serveis de suport per respondre a la necessitat d'assistència. A continuació hi ha la informació necessària per **Curar-se a casa**: una visió general dels serveis sociosanitaris existents. A continuació, **Discapacitat i Serveis Relacionats**, on hi ha informació sobre la invalidesa, sobre el reconeixement de discapacitats,

sobre els ajuts econòmics i sobre els ajuts pràctics. Aquells que tenen dificultats per sortir de casa també poden accedir a algun servei per telèfon. Per això, un dels capítols es titula **Tot per telèfon des de casa**: concertar visites mèdiques, demanar un certificat d'empadronament o telèfons útils, entre altres.

Hi ha capítols dedicats a les **Necessitats econòmiques**, a les **Pensions** i als serveis per **Moure's per la ciutat i més enllà**. Es dedica un apartat exclusivament a aquells que no disposen d'un allotjament o a aquells que, tot i disposar-ne, tenen dificultats per mantenir-lo. Però en aquest capítol, **La casa**, hi ha notícies sobre els serveis alternatius d'habitatge i sobre els ajuts disponibles.

Un extens capítol tracta de **Cultura, temps lliure, voluntariat i associacionisme**, perquè el temps de què disposen els ancians és un gran recurs. Un capítol afronta també el tema del **Després de nosaltres**: des de la normativa en matèria d'herències fins a informació necessària sobre funerals i cementiris.

A continuació hi ha l'apartat dedicat als **Drets**, que ofereix un panorama dels serveis existents de tutela legal per fomentar l'autodeterminació dels ancians.

Arran del tràgic estiu del 2003 en què van morir molts ancians per la calor i per la soledat, hem inclòs al final de la guia el capítol de **Prevenició de la calor i del fred**, que dóna consells útils per protegir-se d'aquestes eventualitats.

Per la seva naturalesa, és molt probable que el material que s'ha utilitzat per crear **Com quedar-se a casa quan s'és ancià** canviï. Hi ha normes i serveis que canvien. S'ha fet un gran esforç de verificació de la informació fins al mes de desembre de 2013. Per això, alhora que demanem disculpes per les eventuais inexactituds, ens comprometem a actualitzar i a completar periòdicament aquest material. En aquest sentit agraiem tots els consells i totes les indicacions que se'ns facin arribar. Esperem que aquestes pàgines s'hagin d'actualitzar ben aviat.



AJUDA I ASSISTÈNCIA SOCIAL

CENTRES DE SERVEIS SOCIALS MUNICIPALS (CSS)**Què són?**

Són els centres d'atenció social primària de l'Ajuntament de Barcelona per atendre qualsevol persona que vulgui sol·licitar informació o ajuda social.

Constitueixen el primer punt d'atenció social i, a partir d'aquests, quan és necessari, s'accedeix a tots els altres centres o serveis especialitzats de la xarxa de serveis socials municipals.

Estan distribuïts per barris o zones territorials de cada districte, de manera que la persona s'ha d'adreçar directament al Centre de Serveis Socials (CSS) que li correspon segons la zona on resideix. També pot demanar cita a qualsevol centre trucant al telèfon **936 197 311**.

On són?**CIUTAT VELLA**

Barceloneta	Balboa, 11
Casc Antic	Pl. Acadèmia, 1
Gòtic	Correu Vell, 5
Raval	Carme, 101-109

EIXAMPLE

Dreta de l'Eixample	Pl. Tetuan, 2
Fort Pienc	Antiga carretera d'Horta, 1
Nova Esquerra Eixample	Compte Borrell, 305
Antiga Esquerra Eixample	Mallorca, 219
Sagrada Família	Mallorca, 425-433
Sant Antoni	Calàbria, 38

GRÀCIA

El Coll-Vallcarca	Aldea, 15-17
Gràcia	Pl. Vila de Gràcia, 2
Camp d'en Grassot - Nova Gràcia	Pl. Vila de Gràcia, 6

HORTA-GUINARDÓ

Carmel	Santuari, 27
Guinardó	Rda. Guinardó, 113-114
Horta	Pl. Santes Creus, 8-10
Vall d'Hebron	Arenys, 75
Baix Guinardó-Can Baró	Lepant, 387
Sant Antoni	Calàbria, 38

LES CORTS

Les Corts	Can Bruixa, 7-11
Maternitat- Sant Ramón	Trav. Corts, 122

NOU BARRIS

Guineueta-Verdun-Prosperitat	Enric Casanovas, 73-77
Roquetes-Trinitat Nova-Canyelles	Vidal i Guasch, 76-78
Ciutat Meridiana-Torré Baró-Vallbona	Av. Rasos de Peguera, 25
Turó de la Peira-Can Peguera	Selva, 61
Porta-Vilapiscina i Torre Llobeta	Selva, 57

SANT ANDREU

Navas-Congrés Sagrada -Garcilaso	Garcilaso, 103
Sant Andreu	Paixalet, 2
Franja Besòs	Estadella, 64, 3r

SANT MARTÍ

Besòs	Rbla. Prim, 87-89
Clot-Camp de l'Arpa	Corunya, 5-7
Poblenou	Pallars, 277
Sant Martí- Verneda	Selva de Mar, 215
Parc- Vila Olímpica	Buenaventura Muñoz, 21

SANTS-MONTJUÏC

La Marina	Forneria, 19
Poble Sec	Pl. del Sortidor, 12
Cotxeres de Sants	Ctra. de Sants, 79-81
Numància	Numància, 7-13
Sant Gervasi	Arimon, 7
Sarrià-Vallvidrera-Les Planes	Salvador Mundí, 4 bis

CONVIVÈNCIES ENTRE ANCIANS I ESTUDIANTS**Programa Viure i Conviure****Què és?**

Es tracta de posar en contacte i garantir la convivència entre una persona gran que desitja companyia i un estudiant que necessita allotjament.

Un equip de professionals entrevistarà els sol·licitants abans que participin al programa i en farà un seguiment mentre duri la convivència.

S'estableixen una sèrie de compromisos entre les dues persones. El jove es presta a ser a casa al vespre a partir d'una hora acordada, a realitzar algun acompanyament, a fer companyia un determinat temps al dia, a passejar, etc.

L'ancià es farà càrrec, en major o menor grau, del menjar i de la neteja. S'acorden també quines despeses són a càrrec de l'estudiant i quines no. Aquest programa es realitza a través d'un conveni entre la Fundació Catalunya-La Pedrera, l'Ajuntament de Barcelona i les universitats.

Qui ho pot demanar?

Persones de 60 anys o més que viuen soles, que volen companyia, que es valen per si mateixes i que disposen a casa seva d'un espai suficient i adequat per compartir.

Estudiants que tenen la residència habitual fora de Barcelona i necessiten un habitatge mentre cursen estudis universitaris i no dispo-

sen de gaire recursos per pagar un lloguer. Han de tenir menys de 35 anys, han d'estar matriculats a la universitat i no poden tenir un contracte de treball.

On cal adreçar-se?

Les persones grans interessades en aquest programa han de trucar per telèfon o personar-se al Programa Viure i Conviure de l'Ajuntament de Barcelona o a la Fundació Catalunya-La Pedrera.

Programa Viure i Conviure

València, 344, 3r

Tel. 934 132 683

Fundació Catalunya-La Pedrera

Provença, 261-265, 3r 3a

Tel. 932 142 560

Els estudiants interessats han de contactar amb el Servei d'Atenció als Estudiants de les respectives universitats.

També es pot demanar informació a la Fundació Catalunya-La Pedrera i formalitzar la sol·licitud en línia al web de la Fundació Catalunya- La Pedrera: www.fundaciocatalunya-lapedrera.com.

ESTADES TEMPORALS EN RESIDÈNCIES PER A PERSONES GRANS. PROGRAMA RESPIR

Què són?

Són un servei gestionat per la Diputació de Barcelona per donar suport a les famílies que atenen a casa seva persones grans o discapacitades.

Si les famílies necessiten un temps de descans o tenen problemes de salut s'ofereix la possibilitat que durant un període els ancians o discapacitats que hi conviuen puguin gaudir d'estades temporals en residències.

El període màxim que es pot demanar és de dos mesos l'any. Per a les persones grans aquest temps es pot distribuir al llarg de l'any en períodes de quinze dies com a mínim.

Qui les pot demanar?

La família o qui té cura d'una persona de més de 65 anys amb deteriorament físic i/o psíquic i que per motius de salut o qualsevol altre fet no pot fer-se'n càrrec temporalment.

On es tramiten?

Les persones interessades s'han d'adreçar als Centres de Serveis Socials de les respectives zones de Barcelona on seran informades del procediment i les condicions d'ingrés (vegeu pàg. 25).

Quant costen?

El preu de la plaça es calcula en funció dels ingressos totals de l'ancià i com a màxim serà de 37,05 € al dia per a gent gran i de 54,03 € al dia per a persones amb discapacitat.

LLEI DE DEPENDÈNCIA. VALORACIONS I AJUTS

Què és?

És una llei (39/2006 de 14 de desembre de promoció de l'autonomia personal i atenció a les persones en situació de dependència) que estableix el dret a rebre diferents serveis i prestacions econòmiques a les persones que acrediten trobar-se en diferents graus de dependència i precisen de l'atenció d'altres persones o ajuda per a la realització de les activitats bàsiques de la vida diària com menjar, vestir-se, la cura personal, mobilitat, etc.

Els graus de dependència reconeguts per la Llei són:

- Grau I o Dependència Moderada: quan una persona necessita ajuda, al menys, una vegada al dia.
- Grau II o Dependència Severa: quan la persona necessita ajuda dues o tres vegades al dia, però no requereix la presència permanent d'un cuidador.

- Grau III o Gran Dependència: quan la persona necessita la presència permanent d'un cuidador.

Com es demanen els serveis i ajuts?

- En primer lloc la persona interessada ha de sol·licitar la valoració del grau de dependència. Per fer-ho ha d'omplir la sol·licitud i lliurar-la al Centre de Serveis Socials o en qualsevol registre oficial (vegeu pàg. 25).
- Durant els tres mesos posteriors a la presentació de la sol·licitud una persona de l'equip especialitzat (SEVAD) valorarà i determinarà el grau de dependència. Es posarà en contacte telefònicament amb el sol·licitant per realitzar una visita de valoració en el seu domicili. Es tindran presents els informes mèdics que presenti.
- La persona obtindrà per correu certificat la resolució del reconeixement del seu grau de dependència. Si és positiu, els serveis socials juntament amb la persona interessada determinaran un Programa Individual d'Atenció (PIA) en què s'acordaran els serveis necessaris.
- La Generalitat de Catalunya emetrà una segona resolució en què es detallen els serveis i/o prestacions econòmiques a les que la persona té dret.

Quins tipus de serveis o ajuts ofereix?

Hi ha dos tipus d'ajuts (Llei 39/20006): els serveis segons necessitats i les prestacions econòmiques.

Serveis que inclou:

- Serveis de formació a cuidadors.
- Servei de teleassistència.
- Servei d'ajuda a domicili.
- Servei de centre de dia.
- Servei d'atenció residencial.

Prestacions econòmiques

- Prestació per cuidadors familiars no professionals.
- Prestació per assistent personal.
- Prestació per pagar part del cost d'un servei privat.

Qui els pot demanar?

Poden demanar els serveis o les prestacions econòmiques que contempla la llei les persones que:

- Es troben en situació de dependència en alguns dels graus establerts a la llei.
- Resideixen al territori espanyol i ho han fet durant cinc anys, dels quals dos hauran de ser immediatament anteriors a la data de presentació de la sol·licitud.

On trobar la sol·licitud per al reconeixement del grau de dependència?

- Als Centres de Serveis Socials (vegeu pàg. 25)
- Als Centres d'Atenció Primària de Salut (vegeu pàg. 61)
- Per Internet al web de la Generalitat **www.gencat.cat**
- Per Internet al web de l'Ajuntament de Barcelona **www.bcn.cat/serveissocials**

On lliurar la sol·licitud un cop emplenada?

- Als Centres de Serveis Socials (vegeu pàg. 25)
- A les Oficines d'Atenció al Ciutadà (OAC) de l'Ajuntament de Barcelona (vegeu pàg. 225)

Per a més informació

- **010** Ajuntament de Barcelona
- Persones amb discapacitat auditiva: **934 860 098**
- **012** Generalitat de Catalunya
- Telèfon d'atenció sobre la Llei de Dependència: **934 678 737**

Quant costa?

La llei contempla la participació dels beneficiaris en el finançament d'alguns serveis segons el tipus i cost dels mateixos i la seva capacitat econòmica.

També estableix que «cap ciutadà quedarà fora de la cobertura del sistema per no disposar de recursos econòmics» (Títol I, capítol V, article 33,4).

MENJARS A DOMICILI

Què són?

El servei de menjars a domicili ofereix a persones grans que en tenen necessitat un àpat diari calent, complet i equilibrat.

A qui estan adreçats?

A persones de 65 anys i més grans que tenen mancances en l'autonomia, amb recursos econòmics insuficients, que no poden ser ateses per la seva família i que no es poden desplaçar a un menjador. Aquest servei està inclòs en els que l'Ajuntament ofereix amb l'Atenció Social Domiciliària a través dels Centres de Serveis Socials.

Com es demanen?

Cal demanar-lo al Centre de Serveis Socials de l'Ajuntament (vegeu pàg. 25) que correspon al barri on es resideix.

Quant costen?

Preu de cada àpat per a les persones:

- amb pensió no contributiva o derivats de serveis socials bàsics 0,50 €
- amb Targeta Rosa gratuïta 0,85 €
- amb Targeta Rosa reduïda 1,80 €
- sense Targeta Rosa 3,90 €

(preus de 2013)

SERVEI ÀPATS EN COMPANYIA

Què és?

És un servei diürn d'assistència a les activitats de la vida diària de persones grans en situació de fragilitat, que ofereix una alimentació adequada, amb un àpat diari de dilluns a divendres, alhora que facilita un espai relacional.

Qui els pot demanar?

- Persones majors de 65 anys.
- Persones que viuen en habitatges sense condicions per cuinar.
- Persones que tot i vivint en habitatges en bones condicions requereixen un seguiment dels hàbits d'alimentació, relacionals, d'higiene i de salut, fora del seu domicili.

On es demana?

Cal anar al Centre de Serveis Socials corresponent al domicili de l'interessat (vegeu pàg. 25).

El professional referent d'atenció (treballador social) farà la valoració i establirà el temps que durarà aquest servei.

Els menjadors estan situats en diferents equipaments d'arreu de la ciutat i a l'hora d'assignar una plaça s'intenta seguir un criteri de proximitat respecte el barri on resideix la persona que el sol·licita.

Quant costa?

El preu que paga la persona usuària es determina segons la valoració de la seva situació econòmica que en fa el professional. Aquest preu estarà en funció de si cobra una prestació no contributiva o similar, si té Targeta Rosa gratuïta, reduïda o no disposa de Targeta Rosa i oscil·la entre 0,50 i 3,90 euros per dia.

SERVEIS D'ACOLLIMENT DIÛRN. CENTRES DE DIA

Què són?

Són serveis d'acollida durant el dia i d'assistència a les activitats de la vida diària per a persones grans amb dependències que viuen al domicili. Es poden prestar en un establiment específic o bé com a servei integrat en les activitats diürnes d'una residència. Estan oberts els dies feiners des de les 9.00 fins a les 19.00.

Qui els pot demanar?

Les persones de 65 anys o més parcialment autosuficients o amb una

alteració cognitiva greu que es poden quedar a dormir a casa seva. Per accedir als centres de titularitat pública es tenen en compte el grau de dependència, l'entorn familiar i social i la capacitat econòmica.

Serveis que ofereixen

- Dinar i berenar
- Atenció social
- Atenció personal en les activitats de la vida diària
- Higiene personal
- Rehabilitació
- Seguiment de la salut

I opcionalment:

- Perruqueria/Barberia
- Podologia
- Transport adaptat (les despeses del servei dels vehicles adaptats són a càrrec de l'ancià)

On es demanen?

Per accedir-hi cal adreçar-se al Centre de Serveis Socials que correspon al barri o la zona on es resideix (vegeu pàg. 25) i presentar la resolució de la valoració del grau de dependència (contemplat en la Llei de Dependència) a l'assistent social. Aquest informa sobre els centres de dia als que el sol·licitant pot accedir segons les necessitats i preferències de cada persona. Abans d'escollir un dels centres es pot visitar.

Càritas també té un centre de dia per a gent gran. S'hi pot accedir mitjançant l'assistent social de Càritas o l'assistent social dels Centres de Serveis Socials de l'Ajuntament de Barcelona.

Quant costen?

Tot i que part del cost es cobreix a través de la llei de dependència, la persona paga un tant segons els seus ingressos i patrimoni. Es poden demanar ajuts econòmics per pagar una part de les despeses de l'estada d'una persona en un centre de dia, encara que es tracti d'un centre finançat amb fons no públics (vegeu Llei de Dependència, pàg. 29).

Les despeses del transport adaptat utilitzat per al trasllat de casa al centre de dia són a càrrec de l'usuari. Les persones que tenen reconeguda una discapacitat de més del 33% poden sol·licitar ajuts per al transport especial (vegeu pàg. 72).

SERVEI D'ACOMPANYAMENT A DOMICILI A LA GENT GRAN

Què és?

És un servei que ofereix companyia a les persones grans. Aquest servei disposa de dues modalitats:

- *Acompanyament a domicili*: Un voluntari visita la persona gran al seu domicili un cop a la setmana, durant unes dues hores.
- *Acompanyaments esporàdics*: suport per a fer gestions de diferent mena fora del domicili (receptes, visites o proves mèdiques, gestions, etc). Un cop donada d'alta del servei la persona gran, quan aquesta necessita ser acompanyada haurà de trucar amb set dies d'antelació a l'entitat. Aquesta li buscarà el voluntari i li confirmarà l'acompanyament.

Els voluntaris no assumeixen tasques assistencials com són les compres, la higiene, la preparació d'àpats o neteges entre altres.

Qui el pot demanar?

Les persones que demanin aquest servei han de complir els següents requisits:

- Han de tenir 65 o més anys i residir en el seu domicili de Barcelona.
- Han de trobar-se en situació d'aïllament o tenir una escassa xarxa social.
- Han de conèixer i acceptar el servei.

On es demana?

La persona interessada ha de demanar visita al Centre de Serveis Socials de referència. Allà faran la valoració tècnica de cada cas i si ho consideren adient, faran el tràmit corresponent a través de la Fundació Amics de la Gent Gran (vegeu pàg. 165) o de la Fundació

Avismón-Catalunya (vegeu pàg. 166). Finalment seran aquestes entitats qui determinaran si accepten o no la sol·licitud.

Quant costa?

El serveis d'acompanyaments es fa amb voluntaris i és gratuït.

SERVEI D'ATENCIÓ DOMICILIÀRIA

Què és?

És un servei a domicili adreçat als ancians o a persones amb alguna disminució que tenen dificultats per desenvolupar les activitats de la vida quotidiana. Està destinat a afavorir que les persones grans es quedin a casa seva i a millorar la qualitat de vida de qui envelleix per tal d'evitar els fenòmens de l'aïllament, la marginació social i la institucionalització.

Qui el pot demanar?

La poden demanar les persones de més de 65 anys o les persones amb alguna discapacitat que tenen dificultats importants per continuar vivint soles a casa a causa d'una manca d'autonomia personal (parcial i/o temporal) o a causa de problemes familiars. A l'hora de concedir el servei es valora la situació global de la persona (situació econòmica, de l'habitatge, suport familiar, grau de dependència, etc).

Serveis que ofereix

- Ajuda personal a la llar per a les tasques domèstiques i suport relacionat amb la cura de la higiene personal, la salut, els tràmits burocràtics, etc.
- Alarma telefònica.
- Menjars a domicili o ajuda per a la preparació dels àpats (vegeu pàg 32).
- Arranjament dels habitatges per adequar les condicions del domicili a les necessitats bàsiques.
- Neteja a domicili.
- Bugaderia.
- Ajuda per al parament de la llar.

Quant costa?

El servei de la treballadora familiar que presta l'ajut personal és gratuït per a les persones que tenen uns ingressos econòmics reduïts. Per als altres serveis, la quantitat que s'haurà de pagar s'acordarà amb el professional del centre de serveis socials.

Es poden demanar ajuts econòmics per pagar una part de les despeses del servei d'atenció domiciliària contractada privadament (vegeu Llei de Dependència, pàg. 29).

On es demana?

Cal adreçar-se al Centre de Serveis Socials de l'Ajuntament de Barcelona (vegeu Pàg. 25) que correspon al barri on es resideix

Serveis d'Acció Social de Càritas

Els Serveis d'Acció Social de Càritas Diocesana de Barcelona ofereixen serveis d'atenció social domiciliària.

On es demanen?

Cal adreçar-se als Serveis d'Acció Social de Càritas (Punts d'Informació i Atenció Directa) que té distribuïts en diferents zones de la ciutat. L'horari d'atenció és de 9.00 a 15.00 de dilluns a divendres.

PUNTS D'INFORMACIÓ I ATENCIÓ DIRECTA	TELÈFON
CIUTAT VELLA	
Plaça Nova, 1	933 013 550
DRETA, ESQUERRA EIXAMPLE I CIUTAT NORD I CARMEL	
Alexandre Galí, 46-48, bxs.	934 086 337
SANTS-MONTJUÏC BARCELONA DRETA I CIUTAT NORD	
Parròquia Mare de Déu del Port Mare de Déu del Port, 344	934 210 011

PROJECTE RADARS

Què és?

El Projecte Radars és una xarxa de prevenció perquè les persones grans que viuen soles o acompanyades per altres persones grans puguin quedar-se a la seva llar amb la complicitat del seu entorn.

Hi participen els veïns, els comerciants, els serveis socials i voluntaris d'entitats que es comprometen a vetllar per la seva situació en el dia a dia i avisar si veuen algun canvi en la seva rutina per tal d'ajudar-los.

A qui va adreçat?

Es tracta de persones de 75 anys que viuen soles o acompanyades per una persona més gran de 65 o amb un cuidador amb autonomia limitada. També persones que viuen en domicilis amb dificultat d'accés i barreres arquitectòniques.

On es demana?

Les persones interessades poden adreçar-se als Centres de Serveis Socials de les respectives zones de Barcelona on seran informades (vegeu pàg. 25).

Està previst que el projecte s'estengui a tots els districtes de Barcelona.

Quant costa?

El servei és gratuït

TELEASSISTÈNCIA. SERVEI D'ALARMES TELEFÒNIQUES (SAT)

Què és?

És un servei telefònic d'assistència que consisteix en la instal·lació d'un aparell en el domicili de la persona gran en situació de risc. En cas de necessitat, a través d'un polsador, l'ancià es posa en contacte amb una centraleta on l'atendrà una persona. Aquesta determinarà l'ajuda necessària i si ho creu convenient activarà un servei d'ajuda immediata

que inclou el desplaçament al domicili d'una persona prèviament autoritzada (normalment algun familiar o veí) i/o altres serveis d'emergència. Aquest servei funciona les 24 hores del dia, tots els dies de l'any. L'ancià ha d'estar disposat a designar dues persones de confiança (veïns, familiars o amics) per tal de deixar-los un joc de claus del pis on viu.

Qui la pot demanar?

Persones que visquin a la ciutat de Barcelona, que disposin de línia telefònica i corrent elèctric, amb capacitat per poder utilitzar correctament el servei i que es trobin en un d'aquests casos:

- Persones majors de 75 anys que viuen soles o que conviuen amb altres persones majors de 75 anys. També es pot sol·licitar si les persones amb què es conviu tenen menys de 75 anys, però estan absents del domicili moltes hores.
- Persones de més de 65 anys amb problemes de salut o dependència que justifiquin la conveniència de tenir teleassistència (acreditada amb informe social i informe mèdic).

On es demana?

El tràmit es fa presencialment. Es pot disposar del full de sol·licitud i el de l'informe mèdic per internet (Web de l'Ajuntament de Barcelona, vegeu pàg. 31) o bé a:

- Centre de Serveis Socials municipal corresponent al domicili (vegeu pàg. 25).
- Àrea Bàsica de Salut (ambulatori) corresponent al domicili (vegeu pàg. 61).
- Direcció d'Acció Social de l'Ajuntament de Barcelona (València, 344. Telèfon **934 132 717**, de dl. a dv. de 8.00 a 20.00 amb cita prèvia).

Un cop emplenada la sol·licitud i l'informe mèdic cal portar-los al mateix lloc on es poden recollir els impresos o a l'Oficina d'Atenció Ciutadana de la Pl. Sant Miquel.

Càritas també ofereix aquest servei. Per informar-se de les possibilitats de demanar aquest ajut, cal adreçar-se als Serveis d'Acció Social de Càritas (punts d'informació i atenció directa, vegeu pàg. 37).

La documentació que cal aportar és la següent:

Persones iguals o majors de 75 anys:

- Imprès de sol·licitud.
- Informe mèdic.

Altres situacions de persones majors d'edat i menors de 75 anys en què el treballador social valori la necessitat de disposar del servei.

En aquest cas a més de la documentació anterior cal un informe del treballador social.

Quant costa?

El cost de la instal·lació, el manteniment de l'aparell i el servei són gratuïts. La persona gran paga la trucada. També hi ha entitats privades d'iniciativa social que ofereixen aquests serveis (vegeu Llei de Dependència, pàg. 29).



CURAR-SE A CASA

ASSISTÈNCIA ALS MALALTS ONCOLÒGICS

A través de la xarxa pública sanitària tots els malalts oncològics poden accedir als centres especialitzats per rebre atenció mèdica. Els centres hospitalaris tenen diferents serveis per atendre els malalts en funció de les seves necessitats: hospitalització, centres de dia i hospitalització a domicili.

A més, quan la malaltia està en fase avançada, es poden demanar els serveis previstos per a malalts no autosuficients: l'assistència domiciliària sanitària del CAP, el reconeixement de la invalidesa, el PADES (vegeu pàg. 49), així com el subministrament del material necessari (bolquers, cadires de rodes, llits ortopèdics, etc).

També hi ha associacions de voluntaris d'atenció als malalts oncològics i als seus familiars.

ENTITATS I ASSOCIACIONS DE MALALTS ONCOLÒGICS	SERVEIS
<p>Federació Catalana d'entitats contra el Càncer (FECEC) Tel. 933 148 754 De dl. a dv. de 15.00 a 18.00</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Educació sanitària • Assessorament sobre el càncer per a malalts i familiars durant el procés de la malaltia
<p>Associació Espanyola contra el Càncer Marc Aureli, 14. 08006 Barcelona Tel. 932 002 099 / 932 002 078</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Orientació i prevenció • Proporciona i gestiona els diferents ajuts econòmics per desplaçament, medicació, pròtesis, etc. • Proporciona ajuts del Servei d'Atenció Domiciliària • Informa sobre recursos socials • Disposa d'una àrea d'hospitalització i diverses àrees de serveis terapèutics.
<p>Infocàncer 900 100 036 Servei telefònic gratuït d'àmbit nacional</p>	

En el portal Salut de la Generalitat de Catalunya i avalat pel Departament de Salut hi ha un canal temàtic dedicat al càncer: Canal salut Càncer, www.canalsalut.gencat.cat/

ATENCIÓ AL MALALT AMB ALTERACIONS NEUROLÒGIQUES

Què són les alteracions neurològiques?

Són afectacions del sistema nerviós provocades per traumatismes crànioencefàlics, A.V.C. (hemiplègies), lesions medul·lars, paràlisis cerebrals... o per processos crònics degeneratius i evolutius, especialment malalties neurodegeneratives com la demència, l'Alzheimer o el Parkinson.

A qui va adreçada?

A persones amb alteracions de la conducta, pèrdua de memòria progressiva o altres trastorns cognitius, que encara no han estat diagnosticades o bé a persones que necessiten una rehabilitació motora i psicomotriu.

Com s'hi accedeix?

A través del metge de capçalera del CAP. Aquest tramitarà la consulta i la derivació del pacient al centre de referència on serà atès per un equip multidisciplinari format per neuròlegs i psicòlegs que determinen el diagnòstic i tractament de cada malalt.

Per a aquest tipus de malalts existeixen hospitals de dia especialitzats en geriatria i psicogeratria que fan un seguiment de cada malalt (vegeu pàg. 57).

ATENCIÓ AL MALALT MENTAL

Què és?

L'atenció primària de salut és el primer lloc on es detecten de forma precoç els problemes de salut mentals més lleus, com l'ansietat i la

depressió. Un equip de professionals especialistes en salut mental donen suport als equips d'atenció primària i s'integren en els centres d'atenció primària (CAP).

Les persones amb trastorns mentals més greus són derivades als centres de salut mental des de l'atenció primària. En funció de la població que atenen, hi ha centres de salut mental per a infants i adolescents fins als 18 anys, i els centres de salut mental d'adults, per als majors d'edat.

A través d'aquests centres es pot accedir als hospitals, als centres de dia i a altres centres especialitzats en funció de la necessitat del malalt.

Com s'hi accedeix?

El metge de capçalera farà la derivació al Centre de Salut Mental de referència.

CENTRES DE SALUT MENTAL	HORARIS
CIUTAT VELLA (Sant Joan de Déu) Via Laietana, 19 Tel. 933 196 304	De dl. a dv. de 8.30 a 15.00 Dc. i dj. fins a les 17.00
SANT MARTÍ SUD Pg. Marítim, 25- 29 (Hospital del Mar) Tel. 932 483 180	De dl. a dv. de 9.00 a 17.30
POBLE SEC Vila i Vilà, 16 Tel. 934 423 000	Dl., dc. i dv. de 8.30 a 14.30 Dt. i dj. de 8.30 a 18.30
SANT MARTÍ NORD La Verneda i la Pau Fluvià, 211 / Pl. de la infància, s/n Tel. 933 070 812 / Tel. 933 070 816	De dl. a dv. de 9.00 a 15.00

SANT MARTÍ Unitat de Salut Mental Maragall Pg. Maragall, 52-54 Tel. 934 462 959	De dl. a dv. de 9.00 a 14.00
ESQUERRA DE L'EIXAMPLE Rosselló, 140 (Hospital Clínic) Tel. 932 275 401	De dl. a dv. de 9.00 a 18.00.
DRETA DE L'EIXAMPLE Pg. Vilaret, 44-46 Tel. 934 334 717	De dl. a dv. de 8.30 a 14.00 i de 15.00 a 18.00
LES CORTS Numància, 103-105 Tel. 934 391 642	De dl. a dv. de 8.30 a 17.30
SARRIÀ-ST. GERVASI Clos de Sant Francesc, 2-10 Tel. 932 805 670	De dl. a dv. de 8.30 a 17.30
GUINARDÓ-CARMEL Av. Verge de Montserrat, 16 Tel. 932 195 154	De dl. a dv. de 9.00 a 18.00
HORTA-MONTBAU-VALL D'HEBRON-TEIXONERA Arquitectura, 20-24 Tel. 934 281 642	De dl. a dv. de 9.00 a 18.00
GRÀCIA Mare de Déu del Coll, 41 Tel. 932 189 302	De dl. a dv. de 9.00 a 14.00 i de 15.00 a 17.00
NOU BARRIS NORD-CENTRE Pg. Valldaura, 214 Tel. 933 538 422	De dl. a dv. de 9.00 a 18.00
SANTS Galileu, 158 Tel. 934 904 622	Dl., dc. i dj. de 8.30 a 19.00 i dc. i dv. de 9.00 a 15.00

SANT ANDREU

Sagrera, 179

Tel. 933 408 654

De dl. a dv. de 9.00 a 18.00

ATENCIÓ DOMICILIÀRIA SANITARIA**Assistència mèdica domiciliària programada****Què és?**

És un servei que poden demanar les persones dependents que no poden traslladar-se fins al Centre d'Atenció Primària (CAP) quan necessiten la visita del metge de capçalera a domicili per problemes de salut no urgents.

Com s'ha de sol·licitar?

Cal posar-se en contacte amb el Centre d'Atenció Primària de referència (vegeu pàg. 61), que valorarà la necessitat del servei.

Atenció domiciliària sociosanitària**PADES (Programa d'Atenció Domiciliària Equips de Suport)****Què són?**

Els PADES són uns equips especialitzats de professionals que donen suport domiciliari a l'atenció primària de salut i a l'atenció social i assessorament a professionals d'atenció primària.

A qui estan adreçats?

Ofereixen atenció domiciliària a:

- Persones majors de 65 anys que estan malaltes.
- Persones menors de 65 anys que estan afectades per una llarga malaltia i tenen dependència o que són malalts terminals.

El programa inclou cures paliatives per a malalts en fase terminal.

Com s'hi accedeix?

Per demanar el servei d'aquests equips cal anar al propi Centre d'Atenció Primària o bé a l'assistent social dels centres hospitalaris.

On són?

PADES	ATENCIÓ	HORARI
PADES Ciutat Vella Barceloneta Pescadors, 88-94 Tel. 685 892 551	Visita domiciliària. Assessorament telefònic al pacient i/o familiar.	Atenció continuada presencial 12 hores De dl. a dg. i festius.
PADES Dreta Eixample Ausiàs Marc, 39 Tel. 932 478 226	Visita domiciliària. Assessorament telefònic al pacient i/o família.	Atenció continuada De dl. a dv. de 8.00 a 15.00 i de 16.00 a 18.00. Caps de setmana i festius de 8.00 a 20.00
PADES Gràcia Mare de Déu de la Salut, 49-51 Tel. 932 853 265	Visita domiciliària. Assessorament telefònic al pacient i/o família.	Atenció continuada De dl. a dv. de 8.00 a 15.00
PADES Les Corts i PADES Sants-Montjuïc Rei Martí, 44 Tel. 932 966 293	Visita domiciliària. Assessorament telefònic al pacient i/o familiar.	Atenció continuada De dl. a dv. de 8.00 a 15.00
PADES Sant Andreu Coroleu, 50 Tel. 610 490 277	Visita domiciliària. Assessorament telefònic al pacient i/o familiar.	Atenció continuada De dl. a dv. de 8.00 a 20.00

<p>PADES Parc Sanitari Pere Virgili Nord i Sud Edifici Llevant Esteve Terrades, 30 Tel. 932 594 038 932 594 039</p>	<p>Visita domiciliària. Assessorament telefònic al pacient i/o familiar.</p>	<p>De dl. a dv. de 8.00 a 15.00 i ds. de 9.00 a 13.00</p>
<p>PADES Sant Martí Sud Llull, 410 Tel. 933 268 500</p>	<p>Visita domiciliària</p>	<p>Atenció continuada De dl. a dv. de 8.00 a 15.00</p>
<p>PADES Sant Martí Nord Bac de Roda, 202 Tel. 933 030 387</p>	<p>Visita domiciliària. Assessorament telefònic al pacient i/o familiar.</p>	<p>Atenció continuada De dl. a dv. de 8.00 a 15.00</p>
<p>PADES Horta-Guinardó Pg. Universal, 34-44 Tel. 934 270 500</p>	<p>Visita domiciliària. Assessorament telefònic al pacient i/o familiar.</p>	<p>Atenció continuada De dl. a dv. de 8.00 a 15.00</p>
<p>PADES Nou Barris CAP Turó. Cadí, 58-62 Tel. 934 074 057</p>	<p>Visita domiciliària. Assessorament telefònic al pacient i/o familiar.</p>	<p>Atenció continuada De dl. a dv. de 8.00 a 15.00</p>

Programa Salut a casa

Què és?

És l'atenció que reben al seu domicili les persones que per motius de salut no poden anar al Centre d'Atenció Primària (CAP). La presten metges, infermers, fisioterapeutes, etc. dels propis centres.

A qui va adreçada?

Està adreçada a persones que independentment de la seva edat tenen un alt grau de discapacitat a causa de malalties cròniques, degeneratives o invalidants, necessiten atenció sociosanitària de forma temporal o permanent i no poden desplaçar-se al Centre d'Atenció Primària. També, a malalts que després de l'alta hospitalària necessiten seguiment mèdic, cures específiques d'infermeria o rehabilitació i no poden traslladar-se al CAP.

Com s'ha de demanar?

Cal posar-se en contacte amb el Centre d'Atenció Primària (vegeu pàg. 61) que correspon i demanar visita al metge de capçalera. L'Equip d'Atenció Primària del CAP valora la demanda i les necessitats de cada malalt.

Si el malalt està ingressat en un centre hospitalari, sociosanitari o residencial, torna al seu domicili i necessita aquest servei, el propi centre en què està ingressat demanarà aquest servei al CAP de referència del pacient per al seguiment de cures, tractament o teràpies de rehabilitació.

ATENCIÓ FARMACÈUTICA

Què és?

És un servei que ofereix el Catsalut per a la prevenció i promoció de la salut.

És imprescindible presentar la targeta sanitària individualitzada quan anem a buscar els medicaments amb recepta mèdica del sistema sanitari públic. Cal informar-se de quins són els medicaments que no entren amb recepta i s'han de pagar íntegrament.

Els medicaments genèrics tenen la mateixa composició que els equivalents amb marca comercial, passen els mateixos controls de fabricació i mai no superen el preu de referència. Aquests medicaments suposen un estalvi important per a qui els compra.

Algunes farmàcies ofereixen servei a domicili. Cal informar-se a la farmàcia més propera al domicili.

En l'àmbit de l'atenció especialitzada i d'internament, els centres de la xarxa hospitalària pública també ofereixen serveis de farmàcia. A més de realitzar l'atenció farmacèutica als pacients ingressats, en aquests centres dispensen als pacients en règim ambulatori els medicaments i tractaments que per les seves característiques requereixen una vigilància, una supervisió i un control especials.

Recepta electrònica

S'ha posat en marxa un sistema de recepta electrònica: el metge fa la recepta del medicament que prescriu a través d'un programa informàtic i lliura el Pla de medicació, un document amb la informació per seguir correctament el tractament (el nom del medicament, la dosi, la freqüència de l'administració i el temps previst del tractament). Amb el Pla de medicació més recent i la targeta sanitària individual, a la farmàcia poden consultar la recepta a través de l'ordinador i lliurar els medicaments necessaris a mesura que la persona els necessita.

Farmàcies de guàrdia

A totes les farmàcies hi ha una llista de les de guàrdia per districtes. També podeu trucar al **061** (CatSalut respon). Aquesta llista també es pot trobar per internet (www.farmaguia.net), o als diaris.

ATENCIÓ SOCIOSANITÀRIA

Què és?

Són serveis públics que ofereix el Servei Català de la Salut i que coordinen l'assistència curativa, social i educativa. El seu objectiu és la permanència dels ancians en el seu domicili amb la millor qualitat de vida i autonomia possible.

On es presta?

En hospitals de dia o centres sociosanitaris (vegeu pàg. 58) que inclouen diversos recursos d'internament a persones que necessiten atenció sanitària de tipus geriàtrica o psicogeriàtrica.

A qui va adreçada?

L'atenció sociosanitària va adreçada a:

- Persones no autosuficients que viuen soles i que requereixen ajuda i vigilància o cures especials.
- Persones que pateixen malalties cròniques, discapacitats, malalties evolutives, deteriorament cognitiu i malalties en fase terminal.
- Malalts que necessiten rehabilitació després d'un procés agut i que un cop recuperats podran tornar al seu domicili amb millor qualitat de vida i autonomia.

Serveis que ofereix

- Unitat de llarga estada. És la unitat d'hospitalització per a persones que requereixen de tractament rehabilitador, cures específiques, tractament profilàctic, també per a persones amb malalties cròniques de llarga evolució que han generat incapacitats funcionals de major o menor grau, a fi d'aconseguir la màxima autonomia. Dins d'aquestes unitats s'inclou l'atenció a ancians amb demència avançada o amb algun altre trastorn cognitiu de tipus crònic.
- Unitat de mitjana estada-convalescència. És la unitat d'hospitalització que té com a objectiu restablir aquelles funcions o activitats que hagin estat afectades, parcialment o totalment, per diferents malalties. Es tracta de persones amb malalties de base que necessiten una recuperació funcional després de patir un procés quirúrgic, traumatològic o mèdic, prèviament tractat en una fase aguda.
- Unitat de cures paliatives. Ofereix serveis d'hospitalització destinats a malalts en situació de malaltia avançada o en procés de final de vida que necessiten tractaments continuats en règim d'hospitalització. Entre els objectius d'aquestes unitats hi ha el control de símptomes i el suport emocional a la persona malalta i a la seva família. La patologia predominant és l'oncològica.
- Unitats de mitja estada polivalent. Per a persones amb malalties en fase terminal que necessiten control de símptomes i el suport emocional al malalt i a la seva família. Aquestes unitats estan destinades als malalts oncològics i als malalts geriàtrics.

- Programa d'atenció domiciliària equips de suport (PADES) (vegeu pàg. 49).
- Hospital de dia. És un servei ambulatori per al tractament integral de l'usuari, en els aspectes específics de recuperació i rehabilitació de les seves habilitats per desenvolupar les activitats bàsiques i instrumentals de la vida diària. El propòsit de l'hospital de dia és que els pacients millorin el seu estat funcional i puguin mantenir la seva residència al propi domicili.
- EAIA (Unitat d'avaluació integral ambulatoria) geriàtrica. Són serveis sanitaris d'atenció diürna ambulatoria. Aquestes unitats fan visites i seguiment especialitzat. Les EAIA es diferencien segons la població a la que va dirigida la seva activitat. Les EAIA de Cures Pal·liatives, equips multidisciplinars especialitzats en cures pal·liatives, desenvolupen la seva activitat amb persones amb malaltia avançada i terminal, i les EAIA polivalents combinen l'atenció a malalts geriàtrics, amb trastorns cognitius i terminals .
- Unitats funcionals interdisciplinàries sociosanitàries (UFISS) (vegeu aquesta pàgina, mes avall).

Com s'hi accedeix?

Per demanar l'atenció sociosanitària cal acudir a l'assistent social del centre hospitalari o dels UFISS. En el cas de malalts que viuen a casa, cal acudir a l'assistent social del barri o bé del Centre d'Atenció Primària de salut.

UFISS (Unitats Funcionals Interdisciplinàries Sociosanitàries)

Què són?

Són equips formats per metges geriatres, infermeres i assistents socials dels hospitals d'aguts que proporcionen una assistència integral als ancians després de l'alta hospitalària.

Serveis que ofereixen

Aquests equips de professionals donen atenció directa als malalts

geriàtrics i als malalts terminals en la preparació de l'alta hospitalària, l'orientació a familiars, la coordinació amb l'assistència primària sanitària i social i les cures pal·liatives.

Les UFISS gestionen els recursos més adequats després de l'alta i faciliten el retorn del malalt al seu domicili.

L'objectiu bàsic és mantenir els ancians a casa i garantir l'assistència en cas de malaltia.

Tipus d'UFISS:

- UFISS geriàtriques: destinades a atendre pacients geriàtrics.
- UFISS de cures pal·liatives: destinades a tractar pacients terminals.
- UFISS de deteriorament cognitiu: destinades a fer l'avaluació funcional, el diagnòstic i el seguiment a llarg termini de pacients amb algun deteriorament cognitiu com ara la demència.
- UFISS mixta: destinades tant a pacients geriàtrics com a pacients terminals i/o pacients que necessiten cures pal·liatives.

On són?

UFISS	TIPUS D'UFISS I TELÈFONS
Hospital General de la Vall d'Hebron Pg. de la Vall d'Hebron, 119-129	UFISS de cures pal·liatives i UFISS de geriatria Tel. 932 746 100 ext. 6575
Hospital de Santa Creu i Sant Pau Sant Antoni Maria Claret, 167	UFISS de geriatria Tel. 932 919 231 UFISS de cures pal·liatives Tel. 932 919 209
Hospital Clínic i Provincial de Barcelona Villarroel, 170	UFISS de geriatria i UFISS de cures pal·liatives Tel. 932 275 745/630 111 941
Clínica Barceloneta Pescadors, 88	UFISS mixta Tel. 932 214 700

Hospital del Mar Pg. Marítim, 27-29	UFISS de geriatria Tel. 932 483 436
Hospital de la Creu Roja de Barcelona Dos de Maig, 301	UFISS de geriatria Tel. 935 072 700
Fundación ACE Marquès Sentmenat, 35-37	UFISS psicogeriatría Tel. 934 304 720
Hospital Mare de Déu de la Mercè Passeig Universal, 34-44	UFISS psicogeriatría Tel. 934 275 250

Unitats d'avaluació integral ambulatoria (EAlA) de geriatria, cures pal·liatives i trastorns cognitius

Què són?

Són unitats específiques per a ancians malalts amb trastorns cognitius i oncològics. Realitzen diagnòstics i avaluen les necessitats per a cada malalt de forma global.

A qui estan adreçades?

A ancians amb demència senil, Alzheimer, a ancians dependents amb moltes patologies causades per l'edat, a malalts oncològics en fase terminal i a pacients amb la malaltia de Huntington.

Com s'hi accedeix?

A través del metge de capçalera del CAP, o bé des dels centres hospitalaris.

On es troben?

Als hospitals d'aguts i altres centres hospitalaris.

HOSPITALS DE DIA SOCIOANITARIS

UNITATS DE CURES PAL·LIATIVES

UNITATS DE CONVALESCÈNCIA

UNITATS DE GERIATRIA D'AGUTS

SERVEIS I HORARIS

Institut d'Atenció Geriàtrica i Sociosanitària - Parc de Salut Mar - Centre Fòrum IAGS

Llull, 410

Tel. 932 541 313

- Hospital de dia. De dl. a dv. de 8.00 a 17.00
- Unitat de convalescència
- Rehabilitació

Centre Sociosanitari MUTUAM Güell

Av. Mare de Déu de la Salut, 49-51

Tel. 932 133 400

- Hospital de dia. De dl. a dv. de 9.00 a 17.30
- Unitat de convalescència
- Rehabilitació

Fundació ACE

Marquès de Setmenat, 35-37

Tel. 934 304 720

- Hospital de dia. De dl. a dv. de 10.00 a 18.00
- Rehabilitació de trastorns neurològics

Fundació Conviure

Ausiàs Marc, 39-41

Tel. 932 650 865

- Hospital de dia. De dl. a dv. de 9.00 a 17.00
- Rehabilitació de trastorns neurològics
- Unitat de convalescència

Clínica de la Mercè

Pg. Universal, 34-44

Tel. 934 275 250

- Hospital de dia. De dl. a dv. de 8.30 a 18.00
- Rehabilitació
- Unitat de convalescència
- EAIA de trastorns cognitius i demència

Clínica Barceloneta

Pescadors, 88-94

Tel. 932 214 700

- Hospital de dia. De dl. a dv. de 8.30 a 18.00
- Rehabilitació neurològica
- Unitat de convalescència

<p>Hospital Mare de Déu de la Mercè Pg. Universal, 34-44 Tel. 934 275 250</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Unitat de cures pal·liatives • Unitat de Memòria, Conducta i Demència • Unitat de psiquiatria geriàtrica
<p>Centre Sociosanitari Sant Josep Oriol Ronda Guinardó, 48-50 Tel. 934 463 573</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Unitat de cures pal·liatives • Unitat de convalescència • Rehabilitació i fisioteràpia
<p>Hospital Evangèlic Camèlies, 15-17 Tel. 932 859 955</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Hospital de dia. De dl. a dv. de 9.00 a 17.00 • Unitat de cures pal·liatives • Unitat de convalescència
<p>Centre Sociosanitari Sant Jordi Pg Vall d'Hebron, 135 Tel. 934 280 000</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Unitat de cures pal·liatives • Unitat de convalescència • Rehabilitació i fisioteràpia
<p>Parc Sanitari Pere Virgili (Edifici Tramuntana) Esteve Terrades, 30 Tel. 932 594 000</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Unitat de convalescència • Unitat de cures pal·liatives • EAIA de geriatría • EAIA de demències • Hospital de Dia • Servei d'Atenció a la Dependència
<p>Servei de neurologia (Hospital Clínic) Reina Amàlia, 37 Tel. 932 279 836</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Hospital de dia. De dl. a dv. de 8.00 a 17.00 • Rehabilitació neurològica
<p>Hospital Clínic i Provincial de Barcelona Villarroel, 170 Tel. 932 275 400</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Hospital de dia. De dl. a dv. de 8.00 a 17.00 • Rehabilitació neurològica

Hospital del Mar Pg Marítim, 25-29 Tel. 932 483 000	<ul style="list-style-type: none"> • Unitat geriàtrica d'agut
Hospital de l'Esperança Sant Josep de la Muntanya, 12 Tel. 933 674 100	<ul style="list-style-type: none"> • Unitat de convalsència • Unitat geriàtrica d'agut • Rehabilitació
Centre Sociosanitari Dolors Aleu Marques santa Anna, 9 Tel. 934 343 216	<ul style="list-style-type: none"> • Unitat de convalsència • Unitat de curta estada • Rehabilitació i fisioteràpia • Unitat de cures pal·liatives
Centre Integral de Salut Cotxeres Av de Borbó, 18-30 Tel. 932 438 993	<ul style="list-style-type: none"> • Hospital de dia. De dl. a dv. de 9.00 a 17.00 • Unitat de cures pal·liatives • Unitat de convalsència • Rehabilitació i fisioteràpia
Centre Mèdic Coroleu Coroleu, 44-50 Tel. 931 165 500	<ul style="list-style-type: none"> • Unitat de convalsència • Unitat de cures pal·liatives
Centre Sociosanitari Palau Sant Antoni Maria Claret, 135 Tel. 931 171 074	<ul style="list-style-type: none"> • Unitat de convalsència • Unitat de cures pal·liatives
Hospital de Santa Creu i Sant Pau Sant Antoni M. Claret, 167 Tel. 932 919 000	<ul style="list-style-type: none"> • Unitat de convalsència • Unitat de cures pal·liatives
Clínica Secretari Coloma Secretari Coloma, 91 Tel. 932 851 804	<ul style="list-style-type: none"> • Unitat de convalsència • Unitat de cures pal·liatives
Fundació Sociosanitaria de Barcelona Duran i Reynals - Gran Via, 199 L'Hospitalet de Llobregat Tel. 934 170 400	<ul style="list-style-type: none"> • Unitat de llarga estada • Unitat de convalsència • Unitat de cures Pal·liatives

CENTRES D'ATENCIÓ PRIMÀRIA DE SALUT

Què són?

Els Centres d'Atenció Primària (CAP) són el primer lloc on s'ha d'anar quan es té un problema de salut o quan es volen prevenir malalties (vacunacions, etc). Aquí es troben els Equips d'Atenció Primària (metge de capçalera, infermera, etc).

Quins serveis ofereixen?

Inscripció al Servei Sanitari Català tramitant la targeta sanitària.

Assignació de centre i de metge de capçalera.

Visites amb el metge de capçalera.

Per a urgències mèdiques fora d'hora cal anar als Centres d'Atenció Continuada (CAC) (vegeu pàg. 73).

On són?

CAP	ADRECES	TELÈFONS
CIUTAT VELLA		
CAP Barceloneta	Pg. Marítim, 25	932 213 783
CAP Casc Antic	Rec Comtal, 24	933 101 421
CAP Drassanes	Av. Drassanes, 17-21	933 293 912
Dr. Lluís Sayé	Torres i Amat, 8	933 012 532
CAP Gòtic	Passatge de la Pau, 1	933 436 140 933 425 549
CAP Gòtic (Annex Rull)	Rull, 9, bxs.	933 436 140 933 425 549
EIXAMPLE		
CAP Carles I	Marina, 168	902 500 179 932 317 705

CAP Eixample	Rosselló, 161	932 279 800
CAP Manso	Manso, 19-27	935 517 283
CAP Comte Borrell	Comte Borrell, 305	932 271 800 932 271 888
CAP Roger de Flor	Roger de Flor, 194-196	902 500 179
CAP Sagrada Família	Còrsega, 643	935 072 580
SANTS-MONTJUÏC		
CAP Bordeta-Magòria	Corral, s/n	934 316 570
CAP Carreras Candi	Carreras Candi, 99	934 321 689
CAP Dr. Carles Ribas	Foc, s/n	932 232 888 932 230 710
CAP Numància	Numància, 23	934 955 886
CAP Les Hortes	Nou de Rambla, 177	933 249 100
CAP Sants	Vapor Vell, 44-46	934 915 257
CAP La Marina	Amnistia Internacional, 8-14	932 988 850
LES CORTS		
CAP Les Corts	Mejía Lequerica, s/n (Edifici Hèlios)	932 275 590
CAP Montnegre	Montnegre, 21	934 955 885
SARRIÀ-SANT GERVASI		
CAP Sarrià	Via Augusta, 366	932 042 288
CAP Les Planes	Ptge. Solé i Pla, 16-18, Local 1 Les Planes	932 805 632
CAP Sant Gervasi	Parc Sanitari Pere Virgili Edifici Garbí Esteve Terrades, 30	932 594 411

CAP Vallvidrera	Reis Catòlics, 2	934 068 453
CAP Adrià	Vallmajor, 3	934 955 885
HORTA-GUINARDÓ		
CAP El Carmel	Murtra, 130	933 571 853
CAP Horta	Lisboa, s/n	934 072 768
CAP Sardenya	Sardenya, 466	935 674 380
CAP Sant Rafael	Pg. Vall d'Hebron, 107-117	934 289 541
CAP Sanllehy	Mare de Déu de Montserrat, 16-18	932 853 794
GRÀCIA		
CAP Larrard	Trav. de Dalt, 79	902 011 040
CAP Pare Claret	St. Ant. M. Claret, 19-23	932 082 384
CAP Vallcarca	Parc Sanitari Pere Virgili Edifici Pedraforca Av. Vallcarca, 169-205	932 594 422
NOU BARRIS		
CAP Ciutat Meridiana	Sant Feliu de Codines, s/n	933 508 889
CAP Chafarinas	Chafarinas, 2-8	933 542 222
CAP Guineueta	Pg. de Valldaura, 135	932 749 534
CAP Río de Janeiro	Av. Río de Janeiro, 83-91	932 769 900
CAP Roquetes	Garigliano, 23-27	932 768 068
CAP Turó	Cadí, 58-62	934 074 055
CAP Cotxeres	Av. de Borbó, 18-30	932 438 989
SANT ANDREU		
CAP Bon Pastor	Mollerussa, s/n	933 458 791

CAP Sant Andreu	Av. Meridiana, 428	932 745 490
CAP Trinitat Vella	Via Barcino, 88	935 970 367
Centre de Salut Isabel Roig	Fernando Pessoa, 51	932 747 950
CAP Sagrera	Garcilaso, 1-9	933 406 398
SANT MARTÍ		
CAP Besós	Alfons el Magnànim, 57	932 788 235
CAP El Clot	Concili de Trento, 25	933 037 301
CAP La Pau	Pere Vergés, 3	932 788 660
CAP Paraguai	Paraguai, 17	933 147 319 933 055 156
CAP Pg. Maragall-Baix Guinardó	Pg. Maragall, 52-54	934 462 953
CAP Pg. Maragall-Congrés	Pg. Maragall, 52-54	934 462 954
CAP Pg. Maragall-Encants	Pg. Maragall, 52-54	934 462 955
CAP Pg. Maragall-Camp de l'Arpa	Pg. Maragall, 52-54	934 462 952
CAP Poblenou	Lope de Vega, 132	934 337 700
CAP Ramon Turró	Ramon Turró, 337-339	934 465 700
CAP Sant Martí	Pl. de la Infància, s/n (cantonada Fluvià)	933 070 812
CAP Via Olímpica	Joan Miró, 17	932 213 785

HOSPITALS DE LA XARXA PÚBLICA

HOSPITAL	ADREÇA	TELÈFON
CIUTAT VELLA		
H. del Mar	Pg. Marítim, 25-29	932 483 000
EIXAMPLE		
H. Clínic i Provincial	Villarroel, 170	932 275 400
H. Dos de Maig	Dos de Maig, 301	935 072 700
H. Sagrat Cor	Viladomat, 288	933 221 111
LES CORTS		
H. Casa de la Maternitat Urgències oftalmològiques i ginecològiques	Sabino de Arana, 1	932 275 600
GRÀCIA		
H. de l'Esperança	Sant Josep de la Muntanya, 12	933 674 100
SARRIÀ		
Clínica Plató	Plató, 21	933 069 900
HORTA-GUINARDÓ		
Fundació Puigvert Urgències urològiques	Cartagena, 340-350	934 169 700
H. San Rafael No tenen urgències	Pg. Vall d'Hebron, 107	932 112 508
H. Santa Creu i Sant Pau	Sant Quintí, 89	935 537 160
H. Vall d'Hebron	Pg. Vall d'Hebron, 119-129	934 893 000

METGE DE CAPÇALERA

On es pot trobar?

Als Centres d'Atenció Primària de salut (CAP). La visita és programada i cal demanar hora per telèfon (vegeu pàg. 61) o per internet www.gencat.net/ics/usuarios/visites.htm, als centres que són de l'ICS, o anar directament al CAP. S'ha de presentar la targeta sanitària CatSalut (vegeu pàg. 70) o bé facilitar el codi de la targeta sanitària per telèfon o per internet. Visqui on visqui tothom té dret a un Centre d'Atenció Primària de salut.

Com demanar canvi de metge de capçalera

Cal emplenar la sol·licitud de petició de canvi de metge que es facilita al CAP de la zona.

Com demanar la lliure elecció de l'EAP (Equip d'Atenció Primària)

Per canviar de CAP, cal emplenar la sol·licitud abans esmentada i portar-la per triplicat al centre que s'ha escollit. Durant un any no es podrà tornar a canviar de metge, si no és per una causa justificada.

Si s'ha escollit un centre que no és de la zona on s'està empadronat, no es tindrà dret a l'assistència a domicili ni al servei d'urgències que ofereix el propi centre. Per tant, si es requereix atenció domiciliària crònica, no es podrà escollir lliurement l'EAP (metge, infermera, assistent social, etc).

Si algú canvia de residència per un temps, però no canvia de CAP, pot rebre atenció en qualsevol CAP de la ciutat, se li assigna un metge com a persona desplaçada i té dret a tots els serveis.

ODONTOLOGIA SOCIAL

Què és?

És un servei d'odontologia que ofereix preus més econòmics que el dentista privat.

A qui està adreçat?

A persones amb ingressos baixos o que cobrin la pensió no contributiva.

Com s'hi accedeix?

Cal presentar un informe de l'assistent social del districte o del CAP.
Demandar cita previa als centres adjunts.

On es pot trobar?

CENTRE	ADRECES I TELÈFONS	AJUTS
Clínica Odontològica Bellvitge	Feixa Llarga, s/n (Hospitalet) Tel. 933 358 054	Informe serveis socials Per a majors de 60 anys
Fundació AMB – Odontologia	Bonaplata, 45, bxs. Tel. 932 803 485	Per a majors de 14 anys Demandar cita prèvia Ajuts fins al 40%

ORTOPÈDIA. AJUTS I PRESTACIONS**Què són?**

Són ajuts i prestacions per adquirir bolquers per a persones amb problemes d'incontinència, cadires de rodes, llits ortopèdics, matalassos antiescares, elevadors per a persones amb cadira de rodes, caminadors, pròtesis acústiques, etc.

Com s'han de sol·licitar?

Els bolquers es poden demandar al metge de capçalera, que farà una recepta que s'haurà de lliurar a qualsevol farmàcia.

Existeixen prestacions econòmiques del CatSalut per obtenir articles ortoprotètics. Es poden adquirir sense haver d'abonar-los prèviament. Cal la prescripció mèdica d'un metge especialista de la xarxa sanitària pública. El metge lliurarà a l'interessat un document anomenat PAO (Prescripció d'Articles Ortopèdics) i el mateix metge li comunicarà la unitat de tramitació on s'haurà d'adreçar. Aquesta unitat, llevat de casos puntuals, estarà al mateix CAP.

A la unitat de tramitació cal presentar la targeta sanitària individual i el PAO. Allí mateix es donarà un document per a la validació administrativa, la informació sobre els centres dispensadors d'articles ortoprotètics, i els tràmits necessaris per obtenir l'article, sense necessitat d'abonar prèviament l'ajut econòmic del CatSalut.

Al centre dispensador d'articles cal lliurar el PAO i el document de validació administrativa. Un cop s'hagi rebut l'article se signa el PAO i, si l'usuari l'havia pagat prèviament, se li retorna la part corresponent segons el catàleg aprovat.

L'article ha de portar el certificat de garantia corresponent al full informatiu amb les recomanacions necessàries per conservar-lo.

La majoria de les ortopèdies, a més de vendre pròtesis i ortesis, també les reparen o bé les lloguen.

Si l'usuari no ha cotitzat a la Seguretat Social cal un informe mèdic en què consti la necessitat de la pròtesi o l'ortesi. Amb aquest informe i amb la factura de l'ortopèdia es pot demanar una ajuda al Programa d'Atenció Social de l'ICASS per a persones amb disminució.

OXIGENOTERÀPIA I ALTRES TERÀPIES RESPIRATÒRIES A DOMICILI

Què són?

Són recursos alternatius a l'hospitalització per a malalts amb insuficiència respiratòria crònica.

A qui estan adreçades?

A malalts amb insuficiència respiratòria crònica que necessitin oxigen a domicili o altres tractaments com ara els nebulitzadors per administrar medicaments per via inhalatòria i ventilació mecànica per als pacients amb insuficiència respiratòria greu.

Com s'hi accedeix?

És necessària la prescripció mèdica d'un pneumòleg. En el cas de l'oxigenoteràpia, l'assistent social del centre es posa en contacte amb l'empresa proveïdora perquè el pacient tingui l'oxigen a punt

en el seu domicili després de l'alta hospitalària. El pacient tindrà el telèfon del proveïdor per quan se li acabi l'oxigen.

On s'han de demanar?

En els centres hospitalaris o en els serveis especialitzats de pneumologia.

REHABILITACIÓ

Què és?

La rehabilitació mèdica s'orienta a recuperar una habilitat o funció que s'havia deteriorat o perdut a causa d'una malaltia o d'un traumatisme i la prescriu el metge especialista. En cas d'ingrés, es realitza a l'hospital. Un cop d'alta, es pot fer a l'hospital, en un centre ambulatori i, en alguns casos, en el propi domicili.

La rehabilitació comprèn activitats educatives, preventives i rehabilitadores, ajudes tècniques i fàrmacs. Se n'encarrega un equip multidisciplinari sota la responsabilitat d'un especialista en medicina física i rehabilitació.

A qui està adreçada?

A persones amb patologies que requereixen una rehabilitació (artrosi, artritis, lumbàlgia, etc.) i sempre que sigui necessari per l'estat funcional del malalt.

Com es demana?

La prescriu el metge especialista, com ara el traumatòleg, o bé el metge de capçalera de la xarxa sanitària pública. Per poder fer la rehabilitació a domicili el metge haurà d'especificar-ho a l'informe.

On es fa?

Es pot rebre un tractament de rehabilitació als hospitals especialitzats, als centres sociosanitaris derivats del mateix hospital, als Centres d'Atenció Primària especialitzats i a domicili.

Institut Guttmann

Què és?

És una fundació privada concertada amb el Servei Català de la Salut per a tractaments medicoquirúrgics i de rehabilitació integral de persones amb lesions medul·lars, dany cerebral o altres discapacitats d'origen neurològic.

Com s'hi accedeix?

Amb l'informe del metge de capçalera o de l'especialista. També des de l'hospital on s'està ingressat. Cal demanar dia i hora per a la primera visita. A la primera visita, el metge rehabilitador de l'Institut Guttmann fa una valoració diagnòstica i dona el tractament adequat per a cada persona.

Institut Guttmann

Camí de Can Ruti, s/n

Tel. 934 977 700

Línies d'autobús: B19, B24, B26, B27 (TUSGSAL)

TARGETA SANITÀRIA INDIVIDUAL (TSI)

Què és?

És una targeta personal i intransferible que ha de tenir cada membre de la família, sigui quina sigui la seva edat. És imprescindible per accedir a les prestacions dels serveis sanitaris públics i, juntament amb la recepta mèdica, per recollir medicaments a la farmàcia.

Com sol·licitar-la?

Per obtenir la Targeta Sanitària cal adreçar-se al CAP (vegeu pàg. 61). També rebrà la informació trucant al telèfon **061** (Catsalut Respon). Mentre espera rebre la targeta es facilitarà un document d'identificació provisional per poder accedir a les prestacions farmacèutiques. Per sol·licitar la targeta sanitària cal presentar el DNI i el certificat d'empadronament.

En cas de desplaçaments dins de Catalunya cal portar sempre la TSI. Es pot demanar la TSI en Braille. Per fer-ho, cal utilitzar les mateixes vies que s'utilitzen per demanar una nova TSI. La persona titular rebrà la seva TSI en Braille personalitzada al seu centre d'atenció primària o directament al seu domicili.

TSI Cuida'm

La TSI Cuida'm és una targeta sanitària individual que permetrà identificar aquelles persones que, pel seu estat de salut o per les seves característiques específiques, necessiten una atenció diferenciada en la seva relació amb els professionals i els serveis sanitaris. La targeta TSI Cuida'm està pensada per a persones amb demència (amb un nivell d'afectació cognitiu moderat), discapacitat intel·lectual greu i profunda, discapacitat intel·lectual lleu o moderada amb trastorns de conducta, trastorns de l'espectre autista i/o dany cerebral. La sol·licitud de la targeta TSI Cuida'm es fa a proposta del metge, si considera que la persona ha de disposar d'aquesta targeta, o bé a petició de la persona que en serà titular o del seu representant (familiar o tutor). Una vegada acceptada la sol·licitud, el titular rebrà la targeta al seu domicili.

L'objectiu de la TSI Cuida'm és permetre una atenció més adaptada a les necessitats d'aquestes persones, facilitar la seva relació amb els professionals i l'acompanyament per part dels seus familiars o cuidadors, sempre que ho permeti la situació clínica.

TRACTAMENTS AMB PRODUCTES DIETOTERAPÈUTICS

Són tractaments amb aliments dietètics destinats a usos mèdics especials per a pacients que pateixen determinats trastorns metabòlics congènits d'hidrats de carboni i aminoàcids establerts en ordre ministerial. Els ha de prescriure el metge especialista corresponent i han d'estar inscrits al Registre General Sanitari d'Aliments com a «Aliments dietètics destinats a usos mèdics especials».

TRANSPORT SANITARI

Ofereix el trasllat de persones (que tenen algun problema de mobilitat) amb vehicles adequats i personal especialitzat, a través d'empreses d'ambulàncies contractades pel sistema sanitari públic.

Transport urgent

Dóna primera assistència al mateix lloc on s'ha produït l'emergència per part de personal qualificat.

En cas d'urgència es trasllada el pacient fins al primer centre hospitalari que pugui atendre'l.

Es pot demanar trucant al telèfon del servei d'emergències mèdiques (SEM): **061**

Transport programat, no urgent

Se sol·licita simplement per al trasllat programat de persones. Es realitza entre el domicili i un centre, a l'inrevés o entre dos centres. Aquest servei no és gratuït cal informar-se de l'import que cal pagar en el Centre d'Atenció Primària o l'hospital.

TRANSPORT SANITARI UNITATS D'ATENCIÓ A L'USUARI DEL SERVEI D'ATENCIÓ PRIMÀRIA

La seva funció és atendre i tramitar les reclamacions dels usuaris d'atenció primària. Aquest servei està ubicat a les Àrees d'Atenció Primària i en molts casos són els CAP.

CAP Ciutat Vella

Av. de les Drassanes, 17-21
08001 Barcelona

Tel. 933 294 449

CAP Eixample

Manso, 19
08015 Barcelona

Tel. 934 237 173

CAP Sants-Montjuïc-Corts-Sarrià-Sant Gervasi Tel. 933 227 061
 Numància, 23
 08029 Barcelona

CAP Nou Barris Tel. 933 541 611
 Chafarinas, 2-8
 08033 Barcelona

CAP Sant Andreu Tel. 932 745 490
 Av. de la Meridiana, 428
 08030 Barcelona

CAP Sant Martí Tel. 934 337 700
 Lope de Vega, 138, 6è
 08005 Barcelona

URGÈNCIES MÈDIQUES

Urgències mèdiques ambulatòries

En l'horari habitual del CAP es pot rebre atenció d'un metge d'urgències, tant a domicili com al CAP (veure pàg. 61), i quan aquest està tancat cal adreçar-se al centres d'urgències d'atenció primària (CUAP).

Us atendran en cas de:

- Febre alta i/o malestar general, dolor agut general o específic (gola, orella, bucodental, mal de cap, toràctic, d'esquena, etc.)
- Mareig i/o altres alteracions neurològiques
- Ferides o cremades (sutures, cures, etc.)
- Cops lleus, caigudes (embenats, guixos, etc.)
- Malalties de vies urinàries (infecció urinària, còlic nefrític)
- Problemes respiratoris
- Dolor abdominal i altres problemes digestius com vòmits i/o diarrea

- Al·lèrgies i altres malalties cutànies agudes
- Malalties ocular (conjuntivitis)

També s'ocuparen del trasllat a l'hospital de referència o us derivaran al vostre Equip d'Atenció Primària per al seguiment.

CENTRES D'ATENCIÓ CONTINUADA (CAC)	HORARIS
CAC Bon Pastor Mollerussa, s/n	De dl. a dv. de 8.00 a 20.00 Ds. de 9.00 a 17.00 Fora d'aquest horari: CUAP Sant Andreu
CAC Ciutat Meridiana Sant Feliu de Codines, s/n	Obert les 24h
CAC Dr. Carles Ribas Foc, s/n	De dl. a dv. de 20.00 a 24.00 Ds. de 9.00 a 17.00 Fora d'aquest horari: CUAP Manso
CAC Guineueta Valldaura, 135	De dl. a dv. de 9.00 a 14.00 i de 17.00 a 19.30 Ds. de 9.00 a 17.00
CAC Manso Manso, 19	De dl. a dv. de 8.00 a 20.00 Fora d'aquest horari: CUAP Manso
CAC Numància Numància, 23	De dl. a dv. de 8.00 a 20.00 Ds. de 9.00 a 17.00 Fora d'aquest horari: CUAP Manso
CAC Pg. Maragall Pg. Maragall, 52-54	De dl. a dv. de 8.00 a 20.00 Ds. de 9.00 a 17.00 Fora d'aquest horari: Centre Integral de Salut Cotxeres o CUAP Dos de Maig
CAC Rio de Janeiro Av. Río de Janeiro, 83-91	De dl. a dv. de 9.00 a 13.00 i 15.00 a 19.00 Ds. de 9.00 a 17.00 Fora d'aquest horari: Centre Integral de Salut Cotxeres

CAC Sant Andreu
 Av. Meridiana, 428
 Tel. 933 548 846
 De dl. a dv. de 8.00 a 20.00
 Ds. de 9.00 a 17.00
 Fora d'aquest horari: CUAP Casernes de Sant Andreu

CAC Sant Martí
 Pl. de la Infància, s/n
 De dl. a dv. de 8.00 a 20.00
 Fora d'aquest horari: Al mateix centre
 CUAP Sant Martí

CENTRES CUAP	TELÈFON
CUAP Dos de Maig Dos de Maig, 301	935 072 700
CUAP Sant Mart Fluvià, 211	933 562 163
CUAP Manso Manso, 19	935 543 161
CUAP Cotxeres Av. de Borbó 18-30	932 438 993
CUAP Casernes de Sant Andreu Fernando Pessoa, 51	932 747 950
CUAP Horta Sant Gaudenci, 21	934 289 517
Dispensari Peracamps Av. Drassanes,13	934 410 600

061 - CatSalut Respon

És un equip de professionals d'infermeria i de teleoperació que ofereix un servei d'atenció telefònica permanent. Funciona les 24 hores del dia els 365 dies de l'any a través del telèfon **061** ofereix informació sanitària i consells de salut, facilita i ga-

ranteix l'accés als recursos de salut, amb l'objectiu de:

- Incrementar el nivell d'accés a la informació i serveis sanitaris.
- Canalitzar la demanda sanitària.
- Contribuir a la resolució de problemes sanitaris.
- Participar en la promoció de la salut, la prevenció i la cura de la malaltia i l'educació sanitària dels ciutadans.

061 - SEM. Emergències mèdiques

Ofereix visites mèdiques urgents a domicili o al carrer, trasllat urgent en ambulància a l'hospital, consells sanitaris que no requereixen la visita d'un metge i proporciona ajuda en cas de caigudes casuals al domicili.

112 - Emergències generals

El **112** és un telèfon europeu d'emergències que activa de forma immediata tots els serveis d'emergència (mossos d'esquadra, bombers, ambulàncies, etc). Hi podeu trucar des de qualsevol telèfon i lloc.



DISCAPACITAT I SERVEIS RELACIONATS

DISCAPACITAT

El reconeixement oficial de la situació de discapacitat en qualsevol dels graus establerts és un requisit indispensable per accedir a les prestacions econòmiques i les accions assistencials que la Llei 12/2007 d'11 d'octubre de Serveis Socials reconeix per a les persones amb discapacitat.

El certificat de reconeixement de discapacitat és un document acreditatiu de la condició de discapacitat. Indica el diagnòstic i el grau de disminució expressat en percentatge i l'expedeixen els equips de valoració i orientació (EVO) dels centres d'atenció a les persones amb discapacitat (CAD) de la Generalitat de Catalunya.

El certificat s'atorga a aquelles persones amb una discapacitat igual o superior al 33% del barem establert per la normativa i és un document necessari per realitzar diferents tràmits.

Com tramitar el certificat de reconeixement de discapacitat

- Cal recollir, emplenar i presentar la sol·licitud a les oficines de Benestar Social i Família (vegeu pàg. 122) o al Centre d'Atenció a persones amb Discapacitat (CAD). També es pot aconseguir l'imprès a l'apartat de formularis i impresos del web www.gencat.net/benestar.
- S'hi ha d'adjuntar la fotocòpia del DNI de la persona que s'ha de reconèixer com a discapacitada i fotocòpia dels informes mèdics, psicològics o socials emesos per professionals autoritzats.

El CAD enviarà una carta al sol·licitant per concertar dia i hora de visita per valorar el grau de discapacitat.

On s'ha de sol·licitar?

CAD d'adults de Badal

Badal, 102 (Entrada per Buenaventura Pollés, 1).

08014 Barcelona

Tel. 933 312 162 / 933 312 166

Horari: de dl. a dv. de 8.00 a 15.00. Dt. de 16.00 a 18.30

Informació, orientació i valoració de discapacitats, físiques o sensorials, d'adults a partir de 16 anys

Equip de valoracions d'adults i EVO laboral de Barcelona

Av. Paral·lel, 145. 08004 Barcelona

Tel. 934 248 204 / 934 236 303

Valoració d'adults amb discapacitat física, psíquica, sensorial i malalts mentals, a partir de 16 anys.

Valoració i orientació laboral de persones amb discapacitat física, psíquica, sensorial i amb malaltia mental en edat laboral.

Horari: de dl. a dv. de 9.00 a 14.00

Estiu: de dl. a dv. de 8.00 a 15.00

Assistència sanitària i prestació farmacèutica

Les persones amb discapacitat que no siguin beneficiàries de la Seguretat Social poden sol·licitar la prestació de serveis amb idèntica extensió que els de l'Assistència Sanitària i Farmacèutica per malaltia comuna, accident no laboral i maternitat, del Règim General de la Seguretat Social. La dispensació dels medicaments, inclosos en la prestació farmacèutica, serà gratuïta.

Beneficis exigibles sobre el treball dels familiars

Aquella persona que per raons de guarda legal tingui a la seva cura directa algun menor de sis anys o algun discapacitat físic, psíquic o sensorial que no realitzi una activitat retribuïda, tindrà dret a una reducció de la jornada de treball, amb la disminució proporcional del salari entre un terç i la meitat del total.

Deduccions i reduccions en els impostos de successions i donacions

Els increments patrimonials derivats d'adquisicions mortis causa

(successions) o inter vivos (donacions) estan subjectes a l'impost de successions i donacions. Les persones amb discapacitat reconeguda oficialment que siguin adquirents de successions tenen dret a una reducció de la base imposable de l'impost de successions. Aquesta reducció és compatible amb la que pogués correspondre segons el grau de parentiu amb el causant.

Deduccions i reduccions en la declaració de l'IRPF

Aquestes deduccions són compatibles amb les altres deduccions que es puguin aplicar sobre la declaració.

Telèfon de l'oficina d'informació: **901 335 533**

Exempció de l'impost de vehicles de tracció mecànica (IVTM) per a persones amb disminució

Les persones amb discapacitat que siguin titulars d'un vehicle i acreditin un grau igual o superior al 33% de discapacitat podran sol·licitar l'exempció de l'impost, adjuntant el permís de circulació i el certificat del grau de discapacitat.

Més informació

Oficina d'Atenció al Ciutadà d'Hisenda Municipal a l'Av. Litoral Mar, 30-40, edifici Vela, o bé truqueu al telèfon **010**

Exempció de l'impost de matriculació

Què és?

És el dret que tenen les persones amb discapacitat a tramitar l'exempció de l'impost de matriculació del seu vehicle.

Qui la pot sol·licitar?

La poden sol·licitar les persones que tenen el certificat de reconeixement de discapacitat amb un percentatge igual o superior al 33%.

El vehicle ha d'estar a nom de la persona amb discapacitat i ha de ser per al seu ús exclusiu.

On s'ha de demanar?

La tramitació de la documentació és prèvia a la compra del vehicle. Cal adreçar-se a la Delegació d'Hisenda (vegeu pàg. 120) que correspongui al contribuent segons el seu domicili.

Cal tenir en compte la possibilitat de sol·licitar ajut econòmic per a l'adquisició d'un vehicle mitjançant el Programa d'Atenció Social per a persones amb discapacitat de la Generalitat de Catalunya (per a més informació, consulteu www.gencat.net/benestar o bé truqueu al **012**). A més les famílies nombroses poden demanar una reducció del 50% de l'impost de matriculació.

Guals a la vorera

Qualsevol persona pot sol·licitar la construcció d'un o més guals de vianants en una vorera determinada per poder desplaçar-se amb una cadira de rodes. És necessari tenir greus problemes de mobilitat per poder pujar i baixar de la vorera. Cal emplenar un model ordinari d'instància que es pot recollir i presentar a les Oficines d'Atenció al Ciutadà (vegeu pàg. 225). En aquesta instància cal indicar la necessitat i el lloc on es demana la construcció del gual.

Passi metropolitana d'acompanyant de persones amb discapacitat per al transport públic (vegeu pàg. 134)

Pensió no contributiva d'invalidesa

Què és?

És una prestació econòmica individualitzada, de caràcter periòdic, a favor de persones d'entre 18 i 65 anys afectades per una discapacitat permanent, igual o superior al 65%, de caràcter físic, psíquic o sensorial, sense recursos econòmics suficients i que no puguin acollir-se al sistema contributiu de pensions.

Com i on es pot demanar?

Cal presentar la sol·licitud a l'ICASS (Pl. Pau Vila, 1. Tel. **934 831 000**) o a les Oficines de Benestar Social i Família (vegeu pàg. 122).

Reserva d'aparcament individual

Què és?

És un permís d'ocupació de la via pública per a la reserva d'un espai d'estacionament individual de vehicles proper al domicili, lloc de treball o lloc d'estudi de persones que tinguin una discapacitat, amb gratuïtat sobre l'import de les taxes.

Qui la pot demanar?

Qualsevol persona amb discapacitat que sigui titular de la targeta d'aparcament (vegeu pàg. 135) identificada com a titular conductor.

Qualsevol persona amb discapacitat que sigui titular de la targeta d'aparcament (vegeu pàg. 85) identificada com a titular no conductor, quan tenint mobilitat reduïda, el titular sigui menor de 18 anys, o si és més gran, quan tingui un grau de discapacitat igual o superior al 65%.

Com i on s'ha de demanar?

Cal adreçar-se a l'Oficina d'Atenció al Ciutadà que correspongui (vegeu pàg. 122), emplenar la documentació corresponent i adjuntar la següent documentació:

Titulars conductors:

- Original i fotocòpia del DNI
- Original i fotocòpia de la targeta d'aparcament de vehicles per a persones amb discapacitat
- Original i fotocòpia del permís de circulació del vehicle

Titulars no conductors:

- Original i fotocòpia del DNI del titular
- Original i fotocòpia de la targeta d'aparcament del titular no conductor
- Original i fotocòpia del certificat de discapacitat en què consti que es supera el barem de mobilitat reduïda
- Original i fotocòpia del permís de circulació del vehicle

Suport a la dependència del programa d'ajuts d'atenció social a persones amb discapacitat

Què es?

És un ajut econòmic del Departament de Benestar Social i Família de la Generalitat de Catalunya per facilitar la prestació de serveis necessaris per al desenvolupament de les persones amb disminució física, psíquica o sensorial.

Quantitat de l'ajut

Per concedir els ajuts i per determinar la seva quantia es tindran en compte les circumstàncies econòmiques dels beneficiaris. El pagament dels ajuts s'efectuarà periòdicament, com a mínim trimestralment.

Qui el pot demanar?

Les persones beneficiàries d'aquest ajut han de ser residents a Catalunya i tenir reconegut un grau de disminució igual o superior al 33%. Si el beneficiari té 65 anys o més, cal acreditar el reconeixement del grau de disminució abans de complir els 65 anys.

Com i on s'ha de demanar?

Cal emplenar la sol·licitud que es pot recollir i presentar amb la documentació indicada a les oficines de Benestar Social i Família (vegeu pàg. 122). La sol·licitud també es pot aconseguir a través de la pàgina web del Departament (www.gencat.net/benestar).

Quan es pot demanar?

L'ajut es regeix per convocatòria anual pública. Per saber quan s'obre la convocatòria i quin és el termini cal trucar al telèfon d'informació del Departament de Benestar Social i Família (**tel. 934 831 000**) de dl. a dv. de 8.00 a 15.00 o bé consultar la pàgina web del Departament.

Targeta Blanca (vegeu pàg. 136)

Targeta d'aparcament per a persones amb mobilitat reduïda (vegeu pàg. 135)

Targeta Daurada (per viatjar amb tren) (vegeu pàg. 137)

Targeta Rosa (vegeu pàg. 138)



TOT PER TELÈFON DES DE CASA

AVARIES*

AGBAR (Aigües de Barcelona)	900 700 720
FECOSA-ENDESA (companyies elèctriques)	800 760 706
GAS NATURAL	
Urgències	900 750 750
Reparacions	902 350 053
REPSOL BUTANO, S.A.	901 121 212
TELEFÓNICA (Atenció tècnica)	1002

* En els serveis a domicili és recomanable demanar sempre l'acreditació del tècnic que fa la reparació.

DOCUMENT NACIONAL D'IDENTITAT

Per poder tramitar la renovació del DNI des de casa és imprescindible tenir una persona autoritzada que ajudi en els tràmits i que es pugui desplaçar fins a l'Oficina de Tramitació.

El primer que cal fer per renovar el DNI des de casa és demanar una cita prèvia (tel. **902 247 364**). En trucar a aquest telèfon respon una centraleta que fa diverses preguntes i indica les tecles que cal prémer per contestar. Finalment dóna la cita (dia, hora i l'Oficina de Tramitació on s'haurà de presentar la persona autoritzada; es pot escollir la més propera al domicili). Cal tenir a punt llapis i paper per poder prendre nota de la cita.

El dia de la cita cal que una persona autoritzada porti a l'Oficina de Tramitació del DNI la següent documentació: 2 fotografies, el DNI antic, el certificat d'empadronament (si ha canviat de domicili), el certificat de registre civil, (si ha canviat l'estat civil), el DNI de la persona autoritzada, un certificat mèdic oficial (es compra a l'estanc) en què el metge acrediti la falta d'autonomia de la persona interessada i l'im-

port de les taxes (10,40 € el 2013). Cal deixar el telèfon de contacte. A l'Oficina de Tramitació li facilitaran el dia i l'hora en què un equip mòbil (un funcionari) passarà pel domicili de la persona interessada o bé es posarà en contacte telefònic per concertar aquesta cita.

El funcionari portarà l'imprès necessari, prendrà les empremtes, li farà signar, realitzarà tota la tramitació i en acabar li donarà un resguard. Finalment el DNI el podrà passar a recollir una persona que presenti el resguard i l'autorització de la persona interessada a l'Oficina de Tramitació.

També es pot demanar la cita prèvia per internet:

www.citapreviadnie.es.

Oficines de Tramitació del DNI

Aiguablava, 61-65	Tel. 932 902 822
Balmes, 192	Tel. 932 903 144
Gran de Sant Andreu, 399-401	Tel. 932 903 483
Trafalgar, 4	Tel. 932 690 828
Sant Antoni Maria Claret, 276	Tel. 934 504 340
Rambla Guipúscoa, 74-76	Tel. 932 951 077
Plaça Espanya, 1	Tel. 933 279 173
Muntaner, 200	Tel. 932 418 035

Més informació

L'horari de les Oficines de Tramitació del DNI és de 9.00 a 14.30 de dilluns a divendres.

EMERGÈNCIES: NÚMEROS ÚTILS

BOMBERS	080
FARMÀCIES DE GUÀRDIA	061

EMERGÈNCIES GENERALS	112
GUÀRDIA CIVIL	062
GUÀRDIA URBANA	092
JUTJATS DE GUÀRDIA (Permanent)	935 548 650
MOSSOS D'ESQUADRA (Emergències i accidents de trànsit)	088
CATSALUT RESPON (24 HORES)	061
SERVEIS FUNERARIS	934 841 700
TAXIS (informació municipal)	010
TAXIS ADAPTATS (Persones amb mobilitat reduïda)	934 208 088 935 519 368 933 030 909
TELÈGRAMES PER TELÈFON Atenció al client. Correus	933 222 000 902 197 197
URGÈNCIES SANITÀRIES	061
URGÈNCIES SOCIALS	900 703 030 933 190 042

Central d'Urgències i Emergències Socials de Barcelona (CUESB)

És un servei que atén telefònicament les 24 hores del dia durant tot l'any en situacions d'emergència o risc social. Poden utilitzar aquest servei les persones grans que es trobin en situacions que no poden resoldre a causa de la seva manca d'autonomia. Si és necessari poden rebre l'ajuda d'una treballadora familiar que es desplaçarà fins al seu domicili, i si ho valora oportú, sol·licitarà altres serveis d'emergència.

Truqueu als telèfons **900 703 030 / 933 191 897**

Telèfon d'atenció a les víctimes de delictes de Barcelona

Aquest servei informa i orienta sobre les accions que es poden emprendre quan una persona truca i comunica que és víctima d'un delicte (maltractament, robatori, injúria, etc).

Tel. **900 121 884 / 935 548 700**

Horari: de dl. a dj. de 9.00 a 15.00 i de 16.00 a 18.30 i dv. de 9.00 a 15.00

EMPADRONAMENT DES DEL DOMICILI. CERTIFICATS

Es pot tramitar per telèfon, trucant al **010** (preu de la trucada 0,55 € / 3 minuts) i donant les dades personals. La persona rebrà a l'adreça del domicili en què està empadronada un sobre amb les instruccions per formalitzar el nou empadronament i la documentació que ha d'enviar. En el termini d'un mes, aquest sobre s'haurà de retornar a una Oficina d'Atenció al Ciutadà (OAC) de l'Ajuntament (vegeu pàg. 225). La persona interessada rebrà el certificat del nou empadronament a la nova adreça.

INFORMACIÓ TELEFÒNICA

Atenció ciutadana

AJUNTAMENT DE BARCELONA (24 hores, tots els dies)	010
--	-----

GENERALITAT DE CATALUNYA	012
--------------------------	-----

Informació general

PÀGINES GROGUES	11888
-----------------	-------

TELEFÓNICA. INFORMACIÓ NACIONAL	11822
---------------------------------	-------

Transports

AEROPORT (Informació)	902 404 704
AUTOBUSOS	
Estació Barcelona Nord	902 260 606
Estació Sants	934 904 000
FERROCARRILS GENERALITAT	932 051 515
RENFE	902 240 505
TRANSPORTS PÚBLICS METROPOLITANS	010 902 075 027

LÍNIES TELEFÒNIQUES DESTINADES ALS ANCIANS

Departament de Benestar Social i Família
Generalitat de Catalunya
Servei d'atenció telefònica a les persones grans
Tel. 934 132 727

El servei atén les consultes sobre temes generals que interessin o preocupen les persones grans i temes referents a vulneracions dels seus drets.

Aquest servei ofereix informació, assessorament i orientació.

Teleassistència i Atenció Social d'Urgència
Centre Municipal Assistència i Urgències Socials
Tel. 900 703 030 / 933 191 897

En cas d'emergència social atén les 24 hores del dia.

**Telèfon Daurat d'Atenció
a la Tercera Edat**
**Centre Municipal Assistència
i Urgències Socials**
Tel. 900 703 030 / 933 191 897

En cas d'emergència social atén
les 24 hores del dia.

**Telèfon de la Comunitat
de Sant'Egidio**
Tel. 934 418 123
Horari: de dl. a dv. de 9.30 a
14.00

La Comunitat de Sant'Egidio respon a tothom, ciutadans particulars o entitats, que tingui necessitat d'informació sobre els serveis existents o vulgui comunicar situacions de particular necessitat.

Telèfon de l'Esperança
Fundació Ajuda i Esperança
Tel. 934 144 848
Horari: les 24 hores

Servei anònim d'atenció telefònica per a qualsevol persona que es trobi en una situació difícil. El servei és obert les 24 hores del dia, tots els dies de l'any. Atès per voluntaris preparats. Ofereix escolta, suport i informació assistencial concreta a persones amb solitud, incomunicació, angoixa, etc.

**Oficina d'Atenció a la Gent
Gran de la Barceloneta**
Conreria, 1-9
Tel. 932 217 945
Horari: de dl. a dv. de 10.00 a
14.00. Dt. i dj. de 16.00 a 19.00

Atenció telefònica i presencial a persones de 65 anys o més residents al barri de la Barceloneta. Facilita informació i assessorament sobre els serveis per a persones grans. També orienta sobre els tràmits necessaris per aconseguir aquests serveis. Disposa de voluntaris per ajudar a realitzar les gestions burocràtiques i també per fer companyia. Gestionat per l'associació Barceloneta Alerta.

METGE DE CAPÇALERA

Per demanar hora al metge de capçalera heu de trucar al vostre Centre d'Atenció Primària (CAP) (vegeu pàg. 61). En el moment de telefonar cal tenir a mà la Targeta Sanitària Individual (TSI) (vegeu pàg. 70), on consten les dades personals i el codi sanitari. També cal tenir a mà paper i bolígraf per apuntar el metge assignat, la data i l'hora de la visita.

Si l'estat de salut fa difícil el desplaçament es pot demanar una visita del metge a domicili trucant al CAP (vegeu pàg. 61). Fora de l'horari d'obertura del vostre CAP heu de trucar al **061**.

Una vegada realitzada la visita, el metge de capçalera pot considerar necessari derivar el pacient a un metge especialista o realitzar altres proves complementàries. La cita per a aquesta visita i el centre en què s'haurà de dur a terme es poden concertar al CAP en el mateix moment o es pot comunicar la informació posteriorment per correu o per telèfon. En aquest darrer cas cal tenir a mà paper i bolígraf per apuntar el nom del metge, la data de la cita i l'adreça del centre mèdic. Es pot rebre la visita de l'especialista al domicili en cas d'impossibilitat per desplaçar-se.

Alguns Centres d'Atenció Primària disposen d'un telèfon central per demanar hora al metge de capçalera: «CatSalut respon»: **061**.

Per saber quins són els Centres d'Atenció Primària que poden programar hores al metge de capçalera a través del telèfon del Centre (vegeu la pàg. 61)

La Generalitat de Catalunya disposa d'un web que permet demanar hora pel metge de capçalera i també fer consultes mèdiques: **www.ics.gencat.cat/citaprevia/Visites.jsp**

010 - SERVEIS MUNICIPALS

El **010** és el telèfon d'informació municipal de Barcelona. Informa, entre d'altres, de temes com ara:

- Fer tràmits per telèfon
- Neteja-servei d'actuació immediata-pavimentació
- Clavegueram i enllumenat
- Oficina de troballes
- Mobles i trastos vells

Mobles i trastos vells

En el cas de la recollida de mobles i trastos vells les persones de més de 65 anys i/o disminuïdes que tenen el certificat de disminució de la Generalitat disposen d'un servei gratuït de recollida a domicili. Aquest servei també el poden sol·licitar les persones amb dificultats de mobilitat que no tinguin ningú que els pugui baixar els mobles. Cal acreditar-ho en el moment de la recollida.

Per sol·licitar-lo cal trucar al telèfon **900 226 226** (telèfon del civisme). L'operari que atindrà la trucada prendrà nota de les dades personals i passarà la trucada a l'empresa contractista que realitzarà el servei. La persona interessada haurà de concertar el dia i l'hora de la recollida.

El servei es realitza entre 24 i 48 hores després de la trucada.

Els mobles i trastos que han de ser recollits han d'estar desmuntats per poder passar per la porta del domicili.

Servei de recollida de roba

Amb aquest servei els ciutadans de Barcelona poden demanar que es passi a recollir la roba usada pel seu domicili —com a mínim 2 bosses—, de manera gratuïta amb una trucada als telèfons d'atenció ciutadana: el telèfon del civisme **900 226 226** o el **010**.

Telèfon del civisme

A través d'aquest telèfon gratuït es poden comunicar incidències i reclamacions sobre serveis municipals:

- Sol·licitud de recollida de trastos vells i roba
- Avisos sobre contenidors plens o amb desperfectes
- Incidències sobre l'enllumenat, semàfors, trastos a la via pública, desperfectes del mobiliari urbà, parcs infantils, clavegueram, calçades o voreres
- Recollida d'animals morts
- Sol·licitud de poda d'arbres
- Domiciliació bancària d'impostos, taxes i preus públics
- Pagament de tributs i multes amb targeta de crèdit
- Inscripció a la xarxa de civisme

Es pot trucar des de qualsevol telèfon fix de l'àrea metropolitana de Barcelona o des d'un telèfon mòbil.

Tel. 900 226 226

Horari: de dl. a dg. de 8.00 a 24.00



LES NECESSITATS ECONÒMIQUES

ABONAMENT SOCIAL DE LÍNIA TELEFÒNICA

Què és?

És la bonificació del 30% en la quota d'alta inicial i el 5% en la quota d'abonament mensual de la línia telefònica per als abonats a la companyia Movistar.

Qui pot demanar-lo?

Aquelles persones que compleixin els següents requisits:

- Tenir complerts 64 anys i ser jubilat o pensionista del Règim General de la Seguretat Social.
- Ser el titular de la línia telefònica o el seu cònjuge (la línia telefònica ha de correspondre a l'habitatge habitual; ha de coincidir amb el de l'empadronament del titular).
- Els ingressos bruts de la unitat familiar de l'any 2013 no poden superar l'IPREM (Indicador Públic de Renda d'Efectes Múltiples): 532,51 € mensuals.

Com es pot demanar?

Cal demanar al 1004 la sol·licitud i acompanyar-la de la documentació necessària:

- Fotocòpia del DNI de totes les persones que viuen al domicili del titular que tinguin més de 16 anys. També fotocòpia del Llibre de família.
- Acreditació d'ingressos anuals (declaració de l'IRPF).
- Si es té pensió contributiva per a majors de 65 anys, notificació del pagament únic de les pensions.
- Si es té pensió no contributiva, certificat de l'organisme oficial corresponent (Departament d'Acció Social i Ciutadania).

L'usuari ha de renovar la bonificació cada 2 anys.

Movistar ofereix de forma puntual promocions de terminals per a persones amb discapacitat visual, intel·lectual i auditiva.

On es pot demanar?

Cal enviar-ho tot a l'apartat de Correus 423, 48080 Bilbao o bé per fax al **900 501 472** (és gratuït).

AJUTS A LA MILLORA DE L'ACCESSIBILITAT I SUPRESSIÓ DE BARRERES ARQUITECTÒNIQUES EN EDIFICIS GESTIONATS PER L'AGÈNCIA DE L'HABITATGE DE CATALUNYA

Què són?

Són subvencions per rehabilitar l'edifici on es té l'habitatge. L'objectiu és facilitar l'accés a casa suprimint les barreres arquitectòniques (per exemple, instal·lant un ascensor).

Qui pot demanar-los?

Els pot demanar la comunitat de propietaris o el propietari de l'habitatge. Cal que l'edifici sigui de protecció oficial i estigui en un dels barris gestionats per l'Agència de l'Habitatge de Catalunya.

Com es demanen?

Cal omplir una sol·licitud i presentar la documentació que es demana en cada convocatòria relacionada amb la comunitat de propietaris i amb les obres que es volen realitzar.

On es poden demanar?

S'ha de presentar la sol·licitud a l'Agència de l'Habitatge de Catalunya o als Serveis territorials d'Habitatge (vegeu pàg. 109).

Termini

Cal estar pendents de l'obertura anual de la convocatòria

AJUTS D'ATENCIÓ SOCIAL A PERSONES AMB DISCAPACITAT (PUA)

Què són?

Són ajuts econòmics per facilitar el desenvolupament de l'autonomia personal de les persones amb discapacitat, física, psíquica o sensorial.

Qui pot demanar-los?

Poden demanar-los les persones que tinguin reconegut un grau de discapacitat igual o superior al 33%. Els majors de 65 anys poden demanar-los només si tenien reconegut el grau de discapacitat abans de complir aquesta edat.

On es poden demanar?

Les sol·licituds es poden demanar a qualsevol Punt d'Atenció Ciutadana (vegeu pàg. 225) o a les Oficines de Benestar Social i Família (vegeu pàg. 122). La resposta a la sol·licitud pot trigar fins a tres mesos.

Termini

Cal estar pendents de l'obertura anual de la convocatòria

BONIFICACIÓ DE L'IMPOST SOBRE L'INCREMENT DEL VALOR DE TERRENYS DE NATURALESA URBANA (IMPOST DE PLUSVÀLUA)

Què és?

És una reducció del 95% de la quota de l'impost de plusvàlua. Aquest impost es paga quan es fa la transmissió d'un immoble (l'habitatge, un traster, places d'aparcament, etc.) via herència. L'increment en el valor dels terrenys on es va construir l'immoble que s'ha transmès genera aquest impost.

Qui pot demanar-la?

La pot demanar el cònjuge, els descendents o ascendents d'un difunt. També la poden demanar les persones que hagin conviscut amb el difunt els dos anys anteriors a la seva mort.

Com i on es demana?

Es pot demanar:

- Presencialment portant un còpia de l'escriptura l'immoble transmès a qualsevol registre de l'Ajuntament de les Oficines d'Atenció Ciutadana (vegeu pàg. 225) o de l'Institut Municipal d'Hisenda (vegeu pàg. 121).

- A través del web de l'Ajuntament o de l'Institut Municipal d'Hisenda (vegeu pàg. 121).

El pagament de l'impost, una vegada calculada la quota a pagar amb la bonificació, es pot realitzar en qualsevol entitat bancària col·laboradora.

Termini

Aquest impost amb la bonificació aplicada s'ha de pagar en l'interval de 6 mesos a partir del moment en què s'ha rebut l'herència. Existeix la possibilitat de sol·licitar pròrroga del pagament per 6 mesos més (només cal comunicar-lo a l'Ajuntament abans dels 6 mesos) sense recàrrecs ni interessos.

DEDUCCIONS DE LA QUOTA ÍNTEGRA DE L'IMPOST SOBRE LA RENDA DE LES PERSONES FÍSQUES

Què són?

Són unes quantitats de diners que es poden deduir del total d'ingressos que s'han de declarar en l'Impost sobre la Renda de les Persones Físiques.

Es pot aplicar la deducció si:

- Es fan obres a l'habitatge que siguin necessàries per a facilitar l'accessibilitat i la comunicació sensorial de persones amb discapacitat.
- La persona té un grau de discapacitat igual o superior al 65% o és viuda i té 65 anys o més i paga el lloguer del seu habitatge.
- Per fer donatius a determinades entitats.

Hi ha altres tipus de deduccions en la declaració de la renda a les quals tenen dret les persones més grans de 65 anys. Per demanar més informació, es pot anar a la Delegació de Tributs de Barcelona (vegeu pàg. 121).

EXEMPCIÓ DE QUOTES A LA SEGURETAT SOCIAL

Què és?

És una exempció (la persona queda lliure de l'obligació de pagar) dels diners que paguen tots els treballadors a la Seguretat Social.

Qui pot demanar-la?

Poden demanar-la les persones més grans de 65 anys que continuen treballant o aquelles que puguin acreditar 35 anys o més de cotització efectiva.

Més informació

Es pot anar a la Direcció Provincial de Barcelona de l'Institut Nacional de Seguretat Social (vegeu pàg.124).

PRESTACIÓ COMPLEMENTÀRIA A LA PENSÍO NO CONTRIBUTIVA, PER INVALIDESA O JUBILACIÓ

Què és?

És una prestació permanent que complementa la pensió de la modalitat no contributiva del Sistema de Seguretat Social d'aquelles persones que no es poden incorporar al món del treball.

La quantia màxima d'aquesta prestació al 2013 és de 106,43 € mensuals.

Qui pot demanar-la?

Els pensionistes de pensió no contributiva (de jubilació o invalidesa) que puguin acreditar unes rendes que no superin una determinada quantitat.

Com es pot demanar?

S'ha d'omplir una sol·licitud i presentar-la juntament amb una documentació. Es pot demanar i presentar l'imprès de la sol·licitud en qualsevol de les oficines de Benestar Social i Família o d'Atenció

Ciudadana. També es pot demanar descarregant el formulari del web de Benestar Social i Família (vegeu pàg. 122). La resolució es notifica en el termini de tres mesos a partir de la data de la seva presentació.

Termini

Es pot sol·licitar en qualsevol moment.

PRESTACIÓ PER ATENDRE LES NECESSITATS BÀSIQUES

Què és?

És una ajuda econòmica permanent. Es concedeix per ajudar a comprar menjar, per pagar despeses de casa, per poder desplaçar-se en els transports, etc.

Quantitat de l'ajut

La quantia màxima de la prestació és de 532,15 € mensuals, que es poden rebre fins a 12 mesos.

Qui pot demanar-la?

Les persones d'entre 18 i 65 anys amb una discapacitat igual o superior al 65% o les persones majors de 65 anys que no cobrin cap tipus de pensió.

Com i on es pot demanar?

Cal presentar la sol·licitud amb la documentació necessària (personal i econòmica) a qualsevol Punt d'Atenció Ciudadana (vegeu pàg. 225) o a les oficines de Benestar Social i Família (vegeu pàg. 122). La sol·licitud també es pot descarregar del web de la Generalitat www.gencat.cat/serveissocials. La resolució es notifica en el termini de tres mesos a partir de la data de presentació.

PRESTACIONS ECONÒMIQUES D'URGÈNCIA ESPECIAL PER ATENDRE DEUTES DE LLOGUER O D'AMORTITZACIO HIPOTECÀRIA, O PER DESNONAMENT

Què són?

Són ajuts econòmics per pagar el lloguer o la hipoteca de l'habitatge de la persona sol·licitant amb la seva família. La quantia màxima de l'ajut és de 3.000 euros anuals.

Qui pot demanar-les?

Les poden demanar les persones que no puguin pagar els rebuts mensuals del lloguer o de la hipoteca. També les poden demanar persones que hagin perdut l'habitatge per desnonament.

Com s'han de demanar?

Cal omplir una sol·licitud i adjuntar la documentació necessària.

On s'han de demanar?

La sol·licitud es pot demanar i presentar en les seus de l'Agència de l'Habitatge de Catalunya, a les oficines de l'Habitatge (vegeu pàg. 152) i a l'Oficina Local d'Habitatge del Consorci de l'Habitatge de Catalunya. La sol·licitud també es pot descarregar des del web www.gencat.cat/habitatge.

Oficines de l'Agència de l'Habitatge de Catalunya
Diputació, 92. 08015 Barcelona
Tel. 932 287 100

Aragó, 244-248. 08007 Barcelona
Tel. 932 147 000
Correu electrònic: agenciahabitatge@gencat.cat

Oficina Local d'Habitatge
Bolívia, 105. 08003 Barcelona
Tel. 932 914 673

Termini

Aquest tràmit es podrà sol·licitar en qualsevol moment. La resolució es notifica en el termini de tres mesos a partir de la data de la seva presentació

PRESTACIONS ECONÒMIQUES PER A LA CURA DE L'ENTORN FAMILIAR I L'AJUDA A PERSONES CUIDADORES NO PROFESSIONALS

Què és?

És una compensació econòmica que rep la persona que cuida la persona beneficiària d'aquesta prestació.

Qui pot demanar-la?

La família o la persona que necessita ser cuidada.

Com s'ha de demanar?

El primer pas és demanar una valoració de la discapacitat. En el cas de tenir dret a rebre prestació, una Treballadora Social de l'Ajuntament valorarà junt amb la persona dependent i la seva família si es concedeix aquesta prestació econòmica o un altre servei.

On s'ha de demanar?

Es pot demanar a Serveis socials d'atenció primària o a les àrees bàsiques de salut (Centres d'Atenció Primària) (vegeu pàg. 61).

PRESTACIONS PER A CENTRE DE DIA O PER A HABITATGE TUTELAT PER A GENT GRAN

Què són?

Son prestacions econòmiques destinades a les persones que necessiten ser acollides en un centre de dia o en un habitatge tutelat. Els diners que es reben serveixen per pagar el servei en un centre que col·labori amb el programa d'acolliment per a la gent gran. La quantitat de l'ajut és variable.

Qui pot demanar-les?

Persones de més de 65 anys que no disposin de recursos econòmics suficients per pagar una plaça en un centre de dia o habitatge tutelat de la Generalitat de Catalunya. En alguns casos no cal incloure aquesta prestació en la declaració de la renda.

Com i on es poden demanar?

Cal sol·licitar i entregar els impresos en alguna de les Oficines de Benestar Social i Família (vegeu pàg. 122) o a l'Ajuntament (vegeu pàg. 25). També es pot descarregar el formulari al web de Benestar i família (www.gencat.net/benestar).

Termini

Es pot sol·licitar en qualsevol moment.

PRESTACIÓ PER A ESTADES TEMPORALS PER A GENT GRAN AMB DISCAPACITAT

Què és?

És un ajut econòmic temporal per a facilitar l'accés a un centre de dia a una persona major de 65 anys durant un temps.

Qui pot demanar-la?

Persones de 65 anys o més, amb discapacitat i que no disposin de recursos econòmics suficients per pagar una plaça de centre de dia de la Generalitat de Catalunya. En alguns casos no cal incloure aquesta prestació en la declaració de la renda.

Com i on es pot demanar?

En els mateixos llocs on es demanen en les prestacions per a centre de dia o per habitatge tutelat per a gent gran (vegeu pàg. 110).

Termini

En qualsevol moment.

PRESTACIONS PER AL MANTENIMENT DE LES DESPESES DE LA LLAR PER A DETERMINATS COL·LECTIUS

Què són?

Són ajuts econòmics fixos. Aquests ajuts tenen com a finalitat ajudar en les despeses pròpies del manteniment de l'habitatge.

Quantitat de l'ajut

La quantia màxima de la prestació és de 540 € anuals abonats en dotze mensualitats de 45 €. La quantia mínima a percebre és de 6 € mensuals.

Qui pot demanar-les?

Poden demanar-les les persones que han quedat vídues o que han perdut algun familiar fins al segon grau de consanguinitat amb qui compartien despeses, i que no tenen prou ingressos.

Com i on es poden demanar?

Cal omplir un formulari i adjuntar la documentació (l'original i fotocòpia del DNI/NIE i de la declaració de la Renda, i l'original del certificat de convivència). Després cal presentar-ho tot a les oficines del Departament de Benestar Social i Família (vegeu pàg. 122) o de l'Institut Català d'Assistència i Serveis Socials (ICASS) (vegeu pàg. 85) o als Punt d'Atenció Ciutadana.

Termini

Es pot sol·licitar en qualsevol moment i no hi ha taxes associades a aquest tràmit.

PRESTACIONS PER AL PAGAMENT DEL LLOGUER

Què són?

Són ajuts econòmics destinats per ajudar a pagar el lloguer de l'habitatge.

Qui pot demanar-les?

Només poden demanar-les les persones que ja reben aquests ajuts i que n'han gaudit menys de 4 anys consecutius. També els poden seguir sol·licitant els que en data 31 de desembre de 2012 tenien més de 65 anys.

Com es demanen?

Cal presentar el model normalitzat de declaració responsable juntament amb rebuts del lloguer i la declaració de la renda.

El formulari es pot descarregar des del web de la Generalitat (www.gencat.cat/habitatge).

On es demanen?

A les Oficines locals d'habitatge (vegeu pàg. 109) o a les dependències de l'Agència de l'Habitatge de Catalunya (vegeu pàg. 109).

Termini

Anualment s'obre un termini breu (un mes) per tal de presentar les sol·licituds.

RENDA VITALÍCIA

Què és?

Són uns ingressos mensuals que es reben durant tota la vida. Es poden aconseguir a través d'una pensió hipotecària: que és el préstec d'una entitat bancària que es rep en forma de renda mensual. També és possible demanar una quantitat inicial (per exemple, per posar un ascensor). Sempre és necessari tenir un habitatge en propietat com a garantia.

En el moment de la mort de l'ancià, l'entitat bancària reclamarà el pagament del préstec (si la renda vitalícia s'ha demanat amb la modalitat de préstec). Els hereus podran decidir la forma de pagar l'import disposat (el que ha obtingut la persona anciana mitjançant la renda): en metàl·lic, a través de la venda de la propietat del pis o bé amb la constitució d'una hipoteca.

Abans de fer les gestions és recomanable rebre l'assessorament d'un professional.

Una altra modalitat de renda vitalícia consisteix a vendre l'habitatge de propietat a una entitat bancària o asseguradora. En aquest cas el propietari té dret a cobrar una renda per a tota la vida i a viure en l'habitatge fins al moment de la seva mort.

Qui pot sol·licitar-la?

La poden sol·licitar els majors de 65 anys amb habitatges de la seva propietat que vulguin ampliar la seva pensió i alhora vulguin continuar a casa seva. La quantitat que es pot obtenir depèn de l'edat dels titulars, del valor de l'habitatge i del tipus de contracte establert amb l'entitat bancària.

On es pot demanar?

Es pot demanar en entitats bancàries i asseguradores. També podeu trucar al **010** i demanar més informació.

Més informació

Les persones majors de 65 anys que cedeixin el seu habitatge per a obtenir una renda vitalícia poden demanar una subvenció per a pagar l'impost sobre l'increment de valor dels terrenys.

SUBVENCIÓ DE L'IMPOST SOBRE BÉNS IMMOBLES (IBI) PER A PERSONES VÍDUES

Què és?

Consisteix en un tràmit que permet sol·licitar la devolució del 50% de la quota líquida de l'impost sobre béns immobles.

Qui pot demanar-la?

Poden demanar-la les persones vídues que han de pagar l'impost i que siguin majors de 65 anys i tinguin una renda baixa.

Com i on es pot fer?

Caldrà adreçar-se a una Oficina d'Atenció Ciutadana (qualsevol registre) i presentar la sol·licitud mitjançant model d'instància normalit-

zada, degudament emplenada i signada, juntament amb la resta de documentació requerida. En cas d'atorgar la subvenció, s'efectuarà el pagament de la mateixa mitjançant transferència bancària.

Termini

El procediment es tramitarà mitjançant convocatòria pública de l'Institut Municipal d'Hisenda. El termini màxim per a la resolució serà de tres mesos des de la presentació de la sol·licitud. L'Ajuntament abonarà l'import de la subvenció a finals de l'any, un cop el contribuent hagi pagat el corresponent rebut anual de l'IBI.



HISENDA I PENSIONS

HISENDA

Impost sobre la Renda de les Persones Físiques (IRPF)

Què és?

És un impost que s'aplica als ingressos que una persona ha obtingut durant un any natural tenint en compte les seves circumstàncies personals i familiars.

Qui l'ha de pagar?

L'ha de pagar tothom que tingui la residència habitual a Espanya i que superi un límit d'ingressos (22.000 € bruts/any, 2013).

Encara que no se superi aquest límit d'ingressos és convenient fer la declaració de la Renda quan els contribuents vulguin beneficiar-se de deduccions o ajuts (vegeu pàgs. 83 i 106)

Com es tramita?

La Declaració de la Renda es pot fer per compte propi o es poden sol·licitar els serveis que es posen a disposició dels ciutadans durant la campanya de la Declaració de la Renda.

Cada any l'Agència Estatal de Administració Tributaria dóna a conèixer el període en què s'ha de presentar la declaració de la renda. Aquest període generalment és des de l'1 de maig fins al 30 de juny.

La Declaració de la Renda es pot presentar a través d'Internet, a les oficines de l'Agència Estatal de Administració Tributaria o a les entitats bancàries col·laboradores.

Els serveis que es posen a disposició dels ciutadans per tramitar la declaració de la renda són els següents:

Esborrany de la declaració.

L'Agència Tributària posa a disposició de cada persona que té obligació de fer la declaració de la renda l'esborrany de la seva declaració. Un cop confirmat l'esborrany, aquest té validesa de declaració de la renda.

Aquest esborrany es pot modificar si hi ha alguna errada, imprecisió o si hi manca alguna dada.

L'esborrany de la declaració es pot obtenir per diferents vies:

- Si volem rebre'l per correu ordinari, cal haver-lo demanat en la declaració de la renda de l'any anterior.
- De forma automàtica a través del web de l'Agència Tributària
- Telefònicament
- Personalment en alguna de les oficines de l'Agència Tributària

La confirmació de l'esborrany es pot fer:

- A través d'Internet
- Telefònicament
- A les oficines de la AEAT (Agència Estatal de Administració Tributaria)
- A les entitats bancàries que prestin aquest servei
- A través d'un SMS si el resultat de la declaració és a retornar

Cita prèvia

Demantant una cita prèvia a l'Agència Tributària es pot obtenir ajuda presencial per confeccionar la declaració de la renda o per modificar-ne l'esborrany.

Lloc web de l'Agència Tributària on es pot trobar informació, telèfons, models d'impresos, etc. i efectuar la declaració de la renda via telemàtica: **www.agenciatributaria.es**

Tots els serveis que es reben telefònicament són gratuïts

On són les administracions?

ADMINISTRACIONS DE LA AGENCIA ESTATAL DE ADMINISTRACIÓN TRIBUTARIA		
DISTRICTE	ADREÇA (CODI POSTAL)	TELÈFON
Eixample-Josep Carner	Josep Carner, 27 (08038)	933 444 000
Eixample-Plaça Letamendi	Pl. Dr. Letamendi, 13-23 (08007)	932 911 100
Horta	Ciències, 15-17 (08032)	934 207 060

Sant Andreu	Gran de Sant Andreu, 196-200 (08030)	933 465 861
Sant Martí-Poble Nou	Josep Pla, 163 (08020)	933 085 166
Sants-Les Corts	Caballero, 52-56 (08014)	934 907 997
Via Augusta	Via Augusta 197-100 (08021)	932 374 180

Tributs de la Generalitat

Els tributs que recapta i gestiona la Generalitat de Catalunya (impostos sobre successions i donacions, impost sobre patrimoni, impost sobre transmissions patrimonials i actes jurídics, etc.) es tramiten a través de l'Agència Tributària de Catalunya.

Agència Tributària de Catalunya

Fontanella, 6-8. 08010 Barcelona

Tel. 935 515 000

Web: www.atc.gencat.cat

Direcció General de Tributs

Via Laietana, 58-60. 08003 Barcelona

Tel. 933 162 000

Les consultes sobre els tributs que gestiona la Generalitat de Catalunya es poden fer a través del web www.e-tributs.cat

Tributs municipals

L'Institut Municipal d'Hisenda recapta, gestiona i inspecciona els impostos i les taxes de l'Ajuntament, com per exemple l'impost sobre béns immobles, guals, deixalles, etc.

La majoria d'impostos municipals es poden pagar a través de domiciliació bancària. Les Oficines d'Atenció al Ciutadà (OAC) (vegeu pàg. 225) també proporcionen atenció al contribuent.

PENSIONS

El Sistema espanyol de Seguretat Social està format per un règim general i un règim especial, amb alguna diferència en les prestacions que es donen en cada cas. Els treballadors del règim especial són els treballadors autònoms, agraris, del mar, empleats de la llar i treballadors de la mineria del carbó.

Qui gestiona les pensions?

Les competències en matèria de Seguretat Social estan repartides entre l'Estat i la Generalitat de Catalunya.

L'INSS¹ gestiona les prestacions econòmiques de la Seguretat Social i l'ICASS² gestiona els serveis complementaris de les prestacions econòmiques, especialment l'atenció a les persones grans i disminuïdes i les pensions no contributives de la Seguretat Social.

Complements per a les pensions

Vegeu l'apartat «Ajuts Econòmics» a la pàg. 107.

Oficines de Benestar Social i Família

Serveis que ofereixen

Informen i orienten els ciutadans sobre totes les prestacions existents en matèria de benestar social que facilita la Generalitat.

Efectuen les gestions i els tràmits necessaris per gaudir d'aquestes prestacions, impulsen i donen suport a accions de tipus cultural, social i cívic que fomentin el desenvolupament del teixit associatiu als barris.

1. Institut Nacional de la Seguretat Social. Depèn del Ministeri de Treball i Assumptes Socials de l'Administració de l'Estat.

2. Institut Català d'Assistència i Serveis Socials. Depèn del departament de Benestar Social i Família de la Generalitat de Catalunya.

On són?

DISTRICTE	ADREÇA	TELÈFON
CIUTAT VELLA		
PUNT D'ATENCIÓ CIUTADANA Palau de Mar	Pl. Pau Vila, 1	934 831 000
Raval	Nou de Sadurní, 5	934 425 886
EIXAMPLE		
Eixample	Tarragona, 141-147	935 675 160
Gràcia	Providència, 42	932 842 721
HORTA - GUINARDÓ		
Carmel	Pl. de Pastrana, 15	933 575 630
NOU BARRIS		
Ciutat Meridiana	Vallcivera, 12	933 591 704
La Guineueta	Lorena, 57-59	933 591 854
SANT ANDREU		
Sant Andreu	Cuba, 2	933 451 404
SANT MARTÍ		
Poble Nou	Marià Aguiló, 46	933 004 425
La Verneda	Maresme, 286	933 146 111
Camp de l'Arpa	Còrsega, 709	934 566 304
SANTS - MONTJUÏC		
Zona Franca	Mineria, 8-10	933 325 454
Hostafrancs	Sant Roc, 28	934 243 771

Més informació:

Web del Departament de Benestar i Família:
www.gencat.net/benestar

Oficines de l'Institut Nacional de Seguretat Social (INSS)

On són?

DISTRICTE	TELÈFON
Ciutat Vella Arc del Teatre, 63-65	Tel. oficina: 933 271 550 Tel. cita prèvia: 933 271 555
Sants Numància, 23	Tel. oficina/cita prèvia: 933 213 193 934 193 188
Sarrià - Sant Gervasi Reus, 29	Tel. oficina/cita prèvia: 934 188 768 934 189 243
Eixample-Gràcia Sant Antoni Maria Claret, 5-11	Tel. oficina: 934 345 300 Tel. cita prèvia: 934 345 888
Nou Barris Marie Curie, 22	Tel. oficina: 934 270 202 Tel. cita prèvia: 934 270 202
Sant Andreu Concepció Arenal, 299	Tel. oficina: 933 110 103 Tel. cita prèvia: 933 466 655
Sant Martí Lope de Vega, 132	Tel. oficina: 933 071 812 Tel. cita prèvia: 933 080 170

Direcció Provincial de Barcelona

Sant Antoni M. Claret, 5-11. 08037 Barcelona
Tel. 934 345 200

Més informació

Tel. 900 166 565

Web: www.seg-social.es

Pensió a favor dels familiars

Què és?

És una prestació econòmica a què té dret una persona en cas de

mort d'un parent de qui depenia econòmicament. El grau de parentiu pot arribar a néts, fills, germans, pares i avis.

Poden demanar aquesta pensió les persones que:

- Havien conviscut amb el parent com a mínim dos anys abans de la seva defunció
- No tenen mitjans econòmics propis
- No tenen familiars amb l'obligació de donar-los aliments (cònjuge, ascendents o descendents)
- No tenen dret a cap pensió pública

On es pot demanar?

La sol·licitud s'ha de presentar a la Direcció Provincial de l'Institut Nacional de la Seguretat Social (INSS) o a qualsevol dels seus Centres d'Atenció i Informació (vegeu pàg. 124).

Pensió d'incapacitat

Les pensions d'incapacitat permanent del sistema de la Seguretat Social passen a anomenar-se pensions de jubilació quan els seus beneficiaris es jubilen.

Pensió de jubilació contributiva

Què és?

És una prestació econòmica a què tenen dret els treballadors que han cotitzat prou temps a la Seguretat Social.

Les condicions usuals per accedir a una pensió per jubilació contributiva són:

- Haver complert 67 anys o 65 anys en el cas que s'hagi cotitzat durant 38 anys i 6 mesos (aquests límits d'edat i anys cotitzats s'aplicaran de forma gradual durant els propers anys fins al 2027)
- Haver cotitzat com a mínim durant 15 anys a temps complet, dels quals com a mínim dos hauran d'estar compresos en els 15 anys immediatament anteriors al moment d'accedir a la pensió

L'import que es rep depèn dels anys treballats i de les bases de cotització.

La Seguretat Social garanteix un import mínim de la pensió de jubilació de 8.838,2 €/any (any 2013). Si es té un cònjuge a càrrec aquesta quantitat és de 10.904,6 €/any (any 2013).

Incompatibilitats

- Pensió de vellesa o incapacitat SOVI
- Pensió d'incapacitat permanent

Es poden rebre alhora la pensió de jubilació contributiva i la de viduïtat.

On es pot demanar?

La sol·licitud s'ha de presentar a la Direcció Provincial de l'INSS o a qualsevol dels seus Centres d'Atenció i Informació (vegeu pàg. 124) i cal aportar:

- Imprès de sol·licitud emplenat
- Document Nacional d'Identitat
- Bases de cotització (generalment certificació de les darreres empreses en què s'ha treballat)

Quan s'ha de demanar?

La sol·licitud de la pensió s'ha de fer durant els tres mesos anteriors o posteriors al dia en què es deixa de treballar. Si es presenta fora del termini establert, la pensió només es començarà a cobrar com a màxim tres mesos abans de la data de la seva sol·licitud.

Pensió de jubilació no contributiva

Què és?

És una prestació econòmica per a les persones que, un cop fets els 65 anys, no han cotitzat mai a la Seguretat Social o bé ho han fet durant un temps insuficient per tenir dret a una prestació contributiva.

Les condicions per accedir a aquesta pensió són:

- Haver fet els 65 anys

- Residir legalment en territori espanyol i haver-ho fet durant 10 anys entre l'edat de 16 anys i el moment de la sol·licitud de la pensió, dos dels quals hauran de ser consecutius i immediatament anteriors a la sol·licitud
- No disposar de prou rendes o ingressos

La quantitat de la prestació per jubilació no contributiva és d'entre 91,23 €/mes i 364,9 €/mes (any 2013) en funció dels ingressos i de les persones amb qui es convisqui.

Incompatibilitats

La pensió per jubilació no contributiva és incompatible amb qualsevol altra pensió.

On es pot demanar?

La sol·licitud s'ha de presentar a les Oficines de Benestar Social i Família (vegeu pàg. 122).

Pensió de viduïtat

Què és?

És una prestació econòmica a què té dret una persona casada en cas de mort del seu cònjuge.

Les condicions per accedir a aquesta prestació són:

- Que hagi existit vincle matrimonial
- Que el cònjuge mort es trobés en situació d'alta de la Seguretat Social o en una situació assimilada (per exemple, ser pensionista)
- Que el cònjuge mort hagués complert 500 dies de cotització dins dels 5 anys anteriors a la data de la mort per malaltia comuna. Si la causa de la mort és accident o malaltia professional, no s'exigeixen períodes previs de cotització
- Si el cònjuge mort no es trobava en situació d'alta de la Seguretat Social, però havia complert un període mínim de cotització de 15 anys, el cònjuge supervivent també té dret a la pensió de viduïtat

Compatibilitats

És compatible amb la pensió contributiva de jubilació o d'incapacitat permanent i SOVI.

On s'ha de demanar?

La sol·licitud s'ha de presentar a la direcció provincial de l'INSS o a qualsevol dels seus Centres d'Atenció i Informació (vegeu pàg. 124)

SOVI

Què és?

El Seguro Obligatorio de Vejez e Invalidez (SOVI) era el principal mecanisme de previsió de pensions abans de l'actual sistema de pensions de la Seguretat Social.

Es tracta d'un sistema extingit l'1 de gener de 1967, però encara hi ha persones que en gaudeixen o que el poden sol·licitar si compleixen una sèrie de condicions.

Les condicions per accedir a aquesta prestació són:

- Tenir fets els 65 anys d'edat o 60 anys si es pateix una incapacitat permanent total causada per un accident de treball o una malaltia professional
- Tenir coberts 1.800 dies de cotització al SOVI o estar afiliat a l'extingit règim de «Retiro Obrero Obligatorio»
- No tenir dret a cap altra pensió en el sistema de la Seguretat Social amb excepció de pensions de viduïtat

La quantia anual de la pensió de vellesa SOVI és de 403,7 €/mes (any 2013).

On s'ha de demanar?

La sol·licitud s'ha de presentar a la Direcció Provincial de l'INSS o a qualsevol dels seus Centres d'Atenció i Informació (vegeu pàg. 124)



MOURE'S PER LA CIUTAT I MÉS ENLLÀ

Carnet de pensionistes de Ferrocarrils de la Generalitat de Catalunya (FGC)

Què és?

És un carnet que dóna dret a viatjar amb autobús, metro, trambaix i Ferrocarrils de la Generalitat, dins de la 1a corona de forma gratuïta o a preu reduït.

Qui el pot demanar?

Les persones més grans de 65 anys o les menors de 65 anys amb una discapacitat igual o inferior al 33%.

L'acompanyant de la persona amb disminució que justifiqui la necessitat d'anar acompanyada d'una altra persona.

Com i on cal demanar-lo?

Cal emplenar un imprès que es pot sol·licitar a qualsevol de les estacions dels Ferrocarrils de la Generalitat de Catalunya o als centres d'atenció al client de les estacions de Pl. Catalunya o Pl. Espanya i presentar-lo amb la següent documentació adjunta:

- Certificat de la pensió expedit per l'INSS
- Fotocòpia del DNI
- Fotocòpia del certificat de discapacitat expedit per l'ICASS
- Justificant de l'ingrés bancari de pagament fet a Servicaixa

El carnet es pot recollir a les mateixes oficines de les estacions de Pl. Catalunya o de Pl. Espanya o bé es pot demanar que l'enviïn al domicili particular.

Per obtenir més informació, truqueu al telèfon **932 051 515** de 6.00 a 22.00.

Estacions de Ferrocarrils de la Generalitat de Catalunya adaptades

LÍNIA 6: Pl. Catalunya / Provença / Sant Gervasi / Muntaner / La Bonanova / Les Tres Torres.

LÍNIA 7: Pl. Catalunya / Provença / Av. Tibidabo.

LÍNIA 8: Pl. Espanya / Magòria – La Campana / L'Hospitalet – Av. Carrilet / Cornellà – Riera / Sant Boi / Molí Nou – Ciutat Cooperativa.

Estacions de metro adaptades

METRO LÍNIA 1: Totes excepte Urquinaona, Pl. de Sants i Torrassa.

METRO LÍNIA 2: Totes.

METRO LÍNIA 3: Totes excepte Poble Sec, Espanya i Vallcarca

METRO LÍNIA 4: Totes excepte Maragall, Verdaguer, Urquinaona, Jaume I, Bogatell, Llacuna i Poble Nou

METRO LÍNIA 5: Totes excepte Maragall, Verdaguer, Pl. de Sants, Collblanch i Cornellà.

METRO LÍNIA 11: Totes.

Línies d'autobús adaptades

Totes les línies tenen els autobusos adaptats per a persones amb mobilitat reduïda.

TRAM T1 T2 T3 T4 T5: Totalment adaptat.

Per obtenir més informació, truqueu al **010** o bé consulteu el web www.tmb.net.

Passi metropolitana d'acompanyament de persones amb disminució per al transport públic

Què és?

És un document que permet que una persona n'acompanyi una altra discapacitada en un transport públic de la 1a corona de l'Àrea Metropolitana de Barcelona sense haver de pagar (el passi no és vàlid per a viatjar en els Ferrocarrils de la Generalitat ni en RENFE)

Qui el pot demanar?

El poden demanar les persones amb discapacitat, empadronades a l'àrea metropolitana de Barcelona i que acreditin, mitjançant un certificat de l'Institut Català d'Assistència i Serveis Socials (ICASS), que necessiten un acompanyant en els desplaçaments en transport públic.

Com i on es demana?

Cal demanar un imprès de sol·licitud al telèfon gratuït **900 700 077** o descarregar-lo des del web de l'Àrea Metropolitana de Barcelona.

Un cop emplenat l'imprès, s'ha d'enviar per correu postal a AMB Apartat de Correus 861 FD, 08080 Barcelona, amb la següent documentació adjunta:

- Certificat de l'ICASS que acrediti la necessitat d'un acompanyant. El certificat s'ha de demanar al Centre d'Atenció al Disminuït (CAD) que correspongui (vegeu pàg. 81)
- Fotocòpia del DNI
- Fotografia recent del sol·licitant

L'entitat emissora fa arribar el passi per correu al domicili del sol·licitant.

Cal pagar 6,05 €. Caduca el 31 de desembre dels anys senars.

Targeta d'aparcament per a conductors amb mobilitat reduïda

Què és?

És una targeta d'aparcament en què consten les dades personals, la fotografia del titular i el símbol  sobre fons blau.

Per a què serveix?

Permet que les persones amb disminució estacionin el seu vehicle en llocs reservats, en zones blaves i zones verdes sense pagar, i en zones de càrrega i descàrrega.

Qui la pot demanar?

Persones amb disminució que superin el barem de mobilitat i condueixin un vehicle.

Persones amb disminució identificada com a titular no conductor que tinguin una agudesa visual bilateral igual o inferior a 0,1 amb correcció, o una reducció concèntrica del camp visual igual o inferior a 10 graus.

Com es demana?

Cal anar a buscar l'imprès de sol·licitud a les Oficines d'Atenció al Ciutadà (vegeu pàg. 225), emplenar-lo i presentar-lo a les mateixes oficines amb la següent documentació adjunta:

- DNI del titular
- Dues fotografies tipus carnet del titular
- En cas de titular conductor, original i fotocòpia del permís de conduir
- Original i fotocòpia del certificat de disminució de l'Institut Català d'Assistència i Serveis Socials que acrediti que el titular té el grau de discapacitat i que supera el barem de mobilitat o la reducció d'agudesa visual. Aquest certificat s'ha de demanar a l'Institut Municipal de Persones amb Disminució (Tel. **934 132 775**) de 9.00 a 14.00

La targeta d'aparcament per a persones amb disminució caducarà 10 anys després de la seva concessió.

Per obtenir més informació, truqueu al **010**.

Targeta d'utilització de transport especial (targeta blanca)

Què és?

És una targeta que dóna dret a viatjar en un microbús o taxi adaptat per a persones amb mobilitat reduïda severa, soles o amb un acompanyant, amb un cost de 2 € per viatge.

Qui la pot demanar?

La poden demanar les persones empadronades en el municipi de Barcelona que estiguin afectades per una dificultat greu de mobilitat.

Com i on s'ha de demanar?

Cal anar a les Oficines d'Atenció al Ciutadà (OAC; (vegeu pàg. 225) o bé a l'Institut Municipal de Persones amb Disminució, emplenar una sol·licitud i adjuntar-hi:

- Fotocòpia del certificat d'empadronament. Es pot sol·licitar trucant al **010** o adreçant-se a les OAC de l'Ajuntament
- Fotocòpia del certificat de disminució emès per l'ICASS
- Fotocòpia del DNI

La targeta per al microbús, en què s'informa dels telèfons on podeu trucar per demanar el servei, s'envia per correu al domicili del sol·licitant.

Es concedeix per un termini màxim d'un any i s'ha de renovar anualment.

Institut Municipal de Persones amb Disminució

València, 344. 08009 Barcelona
Tel. 934 132 775 de 9.00 a 14.00

Targeta daurada (per viatjar en tren)

Què és?

És una targeta nominativa per a persones més grans de 60 anys que s'emet per un període de validesa d'un any i costa 5,05 €.

Per a què serveix?

En trajectes de rodalies i regionals en qualsevol tren i tots els dies de l'any ofereix un descompte del 40%. En Grans Línies RENFE i en trens AVE i Talgo ofereix descomptes del 40% si es viatja de dilluns a dijous i un 25% si es viatja divendres, dissabtes i diumenges.

Els acompanyants de persones amb una disminució igual o superior al 65% gaudiran de les mateixes condicions econòmiques de viatge que el titular de la targeta.

On es demana?

A les estacions de tren i agències de viatge. Cal portar el DNI.

Per obtenir més informació podeu trucar al telèfon d'informació de RENFE **902 240 202**.

Targeta Rosa (autobús, metro i FGC)

Què és?

És una targeta de transport personal i intransferible que dóna dret a viatjar en els transports públics de la xarxa metropolitana (autobús, metro i Ferrocarrils de la Generalitat) de forma gratuïta o a preu reduït.

Hi ha dues modalitats:

La Targeta Rosa Metropolitana és un document que permet que el titular utilitzi dels serveis de transport públic de manera gratuïta.

El Carnet Rosa Metropolità de tarifa reduïda és un document que permet que el titular utilitzi els serveis de transport públic amb un descompte d'aproximadament el 50%.

Segons els ingressos totals (pensió, salari...) de la unitat familiar es concedirà la targeta rosa de modalitat gratuïta o de tarifa reduïda.

Quant costa?

Cal pagar 6,30 € anuals en concepte de l'assegurança obligatòria de transport.

Qui la pot demanar?

- Les persones empadronades en el municipi de Barcelona
- Les persones que tinguin més de 60 anys o que estiguin afectades per una disminució igual o superior al 33% acreditada mitjançant el Certificat de Disminució de l'ICASS

On cal demanar-la?

Cal dirigir-se a les Oficines d'Atenció al Ciutadà (OAC) (vegeu pàg. 225) i emplenar un imprès. Cal portar el DNI.

La Targeta Rosa serà lliurada en mà al domicili del sol·licitant.

Per obtenir més informació, truqueu al telèfon **900 700 077** de dl. a dv. de 9.00 a 14.00.

Transport de taxi per a persones amb mobilitat reduïda severa

Què és?

És un servei de transport de taxi amb capacitat per a una cadira de rodes i quatre acompanyants.

On cal adreçar-se?

A les següents empreses de taxi que tenen taxis adaptats:

TAXI AMIC, tel. **934 208 088**, de dl. a dv. de 7.00 a 23.00 i els festius de 9.00 a 22.00

BARNA TAXI, tel. **935 519 368**

SERVI TAXI, tel. **933 300 300**

GESTVERD TAXI, tel. **933 030 909**

Es recomana demanar el servei amb un mínim de 24 hores d'antelació.

Quant costa?

La tarifa és la mateixa que la d'un taxi urbà. Cal tenir en compte que els posseïdors de la targeta blanca tenen un preu especial (vegeu pàg. 136).

Servei porta a porta

Què és?

És un servei de transport de persones amb mobilitat reduïda severa amb microbús o taxis adaptats.

Qui el pot demanar?

El poden demanar les persones amb mobilitat reduïda que disposin de la Targeta de transport especial (targeta blanca) (vegeu pàg. 136)

Com es demana?

Existeixen dos tipus de serveis:

Fixos: són els que es repeteixen en recorregut i horari i s'han de demanar per escrit a les oficines de Cetransa (CETRAMSA, Av. Diagonal 230, 5a planta, 08018 Barcelona) o a l'adreça de correu electrònic pmr@sct.ictnet.es.

Esporàdics: són els que no tenen periodicitat i s'han de demanar per telèfon a Cetransa (tel. **934 860 752**). L'horari d'atenció telefònica per sol·licitar el servei és de 9.00 a 21.00 de dl. a dv. laborals i de 9.00 a 15.00 els dissabtes.

Quant costa?

El preu del microbús adaptat és el mateix que el de la resta del transport urbà municipal, segons les tarifes vigents de TMB.

En el cas d'utilitzar el servei de Taxi, el preu de cada un dels trajectes serà el mateix que el d'un bitllet senzill d'autobús en l'àmbit de l'Entitat Metropolitana del Transport.



LA CASA

CONTRACTE DE LLOGUER

Què és?

És un document jurídic, que pot ser públic o privat, pel qual una persona (propietari) cedeix l'ús d'un habitatge a una altra (llogater), per un temps concret, a un preu determinat, i en què s'estableixen les condicions que regiran aquesta relació propietari-llogater.

Com s'ha de fer?

És aconsellable fer-lo per escrit segons el model oficial que es pot comprar a qualsevol estanc. El preu d'aquest model està relacionat amb la quantitat que s'ha de pagar i la durada del lloguer.

En cas de lloguer d'un habitatge amb mobles, aquests s'han d'especificar (amb una relació detallada) en un annex al contracte.

Els propietaris i els llogaters tenen uns drets i han de complir unes obligacions que s'estableixen a la LAU («Llei 29/1994, de 24 de novembre d'Arrendaments Urbans»).

Característiques

Els preus de lloguer s'estableixen segons algunes condicions: lloc on es vol llogar l'habitatge, estat de l'habitatge, despeses, intermediaris, superfície en m², etc.

La Llei d'Arrendaments Urbans preveu una durada màxima de cinc anys per als contractes de lloguer, tret dels contractes indefinits anteriors a la nova regulació. La durada del contracte de lloguer serà lliurement pactada per les dues parts. Si és inferior a cinc anys, un cop arribat el dia del venciment del contracte, es prorrogarà obligatòriament per terminis anuals fins que assoleixi una durada mínima de cinc anys, llevat que el llogater manifesti al propietari, amb quaranta-cinc dies d'antelació a la data d'acabament, la seva voluntat de no renovar-lo. El propietari, en aquest cas, no té dret a cap indemnització. Passats els cinc anys, i si no es manifesta el contrari, el contracte es pot prorrogar anualment fins a un màxim de tres anys. Si el propietari i el llogater no arriben a un acord, no hi haurà renovació del contracte.

La pròrroga del contracte deixa de ser obligatòria si el propietari hi fa constar, de forma expressa, que necessita ocupar l'habitatge abans

d'arribar als cinc anys per destinar-lo a habitatge habitual i permanent per a ell o per als seus familiars de primer grau de consanguinitat.

La renda inicial de lloguer serà la que es pacti lliurement en el contracte i es mantindrà durant el període de vigència del contracte. Aquesta renda es revisarà cada any segons l'IPC. El pagament serà mensual i s'haurà de fer durant els set primers dies del mes. En cap cas el propietari podrà exigir el pagament de més d'una mensualitat de renda per endavant.

Al contracte, també s'haurà de fixar el lloc i la forma de pagament. Habitualment es demana una fiança d'un mes de lloguer per endavant. El propietari està obligat a donar al llogater el rebut del pagament, llevat que es realitzi per altres procediments que ho acreditin. Es poden incloure en la renda de lloguer les despeses generals per al manteniment adequat de l'immoble: tributs, despeses de la comunitat de propietaris, recollida d'escombraries, etc.

Les obres de conservació de l'habitatge en condicions d'habitabilitat són a càrrec del propietari i les de manteniment per a l'ús són a càrrec del llogater.

Per fer obres de millora a l'habitatge és obligatori tenir el permís del propietari; les obres són a càrrec del llogater. Si el propietari fa obres de millora a l'habitatge, cal que tingui el consentiment del llogater i un cop realitzades pot augmentar la renda mensual.

A les Oficines de l'Habitatge (vegeu pàg. 152) s'ofereix un servei de Mediació en lloguer: és un servei de mediació entre el propietari i el llogater per intentar trobar una solució satisfactòria per fer front als deutes presents o futurs en el pagament de rendes de lloguer del seu habitatge habitual; i també un Servei d'Assessorament Legal en matèria d'habitatge, gratuït per a tots els ciutadans. Per utilitzar aquests serveis cal sol·licitar sempre cita prèvia a l'oficina que correspon d'acord amb l'adreça que és objecte d'intervenció.

L'Agència de l'Habitatge de Catalunya ofereix prestacions econòmiques per al pagament del lloguer (vegeu pàg. 112) i prestacions econòmiques d'urgència especial per atendre deutes de lloguer, d'amortització hipotecària o per desnonament (vegeu pàg. 109).

DESRATITZACIONS I DESINFECCIONS

Si detecteu la presència de rates o d'insectes al carrer o en espais públics us podeu posar en contacte amb el Servei d'Higiene Pública i Zoonosi de l'Ajuntament de Barcelona al telèfon **933 249 360**, per tal que realitzi una actuació d'emergència. No presten aquest servei en propietats privades, però faciliten informació sobre les mesures preventives que es poden adoptar.

Quan es detecta la presència de rates o insectes en habitatges o espais privats cal denunciar-ho a la Guàrdia Urbana o sol·licitar ajuda al Centre de Serveis Socials que correspon a la zona on es viu (vegeu pàg. 25).

DOMICILIACIÓ DELS SUBMINISTRAMENTS

Què és?

La possibilitat de pagar els rebuts dels subministraments (telèfon, gas, llum, etc.) a través del banc de manera automàtica. D'aquesta manera no cal que us desplaceu al banc i podeu tenir un control mensual de les despeses.

Com es pot fer?

El servei de domiciliació bancària es pot tramitar per telèfon trucant a cadascuna de les empreses de subministrament i sol·licitant que carreguin els rebuts al compte corrent personal. Cal donar les dades d'identificació personal i el número del compte corrent.

També us heu d'adreçar a l'oficina del banc on teniu obert el compte corrent i comunicar l'autorització de les domiciliacions bancàries. Algunes entitats bancàries demanen que se signi un imprès d'autorització. Heu de portar una còpia de l'última factura pagada del subministrament que voleu domiciliar.

Què ofereix?

Les factures de cada subministrament arriben a casa anticipadament. A cada factura s'especifica que el pagament es realitzarà per

domiciliació bancària. Així podeu controlar els imports que seran carregats i podeu ordenar al banc que bloquegi aquells pagaments incorrectes o injustificats.

Quant es paga?

Algunes entitats bancàries ofereixen el servei gratuïtament i d'altres cobren una comissió.

EMPADRONAMENT

Empadronar-se és un dret de totes les persones que viuen a Espanya (nacionals o estrangeres). L'empadronament és la inscripció o alta en el registre del padró d'habitants d'un municipi i comporta l'accés a altres drets importants:

- Tramitació d'ajuts i assignació de prestacions econòmiques públiques
- Accés a serveis d'atenció social

On s'ha de tramitar?

La inscripció en el padró es tramita a les Oficines d'Atenció al Ciutadà (OAC) de l'Ajuntament de Barcelona (vegeu pàg. 225) i només la pot realitzar personalment l'interessat, que haurà d'anar a l'oficina que li correspon d'acord amb la seva adreça, presentant la documentació necessària:

- Document identificatiu: DNI o passaport, i en el cas dels estrangers, targeta de residència, passaport o carnet d'identitat del país d'origen
- Document que acrediti el domicili: escriptura de propietat de l'habitatge, contracte de lloguer, o l'últim rebut de qualsevol subministrament (aigua, gas, electricitat, etc.) on consti el nom i el domicili de la persona que sol·licita l'empadronament. El document ha de ser original, no fotocòpia
- En el cas que el sol·licitant no sigui propietari o titular del contracte de lloguer de l'habitatge i vulgui fer-lo constar com a do-

micili necessitarà una autorització firmada pel titular de l'habitatge i una fotocòpia del seu DNI, passaport o document personal identificatiu

En cas de no disposar de domicili fix

Quan algú no pot empadronar-se en un domicili fix per les raons que sigui, pot sol·licitar un empadronament «sense domicili fix». Aquest tràmit sol realitzar-se a través de les Oficines d'Atenció al Ciutadà de l'Ajuntament de Barcelona (vegeu pàg. 225).

HABITATGES AMB PROTECCIÓ OFICIAL

Estan pensats per permetre l'accés a un habitatge a aquelles persones que no tenen prou recursos econòmics per adquirir-lo en el mercat lliure. Hi ha diferents promocions, però aquí considerarem les que són per a més grans de 65 anys.

Què són?

Són habitatges amb una superfície útil no superior als 70 m² que s'han de destinar a domicili habitual i permanent. Els promociiona l'Ajuntament de Barcelona a través del Patronat Municipal de l'Habitatge (PMHB) i del Consorci de l'Habitatge de Barcelona. Poden ser:

- de compra-venda
- de lloguer: segons els ingressos, el preu pot oscil·lar entre 275 i 315 € al mes
- en règim d'ús i habitació: són habitatges que l'Administració cedeix a l'usuari, que paga una petita quota fins al moment de la seva mort, moment en què l'Administració en recupera la propietat. Per un habitatge de 55 m² i si l'edat de la persona més jove té 72 anys, el preu seria d'uns 114 € al mes

Qui pot demanar-los?

En cada promoció d'habitatges socials s'especifiquen les condicions que han de complir els sol·licitants i els membres de la seva unitat familiar. Entre els requisits solen haver-hi els següents: estar inscrit en

el Registre de Sol·licitants d'habitatge amb protecció Oficial de Barcelona, ser més gran de 65 anys, haver estat empadronat a Barcelona durant el termini que s'estableixi en cada convocatòria, no superar el límit d'ingressos màxims que estableixi la normativa (5,5 vegades l'IPREM*, que per al 2013 equival a 35.145,71 €), no tenir cap propietat en el mateix municipi segons diu el Reglament de Registre de Sol·licitants d'Habitatge de Protecció Oficial de Barcelona i tenir necessitat d'habitatge (no disposar-ne o no disposar-ne d'un adequat).

* IPREM. Indicador Públic de Renda d'Efectes Múltiples, abans Salari Mínim Interprofessional. L'IPREM per a l'any 2013 a Catalunya és de 6.390,13 €.

Com s'han de demanar?

Per poder optar a aquest tipus d'habitatges, les persones que compleixin amb els requisits establerts per la normativa han d'inscriure's en el Registre de Sol·licitants d'Habitatge Protegit de Barcelona. Per fer-ho, han d'emplenar la sol·licitud, segons el model oficial que es pot aconseguir:

- en qualsevol Oficina de l'Habitatge (vegeu pàg. 152, prèvia sol·licitud de cita, trucant al **010**); o bé
- a través de la pàgina web del Registre (www.registresolicitantant.cat).

Un cop emplenada la sol·licitud, l'han de retornar pel mateix canal que l'han obtingut, juntament amb la documentació necessària que requereixi la convocatòria i la necessitat d'habitatge.

No hi ha terminis per a la inscripció en el Registre, ni tampoc es té en compte l'antiguitat ni l'ordre d'inscripció a l'hora d'adjudicar un habitatge, per la qual cosa la sol·licitud es pot presentar en qualsevol moment i mitjançant qualsevol dels canals esmentats.

On s'han de demanar?

Et pot demanar a:

- Telèfon d'Informació i Tramitació: 010
- Patronat Municipal de l'Habitatge
Doctor Aiguader, 36. 08003 Barcelona
Telèfon: 932 918 500 / 932 915 404 / 932 915 403
Web: www.bcn.cat/habitatge o www.pmhb.org

Correu electrònic: pmhb@pmhb.cat

Horari: de dl. a dv. de 9.00 a 14.00 i dj. de 16.00 a 18.00

HABITATGES AMB SERVEIS PER A LA GENT GRAN

Què són?

Són un conjunt de petits habitatges o apartaments per a gent gran, integrats en la comunitat en règim de lloguer, d'un dormitori, amb una superfície de 40 a 50 m², o de dos dormitoris, amb una superfície de 55 a 65 m², per a persones amb fills discapacitats al seu càrrec, i amb estances i serveis d'ús comú: manteniment de l'equipament, neteja diària d'espais comuns, neteja mensual de l'apartament, consergeria, bugaderia col·lectiva, telealarma, teleassistència, atenció personal, suport les 24 hores del dia per part del personal del centre, etc.

Qui pot demanar-los?

Les persones de més de 65 anys, amb un màxim de dos membres en la unitat familiar, que siguin autònomes, és a dir, que puguin realitzar totes soles les activitats bàsiques de la vida diària; que no tinguin cap habitatge en propietat a Barcelona o que, si el tenen, aquest tingui dificultats d'accessibilitat i d'habitabilitat; que els seus ingressos anuals (de totes les persones que consten a la sol·licitud) siguin inferiors a 2,5 vegades l'IPREM (15.975,32 € en el cas de 2013); i que destinin l'habitatge a residència habitual i permanent.

El preu mig d'aquests apartaments pot oscil·lar entre 60 i 100 € al mes. El preu inicial del lloguer es podrà actualitzar anualment segons l'Índex de Preus al Consum (IPC).

*IPREM. Indicador Públic de Renda d'Efectes Múltiples, abans Salari Mínim Interprofesional. L'IPREM per a l'any 2013 a Catalunya és de 6.390,13 €.

Com s'han de demanar?

Per poder optar a aquest tipus d'habitatges, les persones que compleixin amb els requisits establerts per la normativa han d'inscriure's en el Registre de Sol·licitants d'Habitatge Protegit de Barcelona. Per

fer-ho, han d'emplenar la sol·licitud, segons el model oficial que es pot aconseguir:

- en qualsevol Oficina de l'Habitatge (vegeu aquesta pàgina més avall, prèvia sol·licitud de cita, trucant al **010**); o bé
- a través de la pàgina web del Registre (www.bcn.cat/habitatge).

Un cop emplenada la sol·licitud, l'han de retornar pel mateix canal que l'han obtingut, juntament amb la documentació necessària que requereixi la convocatòria i la necessitat d'habitatge.

No hi ha terminis per a la inscripció en el Registre, ni tampoc es té en compte l'antiguitat ni l'ordre d'inscripció a l'hora d'adjudicar un habitatge, per la qual cosa la sol·licitud es pot presentar en qualsevol moment i mitjançant qualsevol dels canals esmentats.

On s'han de demanar?

Et pot demanar a:

- Telèfon d'Informació i Tramitació 010
- Patronat Municipal de l'Habitatge
Doctor Aiguader, 36. 08003 Barcelona
Telèfon: 932 918 500 / 932 915 404 / 932 915 403
Web: www.bcn.cat/habitatge o www.pmhb.org
Correu electrònic: pmhb@pmhb.cat
Horari: de dl. a dv. de 9.00 a 14.00 i dj. de 16.00 a 18.00
- Oficines de l'Habitatge de Barcelona
Sempre s'hi ha d'anar amb cita prèvia

OFICINES DE L'HABITATGE	HORARIS
CIUTAT VELLA	
Pintor Fortuny, 17-19, bxs.	DI., dt., dc. i dv. de 8.30 a 14.30 Dj. de 8.30 a 20.00
EIXAMPLE	
Alí Bei, 13-15	DI., dt., dc. i dv. de 8.30 a 14.30 Dj. de 8.30 a 20.00
SANTS-MONTJUÏC	
Antoni de Capmany, 23	DI., dt., dc. i dv. de 8.30 a 14.30 Dj. de 8.30 a 20.00

LES CORTS

Remei, 9	Di., dt., dc. i dv. de 8.30 a 14.30 Dj. de 8.30 a 20.00
----------	--

SARRIÀ-SANT GERVASI

Canet, 24	Di., dt., dc. i dv. de 8.30 a 14.30 Dj. de 8.30 a 20.00
-----------	--

GRÀCIA

Francisco Giner, 14	Di., dt., dc. i dv. de 8.30 a 14.30 Dj. de 8.30 a 20.00
---------------------	--

HORTA-GUINARDÓ

Llobregós, 175-189	Di., dt., dc. i dv. de 8.30 a 14.30 Dj. de 8.30 a 20.00
--------------------	--

NOU BARRIS

Plaça Major de Nou Barris, 1	Di., dt., dc. i dv. de 8.30 a 14.30 Dj. de 8.30 a 20.00
------------------------------	--

SANT ANDREU

Joan Torras, 49	Di., dt., dc. i dv. de 8.30 a 14.30 Dj. de 8.30 a 20.00
-----------------	--

SANT MARTÍ

Rambla del Poble Nou, 154	Di., dt., dc. i dv. de 8.30 a 14.30 Dj. de 8.30 a 20.00
---------------------------	--

JUDICI DE DESNONAMENT**Què és?**

És un judici que es fa perquè el llogater deixi el pis i el propietari el recuperi per a ell. El desnonament ha d'estar basat en una de les causes que contempla la llei, entre les quals podem destacar:

- Manca de pagament dels rebuts de lloguer
- Rescissió del contracte (actualment tenen una durada mínima de cinc anys) amb una indemnització inferior a la que correspon

- Tenir rellogats sense que estigui previst al contracte o ho hagi autoritzat el propietari
- Que es facin activitats molestes, nocives, perilloses i il·lícites.
- Que el propietari o un familiar seu necessitin l'habitatge. En aquest cas s'ha de donar un termini al llogater perquè se'n vagi (un any), i si se'n va dins d'aquest termini se li ha de pagar una indemnització
- Ruïna. És a dir, que l'edifici estigui en perill de caure o també en cas de ruïna econòmica
- Desocupació del pis durant més de sis mesos l'any, excepte si és per una causa justificada

En casos de manca de pagament, el desnonament es tramita per l'anomenat judici verbal, que segueix uns tràmits ràpids i simplificats: el propietari presenta al jutjat la demanda, el jutjat cita les parts al judici en què el jutge escolta les parts i els testimonis, examina els documents aportats i dicta sentència en pocs dies.

En la citació que el jutge fa al llogater ha de constar:

- Número i adreça del Jutjat on se celebrarà el judici
- Nom de les parts
- Dia i hora
- Quantitat que reclama el propietari pels lloguers deguts. Si aquesta és superior a 900 € és preceptiva la intervenció d'advocat i procurador

Què es pot fer en cas de desnonament?

No signar cap document fins que us assessoreu legalment. La persona desnonada ha d'anar a veure l'assistent social del seu barri per poder analitzar si el desnonament és injustificat, si es pot demanar algun ajut (vegeu «Prestacions econòmiques d'urgència especial per atendre deutes de lloguer o d'amortització hipotecària o per desnonament per al pagament del lloguer», pàg. 109) o, en cas de necessitat, si se li pot trobar allotjament immediatament fins que pugui anar a un habitatge estable d'acord amb les seves possibilitats.

La primera vegada que el propietari presenta la demanda de desnonament es pot deixar sense efecte si es paga el deute abans del ju-

dici (segons la Llei d'Enjudiciament Civil 22.4). A partir de la segona vegada ja no existeix aquesta possibilitat.

Execució del desnonament (llançament)

Quan la sentència declari el desnonament, el llogater estarà obligat a desallotjar l'habitatge en el termini que es dicti (normalment 15 dies). Excepcionalment, la llei preveu que si l'immoble és l'habitatge habitual del llogater o de les persones que en depenen, el jutge podrà concedir-li el termini d'un mes per desallotjar-lo. El termini per dictar sentència en els judicis verbals de desnonament es redueix a uns quants dies després de les dates de la celebració del judici.

Servei de magatzem i custòdia de béns per desnonament judicial

Hi ha un servei de magatzem i custòdia de béns procedents de desnonaments judicials per guardar fins a un màxim de tres mesos els mobles i estris de la llar a persones que han tingut un desnonament judicial. Inclou també transport al magatzem i desmuntatge i muntatge en coses imprescindibles.

Cal anar al Centre de Serveis Socials corresponent al domicili de l'interessat. Abans, cal demanar cita amb un professional del mateix centre. És aconsellable portar la documentació de què es disposi relacionada amb la gestió que es vulgui fer i un document identificatiu (DNI, NIE, passaport, etc).

Mobbing o assetjament immobiliari.

Què és?

És un conjunt d'accions destinades a dificultar –i de vegades a fer impossible– el dret a l'habitatge que la llei garanteix a qui té signat el preceptiu contracte de lloguer, amb la finalitat de forçar el desallotjament. El propietari o l'administrador creen de manera fraudulenta les causes de desnonament que hem esmentat abans. D'aquesta manera intenten recuperar el pis i especular-hi, és a dir, treure'n més profit econòmic. Les persones més afectades són els ancians sols, amb pocs recursos econòmics que viuen en pisos antics, de renda antiga i indefinida i que tenen poques possibilitats de defensar-se.

Quan es produeix i què cal fer?

Es produeix quan el propietari es nega a cobrar el lloguer, deixa de passar els rebuts al cobrament bancari sense avisar o enganya el llogater dient-li que haurà de pagar cada tres, quatre o sis mesos. En aquests casos és imprescindible depositar els lloguers no pagats.

El procediment que cal seguir és el següent:

- El llogater ha d'enviar al propietari l'import del lloguer que deu a l'adreça en què el paga normalment, de forma que en quedi constància documental (gir postal o requeriment notarial)
- Un cop tingui el comprovant de refús del pagament ha d'enviar una carta certificada amb avís de rebuda al propietari en què s'indiqui que, com que ha refusat el seu pagament, es veu en l'obligació de depositar la quantitat judicialment
- Quan el llogater tingui els dos documents (per exemple, el gir postal retornat i l'avís de rebuda de la carta) ja pot depositar els lloguers que deu. Això es fa presentant un escrit de demanda de consignació al qual s'adjunten els dos documents esmentats. Hi ha un model d'escrit a l'Oficina de Consignació de Renda del Jutjat Degà

Oficina de Registre de Renda del Jutjat Degà

Pg. Picasso,6

Tel. 935 672 654

Horari: de dl. a dv. de 9.00 a 13.00

En altres casos es produeix quan el propietari o l'administrador recorren a amenaces, enganys i pressió psicològica per tal que el llogater abandoni l'habitatge o bé quan provoquen la degradació de l'immoble fins al punt d'aconseguir que les condicions d'habitabilitat facin que el llogater se'n vagi per pròpia iniciativa. També poden declarar la ruïna econòmica de la finca i rescindir el contracte de lloguer sense haver de pagar cap indemnització. En aquests casos el procediment que cal seguir és la via judicial.

Més informació

- Oficina Municipal d'informació al Consumidor (OMIC) on hi ha un servei per combatre l'assetjament immobiliari (o mobbing).

Ronda Sant Pau, 43

Tel. 934 027 841

Horari: de dl. a dv. de 9.00 a 14.00

Web: www.omic.bcn.cat

- Plataforma per al Dret a un Habitatge Digne Justícia i Pau
Rivadeneyra, 6, 10è. 08002 Barcelona.
Tel. 933 176 177
Web: www.juspau@pangea.org
- Federació d'associacions de Veïns i Veïnes de Barcelona (FAVB) Obradors, 8
Horari: dc. de 16.00 a 20.00 i dj. de 10.00 a 14.00
Tel. 934 127 600
- Servei d'assessorament sobre l'assetjament immobiliari a totes les Oficines de l'Habitatge (vegeu pàg. 109).
Es dona informació i assessorament de caràcter legal a les persones que poden estar patint una possible situació d'assetjament immobiliari. S'ha de sol·licitar cita prèvia per a l'Oficina de l'Habitatge (vegeu pàg. 152) que li correspon d'acord amb l'adreça que és objecte d'intervenció, trucant al **010** o al **807 117 700**. Per internet: www.bcn.cat/tramits. També tenen un altre servei anomenat Ofideute. Es tracta d'un servei de mediació que informa i assessora famílies per evitar el desnonament per falta de pagament de préstecs hipotecaris i que es troben, per aquesta causa, en risc de perdre el seu habitatge.
- Servei de Mediació en l'Habitatge (SMH) (Càritas): servei d'assessorament i intermediació amb propietaris i bancs per a famílies i persones que no poden pagar la hipoteca o el lloguer amb l'objectiu d'evitar el desnonaments. També tenen una línia d'ajuts per cobrir dificultats de pagament a retornar sense interès o a fons perdut. S'ha de demanar cita prèvia al telèfon **607 060 592** o a l'adreça habitatge@caritas.org

RECOLLIDA D'ANIMALS MORTS A DOMICILI

Què és?

És un servei de recollida immediata d'animals morts (com ara gossos, gats, coloms, etc.) que estiguin en un domicili.

Com es fa el tràmit?

Trucant al telèfon del civisme **900 226 226** per establir el dia i l'hora de recollida.

De dl. a ds. de 8.00 a 13.40 i de 15.00 a 20.40.

Dg. i festius de 8.00 a 13.40.

Quant costa?

Depèn del pes de l'animal.

SUPRESSIÓ DE BARRERES ARQUITECTÒNIQUES

Què és?

S'entén per barreres arquitectòniques tots aquells impediments, traves o obstacles físics, sensorials psíquics, de naturalesa temporal o permanent que impedeixen la llibertat de moviment de les persones (art 3 de la Llei 20/1991).

Les persones amb discapacitat es troben amb problemes d'accessibilitat al seu propi habitatge. Moltes vegades la manca d'ascensor o l'existència d'escales per arribar-hi suposen l'enfrontament amb la resta de veïns quan alguns s'oposen a posar ascensor o eliminar les escales..

Consell per a la Promoció de l'Accessibilitat i la Supressió de barreres Arquitectòniques.

Quines són les seves funcions?

- Assessorar i informar sobre temes relacionats amb l'accessibilitat i la supressió de barreres i de comunicació.

- Fer el seguiment de les denúncies presentades sobre accessibilitat i barreres arquitectòniques (hi ha un full de reclamacions dissenyat pel mateix Consell).

A qui va adreçat?

A qualsevol persona amb discapacitat física, psíquica o sensorial, als ancians i també a les seves famílies, als col·lectius que les representen i a les persones que en tenen cura que demanin assessorament sobre la supressió de qualsevol tipus de barrera o obstacle físic o sensorial.

Com s'ha de demanar aquest servei?

S'ha de demanar per escrit a la Secretaria del Consell. També es pot demanar trucant al telèfon **012** de dl. a dv. no festius de 8.00 a 20.00.

On s'ha de demanar?

Consell per a la Promoció de l'Accessibilitat i la Supressió de Barres Arquitectòniques

Plaça Pau Vila, 1 (Palau de Mar). 08039 Barcelona.

Tel. 934 831 000

Correu electrònic: accessibilitat.bsf@gencat.cat o consellera.benestar@gencat.cat

Web: www.gencat.cat/benestarsocialifamilia

Horari : Dl., dt. i dv. de 9.00 a 14.00; dc. i dj. de 9.00 a 17.00.

Horari d'estiu (de l'1 de juny al 30 de setembre): de dl. a dv. de 8.30 a 14.30.

Horari de matí (de 9.00 a 14.00): 5 de gener, 23 d'abril, 24 i 31 de desembre i vigílies de festes locals.

Centre per a l'Autonomia Personal Sírius

Què és?

És un servei que depèn de l'Institut Català d'Assistència i Serveis Socials (ICASS) i ofereix consulta, orientació i assessorament individualitzat per a potenciar l'autonomia personal i millorar l'accessibilitat i l'adaptació de l'habitatge.

A qui està adreçat?

A les persones amb discapacitat física, psíquica o sensorial, als ancians, i també a les seves famílies, als col·lectius que les representen i a les persones que en tenen cura que demanin assessorament sobre la supressió de qualsevol tipus de barrera o obstacle físic o sensorial.

Com s'ha de demanar?

La persona que necessiti el servei pot trucar per telèfon al Centre Sírius o anar personalment a presentar la seva consulta. També pot concertar una visita a domi cili amb els professionals per assessorar-se en els casos de difícil solució.

On s'ha de demanar?

Centre per a l'Autonomia Personal Sírius

Calàbria, 147. 08015 Barcelona.

Tel. 934 838 418 / 934 838 389 / 900 300 500

Horari: De dl. a dv. de 9.00 a 14.00

Web: www.gencat.net/benestar/icass/sirius

Correu electrònic: sirius.bsf@gencat.cat

o icass_sirius.benestar@gencat.cat



**CULTURA,
TEMPS LLIURE
VOLUNTARIAT
ASSOCIACIONISME**

ASSOCIACIONISME

Associacions de voluntariat i associacions d'ancians

(AFAB) Associació de Familiars de Malalts d'Alzheimer de Barcelona

Cartagena, 182, bxs. 08013 Barcelona

Tel. 934 125 746

Correu electrònic: afab@afab-bcn.org

Web: www.afab-bcn.org

Disposen dels serveis de centre de dia, atenció a domicili, assessoria jurídica i servei tutelar. Organitzen tallers, sessions formatives i xerrades sobre demència.

Amics de la gent gran

Grassot, 3, 1r. 08025 Barcelona

Tel. 932 076 773

Correu electrònic: info@amicsdelagentgran.org

Web: www.amicsdelagentgran.org

Amb l'ajuda de voluntaris es dediquen a atendre gent gran que està sola, que té discapacitats físiques i/o psíquiques i que té pocs recursos. També fan tasques d'assistència social, acolliment, acompanyament en situacions difícils, sortides, vacances i festes.

Amics de la Llar

Mare de Déu del Coll, 61, bxs. 08023 Barcelona

Tel. 934 369 651

Correu electrònic: barcelona@amicsllar.com

Web: www.amicsllar.com

Posa en contacte gent gran amb joves universitaris. Així els ancians ofereixen allotjament als joves a canvi de tenir companyia, sobretot a les nits.

(ACA) Associació coordinadora de l'ancianitat

Diputació, 282, pral. 1r. 08009 Barcelona

Tel. 933 186 595

Correu electrònic: secretaria-aca@terra.com

Web: www.acanoticies.blogspot.com

Dóna ajuda, informació i assessorament a la gent gran. També ofereix un ampli programa d'activitats dirigides, bàsicament, a la difusió de la cultura.

Avismón-Catalunya

Fundació Privada

Jocs Florals, 59, bxs. 08014 Barcelona

Tel. 933 325 858

Correu electrònic: info@avismon.org

Web: www.avismon.org

Fundació de voluntaris que donen suport a la tercera edat amb serveis d'atenció domiciliària, suport a les famílies, apadrinament, activitats de temps lliure, etc.

Càritas Diocesana

Via Laietana, 5, entl. 08003 Barcelona

Tel. 933 446 900

Correu electrònic: voluntariat@caritasbcn.org

Web: www.caritasbcn.org

Promou el voluntariat per a les persones necessitades de la ciutat a través d'activitats d'animació i formació. Ofereix a la gent gran atenció a domicili, pisos compartits o tutelats, centre de dia, etc.

Comunitat de Sant'Egidio: «Visca els ancians!»

Rera Sant Just, s/n. 08002 Barcelona

Tel. 934 418 123

Correu electrònic: info@santegidio.es

Web: www.santegidio.org

«Visca els ancians» és un moviment de la Comunitat de Sant'Egidio format per persones ancianes i no tan ancianes.

Promou activitats de voluntariat adreçades als ancians que viuen a casa o en residències, promou campanyes d'opinió i iniciatives de promoció social i a favor del Tercer Món.

Creu Roja

Joan d'Àustria, 120-124. 08018 Barcelona

Tel. 933 006 565

Correu electrònic: informacio@creuroja.org

Web: www.creuroja.org

Ajuda diferents col·lectius i treballa per millorar la qualitat de vida de les persones.

Té servei de voluntariat adreçat a la gent gran, ofereix acompanyament, activitats d'animació, etc.

FATEC (Federació d'Associacions de Gent Gran de Catalunya)

Casanova, 36, bxs. dreta. 08011 Barcelona

Tel. 932 150 233

Correu electrònic: fatec@fatec.cat

Web: www.gentgran.org o bé www.fatec.cat

Agrupa associacions de persones grans de llars i de casals. Promou activitats i accions a favor de la promoció de les persones grans.

FAVB (Federació d'Associacions de Veïns de Barcelona)

Obradors, 6-10. 08002 Barcelona

Tel. 934 127 600

Correu electrònic: favb@favb.cat

Web: www.favb.cat

Agrupa les associacions de veïns, la majoria de les quals disposen de vocalia de gent gran. Entre aquestes vocalies n'hi ha que disposen d'assessoria jurídica, d'altres que organitzen activitats, etc.

Nou Horitzó

Art, 18, bxs. 08041 Barcelona

Tel. 934 085 444

Correu electrònic: nouhoritzo@nouhoritzo.cat

Web: www.gentgran.nouhoritzo.cat

Treballen al voltant de tres eixos principals: la creació d'una consciència solidària amb la gent gran, la recerca dels recursos socials i assistencials necessaris i el manteniment de les relacions amistoses i les capacitats intel·lectuals i físiques a través de diferents activitats culturals i d'esbarjo.

Servei de Promoció de l'Associacionisme i el Voluntariat**Pg. de Taulat, 266-270. 08019 Barcelona****Tel. 934 831 000****Web: www.voluntariat.org o bé www.xarxanet.org**

Promou, entre altres, actuacions destinades al foment i al suport del teixit associatiu i el voluntariat en tots els seus àmbits, també el de la gent gran. Alhora, facilita assessorament, coordina la formació del voluntariat i dóna suport a les entitats de voluntariat.

És un organisme de la Direcció d'Acció Cívica i Comunitària del Departament de Benestar Social i Família.

Vida Creixent**València, 218, 1r. 2a. esquerra. 08007 Barcelona****Tel. 934 122 120****Correu electrònic: info@vidacreixent.org****Web: www.vidacreixent.org**

És un moviment cristià de jubilats i gent gran que promou un espai de reflexió i ajuda mútua. Es dedica a la formació de monitors per als grups de gent gran.

BANCS DE TEMPS**Què són?**

Els bancs de temps són espais en què persones d'un mateix barri o localitat s'ofereixen per donar un servei a canvi d'un altre. Per exemple, acompanyar una anciana al metge a canvi que l'anciana cusi una peça de roba.

Com s'hi pot participar?

Cal triar un banc de temps i inscriure-s'hi. Després, mitjançant una entrevista, t'expliquen el funcionament del projecte i pots detallar les habilitats i els serveis que pots oferir i que t'interessa rebre. Un cop ets membre del Banc del Temps disposes d'un talonari d'hores i tens accés al banc de serveis.

On cal adreçar-se?

BANCS DE TEMPS: ADRECES I TELÈFONS	HORARIS
<p>Barceloneta Ciutat Vella Conreria, 1-9 Tel. 932 563 312 bdt_barceloneta@hotmail.com</p>	<p>DI. i dv. de 18.30 a 21.30</p>
<p>Bon Pastor Sant Andreu Pl. Robert Gerhard,3-4 Tel. 933 147 947</p>	<p>DI., dc. i dj. de 17.00 a 18.30</p>
<p>Can Baró Horta-Guinardó Josep Serrano, 59-71 Tel. 932 199 224 bdtcanbaro@gmail.com</p>	<p>Dt. i dj. de 18.00 a 20.00</p>
<p>Eixample Esquerra Av. Roma, 139, bxs. Tel. 934 532 879 / 600780834 avveebanc@gmail.com</p>	<p>De dl. a dv. de 9.00 a 13.00 i de 17.00 a 21.00</p>
<p>Fort Pienc Eixample Dreta Alí Bei, 94-96 Tel. 932 311 146 bdtretaformpienc@gmail.com</p>	<p>DI. de 17.00 a 19.00 Dc. de 10.00 a 12.00</p>
<p>Gràcia Pl. Nord, 7-10 Tel. 932 183 372, ext.6 bancdeltempsgracia@ lluissosdegracia.cat</p>	<p>Dt., dc. i dj. d'11.00 a 13.00</p>

La Sagrera Hondures, 28-30 Tel. 608 008 848 bdt.lasagrera@gmail.com	Dt. i dj. de 19.00 a 21.00
La Verneda Sant Martí Santander, 6 Tel. 933 057 384 cbverneda@gmail.com	Dt. de 10.00 a 13.00 Dj. de 17.00 a 20.00
Poblenou Camí Antic de València, 96-106 Tel. 933 032 447 bdtpoblenou@gmail.com	Dt. de 11.00 a 13.00 Dj. de 18.00 a 20.00
Raval Ciutat Vella Sant Pau, 82 Tel. 933 293 054 bancdeltempsdelraval@ ravalnet.org	DI. de 10.00 a 13.00 i de 17.00 a 19.00 Dt. d'11.00 a 13.00
Riera Blanca Les Corts Riera Blanca, 1-3 Tel. 934 480 238 info@bancsolidari.org	De dl. a dj. de 10.30 a 13.30 i de 18.00 a 20.00
Sant Martí Gran Via de les Corts Catalanes,837 Tel. 932 918 404 bdtsantmarti@hotmail.com	DI. i dj. de 17.30 a 19.30
Sagrada Família Eixample Padilla, 210 Tel. 932 653 645 bdtsagradafamilia@gmail.com	De dl. a dj. de 10.30 a 13.30 i de 18.00 a 20.00

<p>Sants Numància, 7-11 Tel. 644 368 153 bdtsants@gmail.com</p>	<p>Dt. d'11.00 a 13.00 i de 18.00 a 20.00 Dj. de 18.00 a 20.00</p>
<p>Sarrià Jaume Piquet, 23 Tel. 932 524 262 bandeltemps@casaorlandai.cat</p>	<p>Dt. i dj. d'11.00 a 13.00 i de 17.30 a 19.30</p>
<p>Trinitat Vella Sant Andreu Foradada, 36-38 Tel. 933 457 016 bandeltempstrinitatvella@gmail.com</p>	<p>Dt. i dj. de 16.00 a 18.00</p>
<p>Xarxa d'Intercanvis de Coneixement de Nou Barris Romaní, 6 Tel. 933 548 721 xarxaintercanvi@noubarris.net</p>	<p>DI., dt. i dj. de 17.00 a 20.00 (No hi ha intercanvi de temps)</p>

BIBLIOTEQUES MUNICIPALS

Préstec i lectura a domicili. Servei adreçat a persones amb problemes de mobilitat temporal o permanent, que no es poden desplaçar fins a la biblioteca. Persones voluntàries porten els documents a casa i, si els ancians ho demanen, els voluntaris fan una sessió de lectura al seu domicili.

Acompanyament. Voluntaris de les biblioteques acompanyen persones que no poden desplaçar-se soles des del seu domicili fins a la biblioteca.

Lectura fàcil. Fons de llibres de lletra gran i de lectura fàcil per a persones amb disminució visual.

Lupes. Lupa de mà i lupa de taula amb llum a disposició de qualsevol usuari que ho necessiti.

Sessions de formació en l'ús d'internet. Sessions de formació en l'ús d'internet per a públic adult, i algunes de les biblioteques fan sessions especialment adaptades per a gent gran.

Biblioteques amb servei WI-FI. Servei adreçat a usuaris que disposin de qualsevol dispositiu mòbil (ordinador portàtil, agenda personal digital, telèfon mòbil d'última generació) per poder-se connectar a internet, des de la biblioteca, sense necessitat de cables. Només cal el carnet de la biblioteca (gratuït) i el número de DNI.

BIBLIOTEQUES: ADRECES I TELÈFONS	HORARIS
CIUTAT VELLA	
Barceloneta- La Fraternitat Comte de Sta. Clara, 8-10 Tel. 932 253 574	Dt. i ds. de 10.00 a 14.00 Dl.,dt.,dc. i dv. de 16.00 a 20.30 Dj. de 10.00 a 20.30
Francesca Bonnemaison Sant Pere més Baix, 7 Tel. 932 687 360	Dt., dv. i ds. de 10.00 a 14.00 Dl., dt., dj. i dv. de 16.00 a 21.00 Dc. de 10.00 a 21.00
Sant Pau - Santa Creu Hospital, 54 / Carme, 47 Tel. 933 020 797	Dc., dj. i ds. de 10.00 a 14.00 Dl., dt. i dv. de 15.30 a 20.30
Gòtic – Andreu Nin La Rambla, 30 - 32 Tel. 933 437 693	Dt., dc., dv. i ds. de 10.00 a 14.00 De dl. a dv. de 16.00 a 20.30
EIXAMPLE	
Fort Pienc Ribes, 12 (Davant l'Estació del Nord) Tel. 932 652 435	Dl., dc., dj. i ds. de 10.00 a 14.00 Dl., dc. i dj. de 16.00 a 21.00 Dt. i dv. de 10.00 a 21.00

Joan Miró Parc de l'Escorxador Vilamarí, 61 Tel. 934 263 532	Dt., dc.,dj. i ds. de 10.00 a 14.00 De dl. a dv. de 16.00 a 20.30
Sofia Barat Girona, 64-68 (interior d'illa) Tel. 932 317 767	Dt., dc. i ds. de 10.00 a 14.00 Dl., dt., dc. i dv. de 16.00 a 20.30 Dj. de 10.00 a 20.30
Sagrada Família Provença, 480 Tel. 934 508 733	Dl., dc. i dj. de 10.00 a 14.00 i de 16.00 a 21.00 Dt. i dv. de 10.00 a 21.00 Ds. de 10.00 a 14.00 Dg. d'11.00 a 14.00
Sant Antoni – Joan Oliver Comte Borrell, 44-46 Tel. 933 297 216	Dt., dj. i ds. de 10.00 a 14.00 Dl., dt., dj. i dv. de 16.00 a 20.30 Dc. de 10.00 a 20.30
SANTS – MONTJUÏC	
Poble Sec - Francesc Boix Blai, 34 Tel. 934 430 105	Dt., dj., ds., de 10.00 a 14.00 Dl., dt., dj., dv., de 16.00 a 21.00 Dc. de 10.00 a 21.00
Vapor Vell Ptge. Vapor Vell, 1 Tel. 934 097 231	Dl., dc.,dj. i ds. de 10.00 a 14.00 i de 16.00 a 21.00 Dt. i dv. de 10.00 a 21.00 Sala d'estudis: de dl. a dv. de 21.00 a 1.00
Francesc Candel Amnistia Internacional, 10 Tel. 933 325 375	Dt., dv. i ds. de 10.00 a 14.00 Dl.,dt.,dc. i dv. de 16.00 a 21.00 Dj. de 10.00 a 21.00
LES CORTS	
Can Rosés Déu i Mata, 57 Tel. 934 191 929	Dc. i dv. de 10.00 a 20.30 Dl., dt. i dj. de 15.30 a 20.30 Ds. de 10.00 a 14.00
Miquel Llongueres Riera Blanca, 1-3 Tel. 934 493 107	Dc., dv. i ds. de 10.00 a 14.00 Dl., dc. i dv. de 16.00 a 21.00 Dt. i dj. de 10.00 a 21.00

GRÀCIA

Jaume Fuster
Pl. Lesseps, 20

De dt. a dv. de 10.00 a 21.00
Dl. i ds. de 10.00 a 14.00
i de 16.00 a 21.00
Dg. d'11.00 a 14.00

Vila de Gràcia
Torrent de l'Olla, 104
Tel. 932 847 790

Dt., dv. i ds. de 10.00 a 14.00
Dl., dt., dj. i dv. de 16.00 a 21.00
Dt. de 10.00 a 21.00

**Vallcarca i els Penitents –
Ma. Antonita Cot**
Pg. de la Vall d'Hebron, 65-69
Tel. 932 112 351

Dt., dj., dv. i ds. de 10.00 a 14.00
De dl. a dv. de 16.00 a 20.30

HORTA – GUINARDÓ

Carmel - Juan Marsé
Murtra, 135-145
Tel. 934 072 870

Dt., dj. i ds. de 10.00 a 14.00 i de
16.00 a 21.00
Dl., dc. i dv. de 10.00 a 21.00
Dg. d'11.00 a 14.00

Guinardó-Mercè Rodoreda
Camèlies, 76-80
Tel. 934 353 170

Dl., dt., dc. i ds. de 10.00 a 14.00
i de 16.00 a 20.30
Dj. i dv. de 10.00 a 20.30

Montbau-Albert Pérez Baró
Àngel Marquès, 4-6
Tel. 934 270 747

Dc. i ds. de 10.00 a 14.00
De dl. a dv. de 16.00 a 21.00

Horta – Can Mariner
Vent, 1
Tel 934 208 285

Dt., dj. i ds. de 10.00 a 14.00
Dt., dt., dj. i dv. de 16.00 a 20.30
Dc. de 10.00 a 20.30

NOU BARRIS

Canyelles
Rda. de la Guineueta Vella, 34
Tel. 932 749 474

Dt. i ds. de 10.00 a 14.00
De dl. a dv. de 15.30 a 20.30

Les Roquetes
Via Favència, 288 B
Tel. 932 768 785

De dc. a ds. de 10.00 a 14.00
De dl. a dv. de 16.00 a 20.30

Nou Barris Pl. Major de Nou Barris, 2 Tel. 932 914 850	Dl., dt., dj. i dv. de 10.00 a 20.30 Dc. i ds. de 10.00 a 14.00 i de 16.00 a 20.30
Vilapicina i la Torre Llobeta Plaça de Carmen Laforet, 11 Tel. 934 080 663	Dt.,dc., dv. i ds. de 10.00 a 14.00 De dl. a dv. de 16.00 a 20.30
Zona Nord Vallvidrera, 3 bis Tel. 933 537 519	Dt., dj., dv. i ds. de 10.00 a 14.00 De dl. a dv. de 16.00 a 20.30
SANT ANDREU	
Bon Pastor Estadella, 62 Tel. 934 980 216	Dt., dv. i ds. de 10.00 a 14.00 Dl., dt., dj. i dv. de 16.00 a 21.00 Dc. de 10.00 a 21.00
Ignasi Iglesias – Can Fabra Segre, 24-32 Tel. 933 600 550	Dl., dc., dj. i dv. de 10.00 a 21.00 Dt. i ds. de 10.00 a 14.00 i de 16.00 a 21.00 Dg. d'11.00 a 14.00
Sagrera – Marina Clotet Camp del ferro, 1-3 Tel. 933 408 675	Dt., dj., dv. i ds. de 10.00 a 14.00 De dl. a dv. de 16.00 a 20.30
Trinitat Vella – José Barbero Galícia, 16 Tel 936 762 968	Dt., dc., dj. i ds. de 10.00 a 14.00 De dl. a dv. de 16.00 a 20.30
SANT MARTÍ	
Ramon d'Alós Moner Rambla Prim 87-89 Tel. 932 663 936	Dt. i ds. de 10.00 a 14.00 De dl. a dv. de 15.30 a 20.30
Sant Martí de Provençals Selva de Mar, 215 4t. Tel. 932 565 775	Dj. i ds. de 10.00 a 14.00 De dl. a dv. de 15.30 a 20.30
Xavier Benguerel Av. Bogatell, 17 Tel. 932 251 864	Dl., dt., dj. i ds. de 10.00 a 14.00 i de 16.00 a 21.00 Dc. i dv. de 10.00 a 21.00

Camp de l'Arpa- Caterina Albert Dt., dj.,dv. i ds. de 10.00 a 14.00
De dl. a dv. de 16.00 a 20.30
Indústria, 295
Tel. 934 508 646

Poblenou – Manuel Arranz Dt., dc., dj. i ds. de 10.00 a 14.00
De dl. a dv. de 16.00 a 20.30
Tel. 934 856 622
Sala d'estudis: de dl. a dv. de 21.00 a 1.00

SARRIÀ – SANT GERVASI

Clarà Dc.,dj. i ds. de 10.00 a 14.00
Dr. Carulla, 22-24
Tel. 932 801 547
De dl. a dv. de 15.30 a 20.30

Collserola - Josep Miracle Dt. i ds. de 10.00 a 14.00
Reis Catòlics, 16-34
Tel. 934 069 111
De dl. a dv. de 16.00 a 21.00

CARTA DE LA MARIA

Es tracta d'una carta oberta on tothom es pot subscriure per donar una nova esperança als ancians que sovint veuen amb tristesa l'ingrés a una residència com un destí inevitable.

La carta ha recollit 500.000 firmes de suport arreu del món per evitar la institucionalització i permetre que els ancians es quedin a casa seva. Han firmat molts ancians i no ancians de diferents llocs.

Qui vulgui adherir-s'hi, ho pot fer per via telemàtica al web: www.santegidio.org/cat/vivaglianiani/lett_maria.htm.

CASALS DE LA GENT GRAN

Els casals d'ancians són llocs de trobada social, cultural i recreativa. Proposen diverses activitats variades i autogestionades, balls, jocs

de taula, sortides, conferències, ofertes formatives i culturals, gimnàstica i altres.

Alguns casals de la gent gran també ofereixen serveis de podologia, perruqueria, menjador, etc.

CASALS DE LA GENT GRAN	ADRECES I TELÈFONS
CIUTAT VELLA	
Associació de funcionaris jubilats de l'Administració Local (Ajuntament)	Pg. del Born, 17 Tel. 933 199 096
Esplai del Lledó (Ajuntament)	Lledó, 13 Tel. 933 152 556
Casal Gent Gran Barceloneta (Generalitat)	Reina Amàlia, 21-33 Tel. 933 298 602
Casal Gent Gran Comerç (Ajuntament)	Del Rec, 21-23 Tel. 933 196 334
Casal Gent Gran Josep Tarradellas (Ajuntament)	Pl. Caramelles, 3 bxs. Tel. 934 416 905
Casal Gent Gran Josep Trueta (Ajuntament)	Reina Amàlia, 21-33 Tel. 933 298 602
Casal Gent Gran Pati Llimona (Ajuntament)	Correu Vell, 5 Tel. 932 563 270
Centre Cívic Barceloneta-Casal de Gent Gran Mediterrània (Ajuntament)	Conreria, 1-9 Tel. 932 563 300
Club Jubilats Sant Jordi (Caixa Catalunya)	Sant Pau, 114-116 Tel. 933 297 834
Esplai Barri de la Ribera-Tantarantana (La Caixa)	Allada-Vermell, 3 Tel. 933 196 804
Llar de l'Avi carrer de la Cera (Ajuntament)	Cera, 11 Tel. 933 294 853

EIXAMPLE

Acció cultural i comunitària (Parroquial)	Gran Via Corts Catalanes, 406 Tel. 934 239 746
Associació de veïns Esquerra de l'Eixample-Casal Gent Gran (Ajuntament)	Av. de Roma, 139, bxs. Tel. 934 532 879
Casal Gent Gran Carlit (Ajuntament)	Roger de Flor, 162 Tel. 932 324 967
Casal Gent Gran Maria Aurèlia Capmany (Ajuntament)	Enric Granados, 47 Tel. 934 536 075
Casal de Gent Gran Sant Antoni (Ajuntament)	Comte Borrell, 44 Tel. 933 296 478
Casal Gent Gran Eixample (Ajuntament)	València, 207 Tel. 934 520 705
Centre Cívic Ateneu Fort Pienc Espai per Gent Gran Fort Pienc (Ajuntament)	Pl. Fort Pienc, 4-5 Tel. 934 462 620
Centre Cívic Sagrada Família Espai de Gent Gran Sagrada Família (Ajuntament)	Provença, 480 Tel. 943 508 917
Club d'avis les Saleses (Generalitat)	Consell de Cent, 403 Tel. 932 652 132
Club Jubilats Sant Jordi (Sga. Família) (Caixa Catalunya)	Mallorca, 454-456 Tel. 932 324 008
Club Jubilats Sant Jordi (Provença) (Caixa Catalunya)	Provença, 192-194 Tel. 933 234 077
Club Jubilats Sant Jordi (Borrell) (Caixa Catalunya)	Gran Via Corts Catalanes, 506-510 Tel. 934 540 337
Club Llar Oasi (Ajuntament)	Gran Via Corts Catalanes, 645 Tel. 933 187 589

Espai de Gent Gran de l'Esquerra de l'Eixample (Ajuntament)	Rosselló, 78-80 Tel. 934 108 265
Esplai de Gaudí (La Caixa)	Padilla, 327 Tel. 934 360 575
Esplai de Sant Antoni (La Caixa)	Casanova, 2-4 Tel. 934 250 513
Esplai Sagrada Família (La Caixa)	Nàpols, 257 Tel. 934 577 813
Llar Jubilats Bon Recer (Casal Parroquial)	Consell de Cent, 110 Tel. 934 261 226
Llar Sant Ignasi (Casal Parroquial)	Provença, 542-544 Tel. 934 330 092
SANTS-MONTJUÏC	
Casal d'Avis de Sants (Generalitat)	Violant d'Hongria Reina d'Aragó, 135 bxs. Tel. 934 901 906
Casal del Mar (Generalitat)	Albareda, 1-13 Tel. 934 414 859 ext. 225
Casal Gent Gran Cotxeres de Sants (Ajuntament)	Olzinelles, 7 Tel. 934 215 569
Casal Gent Gran La Marina (Ajuntament)	Alts Forns, 82-86 Tel. 934 216 976
Casal Gent Gran Poble Sec (Ajuntament)	Pl. Sortidor, 12 Tel. 934 434 311
Casal Gent Gran Polvorí (Ajuntament)	Guadalquivir, 2 Tel. 933 327 805
Casal Gent Gran Sant Cristòfol (Ajuntament)	Bronze, 5-7 Tel. 933 312 997
Club Jubilats Sant Jordi (Sants) (Caixa Catalunya)	Sants, 339-343 Tel. 934 320 189
Club Jubilats Sant Jordi (Leiva) (Caixa Catalunya)	Leiva, 2 Tel. 934 213 737

Espai de la Gent Gran d'Hostafrancs (Ajuntament)	Rector Triadó, 53 Tel. 934 230 440
Esplai de Sants (La Caixa)	Joan Güell, 23 Tel. 933 307 516
Esplai Santa Madrona (La Caixa)	Av. Paral·lel, 95 Tel. 933 298 657
LES CORTS	
Casal Gent Gran Can Novell (Ajuntament)	Caballero, 29 Tel. 934 098 846
Casal Gent Gran Joan Oliver (Ajuntament)	Comandant Benítez, 6 Tel. 933 397 168
Casal Gent Gran Les Corts (Ajuntament)	Dolors Masferrer i Bosch, 33-35 Tel. 932 916 462
Casal Gent Gran Les Corts (Generalitat)	Montnegre, 33-35 Tel. 934 394 141
Casal Gent Gran Sant Ramon (Ajuntament)	Cardenal Reig, 11 bis Tel. 933 348 353
SARRIÀ-SANT GERVASI	
Casal Can Fàbregues (Ajuntament)	Pl. Pere Figueres, 1 Tel. 932 032 143
Casal Gent Gran Can Castelló (Ajuntament)	Castelló, 1-7 Tel. 932 417 874
Casal Sala del Roser (Ajuntament)	Clos de Sant Francesc, 62 Tel 932 030 339
Casal Sant Ildefons (Casal parroquial)	Marià Cubí, 111 Tel. 932 007 515
Centre Cívic Sarrià (Ajuntament)	Eduardo Conde, 22 - 42 Tel. 932 562 720
Club de l'Avi-Casal Maria Auxiliadora (Casal parroquial)	Pg. Sant Joan Bosco, 74 Tel. 932 035 252
Club Vedruna (Casal parroquial)	Sant Hermenegild, 11-13 Tel. 932 003 931

Esplai Bonanova (La Caixa)	Muntaner, 441 Tel. 932 018 806
Esplai Ca l'Avi (Esplai parroquial)	Av. Rectorat, 26 Tel. 932 047 503
Llar de Mossèn Lluís Vidal (Casal parroquial)	Bigai, 12 Tel. 934 178 236
Llar de Santa Cecília (Ajuntament)	Craywinckel, 13 Tel. 934 174 692
GRÀCIA	
Associació de Pensionistes i Jubilats de la Sedeta (Ajuntament)	Sicília, 321 Tel. 934 583 649
Associació Gent Gran Mozart (Ajuntament)	Mozart, 24 Tel. 932 179 411
Casal Gent Gran Gràcia (Generalitat)	Siracusa, 23-27 Tel. 932 103 002
Casal Gent Gran La Miranda (Ajuntament)	Av. Coll del Portell, 74 Tel. 932 845 532
Casal Gent Gran Montmany (Ajuntament)	Montmany, 45 Tel. 932 850 474
Casal Gent Gran Penitents (Ajuntament)	Pg. Vall d'Hebron, 76-78 Tel. 932 126 062
Casal-Llar Mare de Déu de Gràcia (Casal Parroquial)	Pi. Lesseps, 25 Tel. 932 187 403
Centre Cívic El Coll-Grup de Gent Gran (Ajuntament)	Aldea, 15 Tel. 932 562 877
Club Jubilats Sant Jordi (Goya) (Ajuntament)	Goya, 1-3 Tel. 932 175 392
Espai de Gent Gran Pau Casals (Caixa Catalunya)	Cardener, 45 Tel. 932 100 803
Esplai Sant Lluís (Generalitat)	Sant Lluís, 80 Tel. 932 102 840

HORTA-GUINARDÓ	
Agrupació de Jubilats Baix Guinardó (Ajuntament)	Lepant, 387 Tel. 934 502 747
Associació Gent Gran Canigó (Ajuntament)	Canigó, 137 Tel. 934 285 403
Casal Gent Gran d'Horta (Generalitat)	Feliu i Codina, 43 Tel. 934 287 829
Casal de Gent Gran Vall d'Hebron (Ajuntament)	Arquitecte Moragas, 5 Tel. 934 287 337
Casal Gent Gran Barcelona-Horta (Generalitat)	Tolrà, 13-21 Tel. 933 576 050
Casal Gent Gran Barcelona-Horta II (Generalitat)	Josep Sangenís, s/n Tel. 934 072 423
Casal Gent Gran d'Horta (Ajuntament)	Pl. Santes Creus, 8 Tel. 933 588 100 ext. 13
Casal Gent Gran Parc del Guinardó (Ajuntament)	Garriga i Roca, 62-64 Tel. 934 361 295
Casal Gent Gran Teixonera (Ajuntament)	Besòs, 17-19 Tel. 934 296 843
Club Jubilats Sant Jordi Àngel Marquès (Caixa Catalunya)	Àngel Marquès, 14-18 Tel. 934 280 577
Club Jubilats Sant Jordi (Poesia) (Caixa Catalunya)	Poesia, 1-5 Tel. 934 280 577
El Casalet – Font Castellana (Ajuntament)	Francesc Alegre, 19 Tel. 932 196 757
Esplai de Dante (La Caixa)	Farnés, 1-3 Tel. 934 071 263
Esplai del Carmel (La Caixa)	Can Xiro, 2 Tel. 933 580 300
Esplai Sanllehy (La Caixa)	Vallseca, 2 Tel. 932 102 904

NOU BARRIS

Associació d'avis de Roquetes
(Ajuntament) Pl. Titellaires
Tel. 933 534 892

Associació Gent Gran Trinitat Nova
(Caixa Catalunya) La Fosca, 4-8
Tel. 933 535 022

Casal Gent Gran Casa Nostra
(Ajuntament) Maladeta, 38-40, bxs.
Tel. 933 538 229

Casal Gent Gran Guineueta-Centre
(Generalitat) Guineueta, 19
Tel. 934 271 429

Casal Gent Gran Can Peguera
(Ajuntament) Camós, 3
Tel. 934 292 775

Casal de Gent Gran Platja d'Aro
(Ajuntament) Platja d'Aro, 6 bis
Tel. 932 760 651

Casal Gent Gran Pedraforca
(Ajuntament) Pedraforca, 20-22
Tel. 933 503 027

Casal Gent Gran Verdum-Artesania
(Generalitat) Artesania, 96-98
Tel. 933 592 431

**Casal Gent Gran Vilapicina i Torre
Llobeta**
(Ajuntament) Pl. Carmen Laforet, 11
Tel. 933 521 816

Casal Gent Gran Turó de la Peira
(Ajuntament) Doctor Pi i Molist, 39-63
Tel. 934 081 092

Club Jubilats Sant Jordi
(Caixa Catalunya) Pablo Iglesias, 8
Tel. 933 502 904

Esplai de Virrei Amat
(La Caixa) Felip II, 303-305
Tel. 933 510 003

SANT ANDREU

Casal Gent Gran Baró de Viver
(Ajuntament) Pg. Sta. Coloma, 104, int.
Tel. 932 742 917

Casal Gent Gran Bascònia
(Ajuntament) Bascònia, 42
Tel. 933 459 495

Casal Gent Gran Bon Pastor (Ajuntament)	Mollerussa, 3 Tel. 933 115 776
Casal Gent Gran La Palmera (Ajuntament)	Olesa, 41 Tel. 933 516 755
Casal Gent Gran Mossèn Clapès (Ajuntament)	Gran de Sant Andreu, 467 Tel. 933 466 372
Casal Gent Gran Navas (Ajuntament)	Capella, 14 Tel. 934 331 344
Casal Gent Gran Sant Andreu (Generalitat)	Gran de Sant Andreu, 20 Tel. 933 111 411
Casal Gent Gran Trinitat Vella (Generalitat)	Madriguera, 38-42 Tel. 933 454 561
Club Jubilats Sant Jordi (Caixa Catalunya)	Pablo Iglesias, 102 Tel. 933 593 154
Esplai de Gent Gran del Congrés (La Caixa)	Espiga, 15 Tel. 933 528 206
Esplai de Gent Gran La Trinitat (La Caixa)	M. de Déu de Lorda, 2-10 Tel. 933 445 738
Esplai Meridiana-Associació Gent Gran (La Caixa)	St. Antoni M. Claret, 474 Tel. 933 408 078
SANT MARTÍ	
Associació Gent Gran-Casal La Palmera (Ajuntament)	Duada, s/n Tel. 933 053 705
Casal Calassanç (Parroquial)	Sant Quintí, 19 Tel. 934 553 104
Casal d'Avis La Pau (Ajuntament)	Josep Estalella, 3 Tel. 933 132 899
Casal d'Avis Provençals (Ajuntament)	Dr. Zamenhof, 25, bxs. Tel. 933 074 695
Casal d'Avis Verneda alta (Ajuntament)	Binèfar, 16-20 Tel. 932 781 321

Casal Gent Gran Bac de Roda (Generalitat)	Bac de Roda, 190 Tel. 933 081 208
Casal Gent Gran Joan Maragall (Ajuntament)	Bermejo, 1-5 Tel. 933 130 663
Casal Gent Gran La Pau (Generalitat)	Pl. de la Pau, 2 Tel. 932 781 287
Casal Gent Gran La Verneda (Generalitat)	Cantàbria, 28 Tel. 932 780 012
Casal Gent Gran Paraguai-Perú (Ajuntament)	Paraguai, 11-15 Tel. 933 051 204
Casal Gent Gran Parc Ciutadella (Ajuntament)	Buenaventura Muñoz, 21 Tel. 933 090 635
Casal Gent Gran Quatre Cantons (Ajuntament)	Camí antic de València, 96 Tel. 933 070 674
Casal Gent Gran Sant Martí (Ajuntament)	Selva de Mar, 215 Tel. 933 089 793
Casal Gent Gran Sant Martí (Generalitat)	Xifré, 41-47 Tel. 934 559 803
Casal Gent Gran Taulat-Can Saladrigas (Ajuntament)	Llull, 214-216 Tel. 934 852 540
Casal Joan Casanellas (Ajuntament)	Concili de Trento, 15 Tel. 934 850 324
Club Jubilats Sant Jordi (Trellal) (Caixa Catalunya)	Trellal, 213 Tel. 933 051 703
Esplai Poble Nou (La Caixa)	Rbla. Poble Nou, 75 Tel. 934 850 596

CINEMES

Hi ha alguns cinemes que fan descomptes a majors de 65 anys.
A Barcelona són els següents:

CINESA Diagonal Mar (18 sales) Diagonal, 3	Entrada a 7,70 € (excepte caps de setmana)
CINESA Heron City (20 sales) Centre Comercial Heron City	Entrada a 7,70 € (excepte caps de setmana))
CINESA Maremàgnum (9 sales) Moll d'Espanya	Entrada a 7,70 € (excepte caps de setmana)
Boliches (4 sales) Diagonal, 508	Entrada a 7,80 € (excepte caps de setmana)
Lauren Gràcia Bailén, 205	Entrada a 7,80 € (excepte caps de setmana)
Lauren Horta (8 sales) Pg. Maragall, 415	Entrada a 7,50 € (excepte caps de setmana)
CINESA La Maquinista (12 sales) Ciutat d'Asunción, 51	Entrada a 7,70 € (excepte caps de setmana)
Lauren Universitat (5 sales) Pelai, 8	Entrada a 7,80 € (excepte caps de setmana)
Renoir Floridablanca (7 sales) Floridablanca, 135	Entrada a 7,50 € (excepte caps de setmana)
Renoir Les Corts (6 sales) Eugeni d'Ors, 12	Entrada a 7,50 € (excepte caps de setmana)
Verdi (5 sales) Verdi, 32	Entrada a 7,00 € (De dt. a dj. totes les sessions)
Verdi Park (4 sales) Torrijos, 49	Entrada a 7,00 € (De dt. a dj. totes les sessions)

Activitat als parcs

Trobareu activitats gratuïtes de gimnàstica suau a l'aire lliure en diferents parcs, jardins i places de la ciutat.

Barnatresc

Un cop al mes, podeu apuntar-vos a les caminades que s'organitzen a la ciutat i les seves rodalies per promocionar la pràctica del senderisme urbà.

Centres esportius municipals

A més, als centres esportius municipals, podreu gaudir d'una àmplia oferta d'activitats esportives. Demaneu les tarifes especials per a titulars de targeta rosa.

On cal informar-se?

Institut Barcelona Esports
Av. de l'Estadi, 40
Tel. 934 023 000

O a qualsevol Oficina d'Atenció al Ciutadà de l'Ajuntament de Barcelona.

Trobareu més informació al web www.bcn.cat/trobatb
o a www.bcn.cat/esports

LLOCS D'INTERNET QUE FAN REFERÈNCIA ALS ANCIANS

www.defensordelpueblo.es Web de defensa dels drets de les persones a nivell estatal.

www.ceoma.org Portal de la «Confederación española de organizaciones de mayores». Inclou un butlletí de subscripció gratuïta.

www.diba.es/servsocials Web de la Diputació de Barcelona. Inclou la guia Cuidar a casa persones grans amb dependència.

www.edad-vida.org Web de l'institut Edad y Vida, que treballa per millorar la qualitat de vida de les persones grans.

www.encapitulos.com Web de literatura. Setmana rere setmana es poden seguir històries de diferents gèneres literaris. Els lectors que ho desitgin poden continuar una novel·la mig escrita tot escrivint ells mateixos diferents capítols.

www.entornosocial.es Publicació independent d'informació social i sanitària.

www.envelliment.org Web de la Fundació Institut Català de l'Envelliment.

www.familialzheimer.org Informació sobre la malaltia de l'Alzheimer: notícies, exercicis de memòria, consultes, etc.

www.farmaceticonline.com/arxiu_gentgran.html Web del col·legi de farmacèutics de la província de Barcelona destinat a la gent gran.

www.federacio.net Web de la Federació Catalana del Voluntariat Social.

www.firagran.com El saló de la gent gran de Catalunya. Un aparador de serveis, productes i tecnologies adreçat a millorar la qualitat de vida de la gent gran.

www.forumgeriatrics.org Instrument de servei, de formació continuada, d'informació, de recerca i de comunicació per als geriatres.

www.gencat.net/benestar/persones/gentgran/index.htm Web oficial de la Generalitat de Catalunya.

www.gentgran.org El portal de la Gent Gran. Informació sobre entitats que treballen amb la gent gran, ofertes d'oci i formació, notícies d'interès.

www.helpage.org Assistència humanitària als ancians que viuen en països en vies de desenvolupament.

www.igerontologico.es/derechos/php Protecció jurídica de l'ancià.

www.imtersomayores.csic.es Observatori de la gent gran de l'IMSERO. Inclou un butlletí electrònic mensual.

www.joves.org/gentgran/aspelog.html Aspectes legals: incapacitació, tutela i curatela.

www.jubilatas.com Informació general, correu gratuït, xat.

www.jubilo.es Revista dedicada a la tercera edat. Es poden escoltar les notícies. Telèfons útils per aconseguir ajuts tècnics com cadires de rodes, material geriàtric, etc.

www.lamalla.net/canal/gent_gran Notícies de Catalunya sobre gent gran.

www.lineasocial.com/actualidad_comun/mayores/home.htm Setmanari d'informació sobre els ancians.

www.losmayores.com Notícies i informació general sobre gent gran.

www.mansioningles.com Curs gratuït en línia per aprendre anglès.

www.medicina21.com Informació sobre moltes malalties que afecten la gent gran.

www.miterceraedad.com Guia de serveis i informació d'interès per a la gent gran.

www.profei.com/Centre_documentacio Centre de documentació sobre gent gran activa, dependència i envelliment, etc.

www.psiconet.com/tiempo Portal de psicogerontologia.

www.redmayores.org Informació general sobre gent gran, fòrums, esports, cultura.

www.santegidio.org/cast/solidarieta/anziani Web de la Comunitat de Sant'Egidio.

www.secpal.com/guiacp Guia de cures pal·liatives.

www.seg-social.es/imsero/mayores/1_index.html Portal per a la gent gran de la Seguretat Social.

www.segg.es/segg Informació sobre temes de salut.

www.sendasenor.com Informació general sobre temes de salut, legislació, temps lliure, notícies d'interès.

www.siis.net Centre de documentació de Serveis Socials. Disposa de dues bases de dades principals, una bibliogràfica i una altra jurídica.

www.sindicgreugescat.org Web del Síndic de Greuges de Catalunya. Defensa dels drets de les persones.

www.todoancianos.com Portal i lloc de trobada per a aquells que conviuen amb ancians i malalts dependents i que els cuiden.

www.todomayores.com Assessorament legal i fiscal, qüestions sobre la salut i altres.

www.ub.es/acit/aules.htm Llista d'aules d'Extensió Universitària dirigides a la Gent Gran i que estan adscrites a la Universitat de Barcelona.

www.uniges.com Portal que ofereix informació sobre recursos temàtics, serveis i diferents seccions. Inclou un magazine d'informació actualitzada sobre la tercera edat.

www.voluntariat.org Servei català del voluntariat.

www.xarxanet.org Xarxa associativa i de voluntariat de Catalunya. Parla de la Gent Gran en l'apartat «Àrees».

MUSEUS

El primer diumenge de cada mes, els següents museus de Barcelona, ofereixen entrada lliure als visitants. I durant l'any ofereixen entrada gratuïta o descomptes a majors de 65 anys o posseïdors de la Targeta Rosa

Museu d'Història de Barcelona (MUHBA) Pl. del rei s/n	Entrada gratuïta per a posseïdors de la Targeta Rosa
Museu Picasso Montcada, 15-23	Entrada gratuïta per a posseïdors de la Targeta Rosa
Museu Marítim de Barcelona Av. Draçanes s/n	Entrada reduïda a majors de 65 anys
Museu de la Música – L'Auditori Lepant, 150	Gratuït majors de 65 anys

Jardí Botànic Dr. Font i Quer, 2	Entrada gratuïta per a posseïdors de la Targeta Rosa
Museu Frederic Marès Pl. Sant Iu, 5-6	Entrada gratuïta per a posseïdors de la Targeta Rosa
Museu – Monestir de Pedralbes Baixada del Monestir, 9	Entrada reduïda a majors de 65 anys
Museu d'història de Catalunya Pl. de la Vila, 3	Gratuït majors de 65 anys
Museu Blau Pl. Leonardo da Vinci, 4-5 (El Fòrum)	Entrada gratuïta per a posseïdors de la Targeta Rosa
Museu Nacional d'Art de Catalunya (MNAC) Palau Nacional – Parc de Montjuïc	Gratuït majors de 65 anys

REVISTES ESPECIALITZADES

Line@social digital

Què és?

Setmanari d'informació digital gratuït que tracta el tema de la gent gran, entre altres. Es pot llegir al web www.lineasocial.com

Line@social digital

Què és?

Revista bimensual que és l'òrgan d'expressió de la Societat Espanyola de Geriatria i Gerontologia.

Quant costa?

La revista s'edita en paper i en línia. La subscripció anual costa 95,21 €.

On cal adreçar-se?

Travessera de Gràcia, 17-21. 08021 Barcelona

Tel. 902 88 87 40

Correu electrònic: suscripciones@doyma.es

Web: www.segg.es/segg

Revista multidisciplinar de Gerontología**Què és?**

És l'òrgan d'expressió de la Societat Catalanoblear de Geriatria i Gerontologia. Són 5 números a l'any.

Quant costa?

La subscripció anual costa 41,82 €. Es pot demanar per telèfon, per correu electrònic a través de la pàgina web o per fax adjuntant-hi el formulari del web.

On cal adreçar-se?

Sicília, 364, entresòl 4a. 08025 Barcelona

Tel. 934 593 492

Web: www.nexusediciones.com/suscripciones.htm

Senda**Què és?**

Revista digital de salut, cultura i oci per a gent gran.

Quant costa?

La subscripció anual costa 20 €.

On cal adreçar-se?

Per internet a l'adreça www.sendasenior.com

Sesenta y Más

Què és?

Revista mensual per a persones grans, editada per l'IMSERSO.

Quant costa?

La subscripció anual (11 números) és gratuïta. Cal omplir el formulari i enviar-ho per correu electrònic

On cal adreçar-se?

Guinzo de Limia, 58. 28029 Madrid

Tel. 913 638 628

Correu electrònic: revistas@mtas.es

Tardor

Què és?

És l'òrgan informatiu de la FATEC (Federació d'Associacions de la Gent Gran de Catalunya). Publicació trimestral especialitzada en temes informatius per a la gent gran de Catalunya.

Qui la rep?

S'envia gratuïtament a casals de Gent Gran i entitats federades, i també a altres institucions. També es pot llegir per internet.

On cal adreçar-se?

Tel. 932 150 233

Correu electrònic: fatec@gentgran.org

Web: www.gentgran.org

Temps de viure

Què és?

Revista mensual de difusió gratuïta a través de casals i centres de gent gran. La temàtica és general amb continguts sobre notícies re-

lacionades amb el món de la gent gran: consells mèdics, de salut, etc. També es pot rebre a casa per subscripció.

Quant costa?

La subscripció anual (11 números) costa 18 €.

On cal adreçar-se?

Bethencourt, 12. 08014 Barcelona.
Tel. 934 110 800

«Visca els Ancians!» en xarxa**Què és?**

Diari digital mensual dedicat als ancians que es pot consultar al portal de la Comunitat de Sant'Egidio: www.santegidio.org.

Vivir con Júbilo**Què és?**

Revista mensual dedicada al públic de la tercera edat.

Quant costa?

La subscripció és anual (11 números) i costa 25 €.
Es pot comprar al quiosc i cada número val 2,5 €.

On cal adreçar-se?

Per internet a l'adreça www.jubilo.es

TEATRES

Alguns teatres de Barcelona ofereixen als majors de 65 anys descomptes del 25% o preus reduïts. Cal consultar sala i obra teatral.

UNIVERSITAT PER A LA GENT GRAN

Les aules de formació permanent ofereixen la possibilitat d'assistir a conferències, xerrades, cursos o seminaris impartits generalment per professors universitaris (sense obligació d'exàmens posteriors). A més, la majoria de les aules desenvolupen altres tipus d'activitats com ara turisme o visites culturals.

A Barcelona ciutat hi ha 16 aules de formació permanent a diferents districtes de la ciutat. Per fer la inscripció cal adreçar-se a:

(AFOPA) Agrupació d'aules de Formació Permanent per a la Gent Gran de Catalunya.

Casanova, 36, entresòl, 1a. 08011 Barcelona.

Tel. 934 535 774

Correu electrònic: secretaria@afopa.info

Web: www.afopa.info

La mitjana del cost anual dels cursos és d'uns 75 €.

VACANCES

Viatges de l'IMSERSO

Què són?

Vacances a preus reduïts organitzades per l'Institut de Migracions i Serveis Socials (IMSERSO) destinades a persones grans. Hi ha un programa de Turisme Social i un per anar a balnearis.

Requisits per accedir-hi:

- Tenir com a mínim 65 anys o més.
- Ser pensionista de jubilació del Sistema Públic de Pensions.
- Ser pensionista de viudetat amb edat igual o superior a 55 anys.
- Ser pensionista d'invalidesa, ser prejubilats, o ser beneficia-

ri d'altres pensions. En tots aquests casos cal tenir una edat igual o superior a 60 anys.

- S'admetrà com a acompanyant el cònjuge o la parella de fet del sol·licitant. No cal que compleixi els altres requisits.
- S'admetrà com a acompanyant un/a fill/a amb discapacitat, amb un grau de disminució igual o superior al 45%. Adjuntar el certificat del grau de disminució en el moment de presentar la sol·licitud.

On presentar la sol·licitud?

Es pot fer telemàticament o bé a qualsevol oficina d'atenció al ciutadà de l'Ajuntament de Barcelona (vegeu pàg. 225). Cal confirmar-ho a finals de juny.

Per a més informació

Tel. 901 109 899

Web: www.imserso.es/envejecimiento_activo/vacaciones

Horari: de dl. a dv. de 9.00 a 18.00

Viatges per a la Gent Gran

Descripció

El programa de Viatges per a la Gent Gran es realitza en conveni amb l'IMSERSO. L'Ajuntament de Barcelona reserva 2.000 places de l'oferta estatal de Vacances per a la Gent Gran. Aquests viatges inclouen estades des de 5 fins a 15 dies i assegurança. Els viatges se solen realitzar entre els mesos de gener i abril.

Qui els pot demanar?

Les persones sol·licitants han de complir els següents requisits:

- Complir els requisits de l'IMSERSO.
- Estar empadronades a Barcelona.
- Disposar de Targeta Rosa gratuïta.

Com es poden tramitar?

Per inscriure's cal fer la sol·licitud (imprès específic per a l'Ajunta-

ment del programa «Vacaciones para mayores del IMSERSO») a qualsevol Oficina d'Atenció al Ciutadà (vegeu pàg. 225). O per telèfon, el 010, les persones que es van inscriure la temporada anterior. El període es determina cada any (habitualment entre els mesos de maig i juny). Entre setembre i octubre les persones reben una carta amb el dia i hora que han d'anar a l'agència de viatges per fer la reserva i escollir el viatge.

Quant costa?

El preu total de viatges el decideix l'IMSERSO i varia segons els dies d'estada i les destinacions. La subvenció municipal és del 40% del preu total del viatge.

Per a més informació

Telèfon 010

Web: www.bcn.es

«VISCA ELS ANCIANS»

Què és?

De l'experiència de molts anys de servei als ancians de la Comunitat de Sant'Egidio, va sorgir el 1998 «Visca els Ancians», un moviment que compta amb uns 10.000 inscrits a tot el món. És una proposta per a tots aquells, ancians o no, que vulguin viure la vellesa com una oportunitat per a ells mateixos i per als altres.

Què fa?

«Visca els Ancians» proposa iniciatives de servei i culturals. Propostes per evitar la solitud i la institucionalització, per donar valor a la vida dels ancians com una font de riquesa per a la nostra societat.

Algunes de les activitats en què està compromès «Visca els Ancians» són:

- Visita als ancians a la residència o a casa.
- Recollida de firmes per campanyes de sensibilització, com ara

la Carta de la Maria per no anar a la residència d'ancians i demanar a les administracions locals perquè es potenciï l'ajut a domicili de les persones grans (vegeu pàg. 16)

- Vendes benèfiques per finançar iniciatives solidàries.
- Correspondència escrita amb presoners que estan sols.
- Adopcions a distància.

Com ens hi podem adherir?

A la seu de la Comunitat de Sant'Egidio:

Rera Sant Just, s/n

08002 Barcelona.

Trucant al telèfon 934 418 123

Per correu electrònic: info@santegidio.es

Web: www.santegidio.org



DESPRÉS DE NOSALTRES

BAIXA DE LA PENSIÓ PER DEFUNCIÓ

En el cas que el difunt rebés una pensió, cal notificar-ho a l'Institut Nacional de la Seguretat Social perquè deixin d'ingressar-li la pensió.

Com es fa?

- Presencialment a l'Institut Nacional de la Seguretat Social (INSS) o a qualsevol Centre d'Atenció i Informació de la Seguretat Social (vegeu pàg. 124) portant el certificat de defunció.
- Telefònicament al telèfon d'informació de l'Institut Nacional de la Seguretat Social i donant el número del document nacional d'identitat de la persona que ha mort

Qui ha de comunicar la baixa?

Un familiar del pensionista que ha mort.

Direcció Provincial de l'Institut Nacional de la Seguretat Social (INSS)
 Sant Antoni Maria Claret, 5. 08037 Barcelona
 Tel. 934 345 200

CEMENTIRIS

Els cementiris públics de la ciutat de Barcelona (i àrea Metropolitana) són:

L'Est-Poblenou	Entre els carrers: Taulat, 2 i Av. Icària s/n Tel. 932 251 661
Sud Oest-Montjuïc	Mare de Déu del Port, 56-58 Tel. 934 841 970 Centre d'incineració Tel. 934 841 975

Les Corts	Av. Joan XXIII, 3-15 Tel. 934 841 992 Sales de vetlla Tel. 934 841 828
Sant Gervasi	Camí del cementiri de Sant Gervasi, 4-8 Tel. 934 175 678
Sant Genís	Saldes, 3 Tel. 934 170 515 (gestionat per la parròquia de St. Genís dels Agudells).
Sarrià	Entre els carrers: Camí del Cementiri de Sarrià, 10-12 i Doctor Roux s/n Tel. 932 038 648
Sant Andreu	Garrofers, 35-47 Tel. 933 595 746
Horta	Pl. Cementiri d'Horta, 9 Tel. 934 275 104
Nord-Collserola	Ctra. Nacional 150, km 1,5. 08110 Montcada i Reixac Tel. 934 841 914 Centre d'incineració Tel. 934 841 915
Sants	Passatge del Cementiri, 1. 08904 L'Hospitalet del Llobregat Tel. 934 841 999

CERTIFICAT D'ÚLTIMES VOLUNTATS

Què és?

És un certificat que indica si una persona que ja ha mort havia fet testament; en cas positiu indica també la data i el notari on es va fer el testament; en cas negatiu serveix per a la declaració d'hereus. Aquest certificat és necessari per a tramitar herències.

Com i on es pot demanar?

Per demanar el certificat, cal aportar la següent documentació a la gerència del Ministeri de Justícia presencialment o per correu:

- Imprès de sol·licitud complimentat. Aquest imprès es pot obtenir a través del web del ministeri de Justícia o bé presencialment a la gerència Territorial del Ministeri de Justícia o al Registre Civil
- Certificat de defunció original o fotocòpia compulsada si la data de la defunció és anterior al 2 d'abril del 2009. Si la defunció és posterior a aquesta data, no cal aportar aquest certificat.
- Resguard del pagament de la taxa. Aquest pagament es pot fer aportant la sol·licitud a les oficines bancàries col·laboradores

Qui ho pot demanar?

Qualsevol persona major d'edat.

Termini

Per a demanar el certificat han d'haver passat com a mínim, quinze dies hàbils des de la data de defunció.

Gerència Territorial del Ministeri de Justícia

Garcilaso, 123. 08027 Barcelona

Tel. 933 494 180

Registre Civil

Plaça Duc de Medinaceli, 2. 08002 Barcelona

Tel. 934 120 474

Web del ministeri de Justícia: <https://sede.mjusticia.gob.es>

FUNERALS I SEPULTURES

El familiar de la persona que mor dins del terme municipal de Barcelona i ha expressat el desig de ser enterrada o incinerada en un cementiri de la ciutat ha de posar-se en contacte personalment o

telefònicament amb els Serveis Funeraris de Barcelona o amb la companyia d'assegurances d'enterraments del difunt.

Cal facilitar les següents dades:

- Dades personals del difunt (DNI).
- Títol de sepultura (si en té).
- Certificat de defunció (expedit pel metge que ha reconegut el difunt)

Per a la sepultura, cal inscriure la defunció al Registre Civil (aquest comunica la baixa al padró d'habitants abans de l'enterrament, tràmit per al qual són hàbils tots els dies i hores de l'any) i obtenir llicència d'enterrament (l'expedeix la persona encarregada del Registre Civil un cop practicada la inscripció). Aquests tràmits són completament gratuïts. Els serveis Funeraris ofereixen, previ pagament, l'obtenció de la documentació necessària per a la sepultura, assistència de vehicles funeraris, fèretres, corones i floristeria.

Funeral i enterrament d'una persona sense recursos econòmics

Què és?

És un servei que ofereix l'empresa funerària quan ni la persona que mor ni la seva família disposen dels recursos econòmics per contractar els serveis necessaris.

Qui el pot demanar?

Els familiars de la persona que ha mort, els responsables del centre d'acolliment o beneficència o l'assistent social del barri.

Com i on es demana?

Es necessiten les dades del difunt i, si és possible, un certificat de l'Agència Tributària en què consti que la persona no tenia diners o béns; si aquest certificat no es pot fer n'hi ha prou amb un informe fet per un assistent social o un responsable d'una organització benèfica. Per demanar-lo cal adreçar-se per telèfon o bé en persona als Serveis Funeraris de Barcelona (vegeu pàg. 207)

En el cas que existeixin uns ingressos però siguin inferiors al salari mínim interprofessional, sempre segons la certificació de l'Agència Tributària, s'oferirà un servei subvencionat.

Tipus de sepultura

Incineració (o cremació)

És la reducció a cendres del cos del difunt.

La persona que vulgui ser incinerada haurà de deixar per escrit la seva voluntat amb la signatura reconeguda per una entitat bancària o davant de notari. Si no ho ha fet, un familiar de primera línia que conegui aquest desig ho pot demanar.

La incineració és un servei que s'ha de pagar. Les persones sense recursos econòmics només tenen dret a la inhumació.

Inhumació

És l'enterrament del difunt en nínxol o al terra. El preu fixat és diferent segons els serveis que es demanen. És gratuït per a persones sense recursos econòmics.

El nínxol o tomba es pot llogar (com a màxim durant 50 anys) o bé tenir-ne dret a ús (a perpetuïtat o per a un determinat període de temps).

Serveis Funeraris de Barcelona S.A.

Sancho de Àvila, 2. 08018 Barcelona

Tel. 934 841 700

Horari: de dl. a dg. i festius les 24 hores.

HERÈNCIA I IMPOST DE SUCCESSIÓ I DONACIONS

L'herència

Què és?

Quan mor una persona s'obre un procés en què els béns, els drets i les obligacions del seu patrimoni són transmesos a altres persones.

És necessari diferenciar entre un hereu i un legatari.

L'hereu adquireix tot el patrimoni del difunt (drets i béns), en canvi, el legatari rep un bé concret (un immoble, accions, rendes, etc.) designat en el testament. És a dir, l'hereu és el successor a títol universal, a diferència del legatari que ho és a títol particular o singular.

Amb l'acceptació de l'herència, l'hereu adquireix tots els béns del difunt, però també tots els seus deutes, mentre que el legatari rep el bé designat pel testador lliure de deutes.

Tots aquests actes tenen lloc immediatament després de la defunció de la persona.

Qui pot heretar?

Poden heretar totes les persones, tant si són majors d'edat com si no (aquestes representades pels seus pares o tutors), incloses les que no hagin nascut mentre la mare estigui embarassada.

També les societats, les administracions públiques i les associacions poden ser hereus.

És possible que el difunt deixi deutes als hereus. En aquest cas, si els deutes superen els béns, el successor pot renunciar a l'herència.

Al cònjuge, segons la llei, se li reserva l'usdefruit* de la meitat de l'herència si no hi ha descendents o si els únics hereus són només fills de la persona difunta. També tindrà dret a gaudir, mentre visqui, de la casa i residència familiar (si és propietat del cònjuge difunt).

*L'usdefruit és el dret a gaudir mentre es visqui dels béns d'una altra persona (per exemple, una dona viuda pot viure fins al moment de la seva mort a la casa del seu espòs encara que ella no en sigui la propietària).

Com s'accepta una herència?

L'acceptació d'una herència cal fer-la davant d'un notari aportant la documentació necessària.

Un cop es té l'escriptura de l'herència cal pagar el corresponent impost de successions i donacions i declarar l'herència amb la documentació corresponent a l'Agència Tributària de Catalunya (vegeu pàg. 121).

Terminis

Quan es tramita una herència hi ha un termini de 6 mesos des de la data de la defunció per fer els tràmits d'acceptació de l'herència i liquidar tots els impostos que l'herència demana. Es pot sol·licitar una pròrroga i/o fraccionament dels pagaments dels impostos relacionats.

Impost de successions i donacions

Què és?

L'acceptació d'una herència o llegat està sotmesa al pagament de l'impost de successions i donacions.

Com es paga?

La recaptació i gestió d'aquest impost és a càrrec de la Generalitat de Catalunya (vegeu pàg. 121).

El pagament d'aquest impost s'ha de fer presencialment a les entitats bancàries col·laboradores presentant l'imprès d'autoliquidació. Aquest imprès es pot descarregar al web de la Generalitat de Catalunya o bé demanar-lo a Delegació de la Direcció General de Tributs (vegeu pàg. 121).

Per tal de facilitar el càlcul de la quota que cal pagar i complimentar l'imprès d'autoliquidació, es pot descarregar un programa d'ajuda al web de la Generalitat de Catalunya.

TANATORIS

Els tanatoris de la ciutat de Barcelona (i àrea Metropolitana) són:

Tanatori Sancho de Ávila	Sancho de Ávila, 2 Tel. 934 841 745
Tanatori Les Corts	Av Joan XXIII, 17-25 Tel. 934 841 828

Tanatori Collserola	Ctra. Nacional 150, km 1,5. 08110 Montcada i Reixac Tel. 934 841 818
Tanatori Sant Gervasi	Carles Riba, 10-12 Tel. 934 841 800

Servei de transports

Amb motiu de la festivitat de Tots Sants, Transports Metropolitans de Barcelona reforça el servei habitual de les línies regulars d'autobús que comuniquen amb els cementiris per atendre més eficaçment les necessitats de les persones durant aquests dies.

Per a més informació truqueu al **010** (informació de l'Ajuntament de Barcelona) o bé al **933 187 074** (informació de Transports Metropolitans de Barcelona) a finals del mes d'octubre.

Les opcions per anar als diferents cementiris amb transport públic són:

Cementiri Sud Oest-Montjuïc

Abans i després de la festivitat de Tots Sants s'habilita una zona d'aparcament i es pot accedir a peu al cementiri per l'entrada de Sant Lluís. Els vehicles privats també poden accedir a l'interior del cementiri (cal informar-se sobre quina serà la sortida).

Durant aquest període la línia 107 fa el recorregut per l'interior del cementiri i prolonga el seu horari fins a les 18 hores i es reforça la línia 21 que passa per l'entrada sud del cementiri. També hi ha una línia especial (bus llançadora) des de Pl. Espanya fins a la part alta del cementiri.

Cementiri Nord-Collserola

Es reforcen les línies 102 (surt de Pl. d'Eivissa), 103 (surt de Montcada) i 104 (surt de Fabra i Puig) fins al cementiri de Collserola.

Cementiri de Les Corts

Parades de metro més properes: línia 3 estació de Maria Cristina i del Palau Reial i línia 5 estació de Collblanc.

Línies d'autobús més properes: 7, 15, 33, 50, 54, 59, 60, 63, 67, 70, 75, 78, 113, 143 i H6, H10 i V3.

Cementiri Est-Poblenou

Parades de metro més properes: línia 4, estació Llacuna.

Línies d'autobús més properes: 6, 14, 26, 36, 41, 71, 92, 141 i H16.

Cementiri de Sarrià

FGC: parada de Sarrià (línia L6). Bus: 14, 30, 72, 123 (tots els dies), 68 (només feiners) i 70 (de dilluns a dissabte).

Cementiri d'Horta

Línia d'autobús més propera: 45, 102 i 185 (tots els dies).

Metro línia 3, estació Valldaura.

Cementiri de Sant Gervasi

Línies d'autobús més properes: 60 i 196.

Cementiri de Sant Andreu

Línies d'autobús més properes: 36, 73, 132 (tots els dies), B16 i B19 (de dilluns a dissabte).

Metro línia 4, estació Lluçmajor (sortida Pl. dels Jardins d'Alfàbia).

Taxa per al manteniment i la conservació del recinte del cementiri

Què és?

És un pagament anual que cobreix el manteniment i la conservació del recinte del cementiri i de l'estructura de les sepultures, els vials i la jardineria.

Qui l'ha de pagar?

El titular de qualsevol sepultura . Si la sepultura és de propietat es fa en el moment de la compra; si és de lloguer s'ha de renovar cada any o bé es pot fer el pagament de 25 anys d'una sola vegada.

Com es pot fer el tràmit?

Cal adreçar-se directament a Cementiris (oficines d'atenció a l'usuari, pàg. 203) o a les Oficines d'Atenció Ciutadana (vegeu pàg. 225) portant el títol de la sepultura o el darrer rebut.

Es pot domiciliar el pagament.

Quant costa?

Depèn del tipus de sepultura.

Els pensionistes amb pensió mínima i sense altres recursos poden demanar l'exempció d'aquesta taxa. Per demanar-la poden presentar una instància, amb la documentació que la justifiqui, al registre de qualsevol de les oficines d'atenció ciutadana.

Termini

- De l' 1 de març al 31 de maig amb la butlleta que es rep a casa
- Durant tot l'any adreçant-se directament a Cementiris de Barcelona S.A.

Oficina d'Atenció a l'Usuari Joan d'Àustria

Joan d'Àustria, 130

Tel. 902 079 799

De dl. a dv. de 8.00 a 17.00

Oficina d'Atenció a l'Usuari Cementiri de Montjuïc

Mare de Déu de Port, 56-58

Tel. 934 841 969

De dl. a dv. de 8.30 a 14.30 i de 15.30 a 17.00.

Ds., dg. i festius de 8.30 a 14.00.

TESTAMENT

El testament és la declaració escrita en què una persona (anomenada testador) disposa segons la seva voluntat el destí total o parcial dels seus béns, llegats i altres disposicions a favor d'un o més hereus per a després de la seva mort.

El testador ha de tenir en compte que la llei reserva una part del patrimoni de l'herència als fills i als pares si no hi ha fills (l'anomenada legítima), també quan hi ha una voluntat contrària expressada al testament.

El testament és un acte individual i no podran testar dos o més persones en un mateix testament.

La persona que fa el testament pot redactar-lo en la llengua que vulgui, però ha de ser forçosament un document escrit. Les declaracions orals encara que estiguin fetes en presència de testimonis no es consideren vàlides.

El testament pot ser canviat i modificat tantes vegades com es desitgi (revocació del testament).

Les formes de testament previstes per la Llei són el testament hològraf i el testament davant de notari.

- El testament hològraf ha de ser manuscrit (escrit tot sencer a mà pel testador). En aquest ha de constar la data completa (dia, mes i any) i la signatura del testador.
- El testament davant de notari pot ser obert o tancat. És obert quan el testador comunica la seva voluntat al notari que redacta el testament. És tancat quan el testador escriu el testament i el dóna al notari en un sobre tancat en presència de dos testimonis.

Per saber si una persona ha fet testament hem de sol·licitar el Certificat d'últimes voluntats que expedeix el Ministeri de Justícia (vegeu pàg. 204).

Si una persona mor sense haver fet testament, la llei estableix quines persones són les que heretaran. L'ordre en el dret d'heretar és el següent: primer fills i néts (si concorren amb cònjuge/parella, aquest adquireix l'usdefruit de tota l'herència), a continuació el cònjuge/parella, després els pares, segueixen els avis, i finalment els germans i nebots. En absència de parents fins al quart grau de consanguinitat, heretarà l'Administració.

A Catalunya, durant l'any següent a la mort del cònjuge o convivent en parella estable, el vidu o parella estable supervivent, que no sigui

usufructuari universal del patrimoni del difunt, té dret a viure en l'habitatge conjugal i a la roba, el mobiliari i els estris.

La quarta vidual

És el dret a reclamar fins a una quarta part del valor dels béns de l'herència del difunt quan el conjuge/parella d'aquest es troba sense recursos econòmics suficients per a satisfer les seves necessitats. Es tindran en compte el nivell de vida i patrimoni del difunt i l'edat, estat de salut, salaris o rendes de les que disposi en aquell moment el cònjuge/ parella viu.

VOLUNTATS ANTICIPADES, DVA (O TESTAMENT VITAL)

Què és?

És un document mitjançant el qual una persona, major d'edat, amb capacitat suficient i de manera lliure, expressa les instruccions que cal tenir en compte quan es trobi en una situació en què no pugui expressar personalment la seva voluntat.

Una vegada s'ha formalitzat aquest document, s'haurà d'incorporar a la història clínica del pacient.

Per tal de facilitar-ne l'accés als metges que l'han de tenir en compte, el DVA es pot inscriure al Registre de voluntats anticipades del Departament de Salut. La inscripció no es obligatòria.

Com es fa?

La declaració de voluntats anticipades es pot fer de dues maneres:

- Davant de notari: en aquest cas, no cal la presència de testimonis. Si el document s'ha realitzat davant notari, prèvia sol·licitud de la persona, el notari farà la inscripció al Registre automàticament
- Davant de tres testimonis majors d'edat i amb plena capacitat d'obrar, dels quals dos, com a mínim, no han de tenir relació de parentiu fins al segon grau ni estar vinculats per relació patrimonial amb la persona que fa la declaració. Si s'ha rea-

litzat davant de testimonis, es pot lliurar al centre hospitalari o centre d'atenció primària que correspongui o personalment al Registre de Voluntats Anticipades

No hi ha un model de declaració oficial, ja que té caràcter de declaració personal.

Es pot trobar un model orientatiu del document de Voluntats Anticipades al web de la Generalitat, www.gencat.cat.

La documentació que cal aportar és la següent:

- Fotocòpies compulsades del DNI de la persona sol·licitant i de les tres persones que actuen com a testimoni
- El document de voluntats anticipades (DVA), signat per la persona sol·licitant i les tres persones que actuen com a testimoni
- Formulari de sol·licitud de la inscripció al registre, es pot descarregar des del web de l'Oficina virtual de tràmits de la Generalitat

Qui ho pot demanar?

Qualsevol persona major d'edat.

On es pot presentar?

Es pot presentar a qualsevol centre sanitari públic o privat de Catalunya, a les oficines d'atenció ciutadana demanant hora abans (vegeu pàg. 225), des de qualsevol notaria o al Departament de Salut.

Registre de Voluntat Anticipades del Departament de Salut (Oficina Central):

Trav. de les Corts, 131-159 (Pavelló Ave Maria). 08028 Barcelona
Tel. 932 272 900



SERVEIS PER A LA DEFENSA DELS DRETS

AGÈNCIA CATALANA DEL CONSUM

Què és?

L'Agència Catalana del Consum és un organisme de la Generalitat de Catalunya que vetlla pels drets de les persones en relació al consum de productes. Proporciona informació i recull denúncies o reclamacions en temes de consum.

On és?

Pamplona, 113. 08018 Barcelona

Horari d'atenció al públic: de dl. a dv. de 9.00 a 14.00.

Tel. 935 516 666

Web: www.consum.cat

ASSIGNACIÓ D'ASSISTENT

Què és?

En el cas que una persona necessiti algú que la cuidi i vetlli pels seus béns, pot demanar al jutge que li assigni un assistent sense que s'hagi de fer una declaració d'incapacitació. Les obligacions de l'assistent seran cuidar i vetllar pels interessos d'aquesta persona i, en cas que sigui necessari, exercir els seus drets però sense arribar a substituir-la. La persona assistida manté el seu dret a decidir per ella mateixa.

On es tramita?

Es tramita a través del jutge de primera instància.

ASSISTÈNCIA JURÍDICA GRATUÏTA

Què és?

És un servei d'assistència jurídica gratuïta adreçat a persones amb pocs recursos que consisteix, entre d'altres serveis, en la designació

d'un advocat i d'un procurador d'ofici, l'assessorament i l'orientació judicial gratuïts i l'exempció del pagament de drets notariais.

Com s'ha de demanar?

Per sol·licitar aquest servei cal presentar un imprès normalitzat i afegir la documentació necessària per demostrar que no es tenen prou recursos econòmics per tirar endavant un procés judicial. Cal acreditar uns ingressos anuals de la unitat familiar inferiors al doble de l'IPREM.

On s'ha de demanar?

SERTRA (Servei de Tramitacions)

II-lustre Col·legi d'Advocats de Barcelona.

Avinguda del Carrilet, 3 Edifici D, 1a planta (Ciutat de la Justícia)

Tel. 934 221 545

Correu electrònic: sertra@icab.es

Horari d'atenció: de dilluns a divendres, de 9.00 a 14.00h.

Per demanar cita prèvia:

- Presencialment
- Trucant al tel. 934 221 545
- Cercant a Google «SOJ-ON LINE»

DENÚNCIES

Les denúncies als Mossos d'Esquadra es poden presentar presencialment a qualsevol comissaria. Les comissaries presten atenció ciutadana durant 24h, tots els dies de l'any.

També es pot presentar una denúncia als Mossos d'Esquadra a través del web de la Generalitat de Catalunya (www.gencat.cat) a l'apartat de «Seguretat. Emergències» sempre que en el delictes denunciats no hi hagi violència física sobre les persones i que no s'hagin identificat l'autor o autors. La pàgina indica les instruccions que s'han de seguir. Es pot escollir la comissaria on tramitar la denúncia i aquesta només tindrà validesa legal quan sigui signada per la persona denunciada en el transcurs de les 72 hores següents d'haver-la tramitada.

DRETS DELS TREBALLADORS PER ATENDRE FAMILIARS ANCIANS

Què són?

Són drets que tenen els treballadors que els permeten atendre familiars fins a un segon grau de consanguinitat o afinitat que, per motius d'edat, no puguin valer-se per si mateixos. Aquests drets són els següents:

- Dret a una reducció de jornada laboral amb la disminució proporcional del salari.
- Dret a un període d'excedència de com a màxim dos any

L'exercici d'aquests drets no podrà ser motiu d'acomiadament del treballador.

EL DEFENSOR DEL PUEBLO

Què és?

El *Defensor del Pueblo* és una institució estatal que té com a objectiu defensar els drets i les llibertats dels ciutadans davant la negligència o mala actuació de qualsevol administració. El *Defensor del Pueblo* pot fer els advertiments i les recomanacions oportuns als organismes que no respectin aquests drets. També pot mediar entre les parts i proposar fórmules de conciliació o acords perquè les parts afectades arribin a una solució.

El servei és gratuït i qualsevol persona pot presentar-hi una queixa.

Com es presenten les queixes?

Les queixes es poden presentar:

- Per correu o personalment a l'adreça:
C/ Zurbano, 42. 28010 Madrid
- Enviant l'escrit signat al número de fax **913 081 158**
- A través del formulari que apareix a la secció «Tu queja» al web **www.defensordelpueblo.es**
- Per correu electrònic: registro@defensordelpueblo.es

Més informació

Informació general: Tel. 900 101 025

Tel. Urgències 24h : 914 327 900

INCAPACITACIÓ I TUTELA

Què són?

Quan una persona té dificultats per prendre decisions i obrar per ella mateixa, hi ha la possibilitat de declarar-la incapaç i nomenar una persona a qui se li assigna la seva tutela. Aquesta persona té l'obligació de vetllar pels drets de l'incapaç i pel seu patrimoni.

La incapacitació s'inicia amb un procés judicial que determina que una persona té una limitació o restricció de la seva capacitat per obrar i decidir per ella mateixa com a conseqüència d'una malaltia o deficiència que li produeix una alteració en les seves facultats d'enteniment o decisió. La sentència d'incapacitació reconeix que una persona està impedida jurídicament per actuar per ella mateixa.

El jutge determina el grau d'incapacitat i delimita quins actes pot realitzar la persona incapacitada i en quins ha de ser representada o assistida. Per representar o assistir la persona incapacitada el jutge nomena un tutor, en el cas d'incapacitat total, o un curador, en el cas d'incapacitat parcial. El jutge també disposa de mesures de vigilància i control del tutor o curador. Qui fa la demanda d'incapacitació pot proposar la persona més idònia per assumir el càrrec de tutor o curador.

El jutge, si ho creu oportú, pot demanar l'internament de la persona incapacitada en un centre adequat a la seva malaltia.

Durant el procés judicial d'incapacitació el jutge ha de dur a terme algunes proves establertes i predeterminades per la Llei, que no poden ser obviades en cap cas.

A aquest efecte, el jutge:

- Examinarà personalment la persona que es vol incapacitar mitjançant una o diverses entrevistes
- Demanarà un dictamen mèdic d'un especialista (generalment psiquiatres i altres facultatius de la clínica mèdico-forense adscrita al jutjat)

- S'entrevistarà amb els parents més propers de la persona que es vol incapacitar

La incapacitació no ha de ser permanent o definitiva ja que la declaració judicial pot ser modificada si la malaltia o deficiència que va provocar la incapacitació desapareix. La mateixa persona incapacitada pot iniciar aquest procés de modificació de la declaració d'incapacitat. També existeix la possibilitat d'autotutela, que preveu que una persona designi ella mateixa el seu tutor davant la possibilitat de ser declarada incapaç.

Qui pot ser declarat incapaç?

Qualsevol persona que pateixi una malaltia psíquica o física de caràcter persistent i que li alteri les facultats de decidir o d'entendre.

Qui la pot demanar?

- El cònjuge o la parella de fet, els descendents, ascendents o germans de la persona que es vol declarar incapaç
- En el cas que no hi hagi parents o aquests se'n desentenguin, generalment qui inicia el procés d'incapacitació són els serveis socials. Aquests poden proposar al jutge persones properes a l'incapaç per exercir la tutela
- Qualsevol persona pot comunicar al fiscal l'existència de fets que puguin ser causa d'incapacitació d'una persona i aquest, si ho considera oportú, iniciar el procés
- Les autoritats i els funcionaris tenen l'obligació de comunicar al fiscal l'existència de fets que puguin ser motiu d'incapacitació d'una persona
- El pare, la mare o el tutor d'un menor d'edat

Qui pot ser tutor o curador?

Qualsevol persona major d'edat que designi el jutge. El més usual és que es designi un parent.

En el cas que no hi hagi parents o persones properes que puguin assumir la tutela, aquesta també es pot assignar a una entitat tutelar. Aquestes entitats són fundacions o associacions sense ànim de lucre acreditades per la Generalitat per assumir aquesta funció.

Quines són les obligacions del tutor?

El tutor ha de vetllar per la persona incapacitada: ha de procurar-li alimentació, promoure la recuperació de la seva capacitat, informar el jutge sobre la seva situació i donar comptes de l'administració dels seus béns.

El tutor és el representant legal de la persona incapacitada i qui administra el seu patrimoni. Malgrat això, necessita l'autorització del jutge en alguns casos, com per exemple, per internar la persona, per disposar gratuïtament de béns o drets del tutelat, per fer despeses extraordinàries en les seves propietats o per acceptar o rebutjar herències.

Quines són les obligacions del curador?

El curador ha d'assistir i aconsellar la persona incapacitada en aquells actes que determina el jutge. Els actes més comuns solen ser de gestió del patrimoni, com la venda o compra de propietats o per assegurar el correcte seguiment del tractament mèdic.

OFICINA PER A LA NO-DISCRIMINACIÓ

Què és?

És una oficina on s'assessora i s'orienta en situacions en què una persona es consideri perjudicada o objecte de discriminació.

On és?

Ferran, 32. 08002 Barcelona

Tel. 934 132 000

Horari: dl., dc. i dv. de 09.00 a 14.00 i dt. i dj. de 09.00 a 18.00.

Correu electrònic: ond@bcn.cat

OFICINA DE LA GENT GRAN ACTIVA

Què és?

L'Oficina de la Gent Gran Activa s'ocupa de:

- Donar suport a la gent gran (formació, accés a la cultura i a les tecnologies de la informació, etc.)

- Informar i assessorar en situacions en què es vulnerin els drets de la gent gran (abandonament, abusos econòmics, maltractaments físics, etc.)

Depèn del Departament de Benestar i Família de la Generalitat de Catalunya.

On és?

Avinguda del Paral·lel, 50-52 4a. planta (Edifici Santa Madrona).
08001 Barcelona
Tel. 934 831 000

OFICINES D'ATENCIÓ AL CIUTADÀ (OAC)

Què són?

L'Ajuntament disposa d'una xarxa d'Oficines d'Atenció al Ciutadà distribuïdes en cada districte. Faciliten informació, fan tràmits i recullen reclamacions o incidències sobre el funcionament de la ciutat o serveis municipals.

On són?

Ciutat Vella	Pl. Sant Miquel 3 Ramalleres, 17	08002
Eixample	Aragó, 328	08009
Les Corts	Pl. Comas, 18	08028
Sants-Montjuïc	Creu Coberta, 104 Pg. Zona Franca, 185-219	08014 08038
Sarrià-Sant Gervasi	Anglí, 31	08017
Gràcia	Pl. Vila de Gràcià, 2	08012
Horta-Guinardó	Lepant, 387	08025
Nou Barris	Pl. Major de Nou Barris, 1	08042
Sant Andreu	Segre, 24-32	08030
Sant Martí	Pl. Valentí Almirall, 1	08018

Les OAC només presten atenció presencial.

A través del web de l'ajuntament www.bcn.cat/ajuntamentescolta també es poden fer consultes, fer arribar incidències o demanar informació.

PODERS EN PREVISIÓ D'INCAPACITAT

Què són?

Una persona, en previsió que pugui ser declarada incapaç i sense haver de passar pel procés d'incapacitació, pot assignar una altra persona que vetlli pels seus interessos i que la representi. Encara que posteriorment la persona interessada no pugui decidir per ella mateixa i se li assigni un tutor, els poders en previsió d'incapacitat (o poders preventius) atorgats amb anterioritat al procés d'incapacitació poden seguir vigents si així ho havia establert en aquests poders la persona incapacitada.

On s'han de tramitar?

Els poders en previsió d'incapacitat es poden tramitar en qualsevol notaria.

SERVEI D'ORIENTACIÓ JURÍDICA (SOJ)

Què és?

És un servei públic i gratuït que proporciona una primera orientació i informació sobre temes jurídics.

És un servei que dona el Departament de Justícia de la Generalitat de Catalunya juntament amb el Col·legi d'Advocats de Catalunya.

On és?

Avinguda del Carrilet, 3 Edifici D, 1a Planta (Ciutat de la Justícia)
Tel. 934 221 545

Horari d'atenció: de dl. a dv., de 9.00 a 14.00.

Per demanar cita prèvia:

- Presencialment
- Trucant al tel. 934 221 545
- A través del web www.icab.cat

SÍNDIC DE GREUGES DE LA GENERALITAT DE CATALUNYA

Què és?

El Síndic de Greuges és una institució pública de Catalunya que té com a missió supervisar l'actuació de l'Administració pública de la Generalitat, de les autoritats i dels serveis públics per detectar actuacions com per exemple, errors o arbitrarietats en l'aplicació de les lleis, tracte indegut a les persones, negació a proporcionar informació que els ciutadans poden sol·licitar, etc. També supervisa l'actuació dels ens locals de Catalunya en tot allò que afecta matèries que són competència de la Generalitat.

Si l'Administració ha vulnerat els drets de les persones s'hi pot presentar una queixa i el Síndic de Greuges pot fer els advertiments i les recomanacions oportuns als organismes que no respectin aquests drets. També pot mediar entre les parts proposant fórmules de conciliació o acords perquè les parts afectades arribin a una solució. El Síndic de Greuges també pot actuar per iniciativa pròpia quan consideri que alguna actuació de l'Administració vulnera els drets de la població.

El servei és gratuït i tothom pot presentar-hi una queixa.

Com es fa?

Les queixes es poden presentar:

- Presencialment
- Per correu ordinari
- Per fax
- Per correu electrònic
- Per Internet

Síndic de Greuges de la Generalitat
Passeig de Lluís Companys 7. 08003 Barcelona
Tel. 933 018 075
Correu electrònic: sindic@sindic.cat
Web: www.sindic.cat

Més informació

Si voleu demanar informació i ajuda sobre els drets fonamentals i les llibertats públiques de les persones davant de l'Administració ho podeu fer personalment a la seu del Síndic de Greuges o bé trucant al telèfon **900 124 124**.

SÍNDICA DE GREUGES DE L'AJUNTAMENT DE BARCELONA

Què és?

La Síndica de Greuges té com a funció la defensa dels drets i les llibertats dels ciutadans de Barcelona (encara que no siguin residents) davant l'actuació de l'Administració de l'Ajuntament de Barcelona i dels ens públics que en depenen.

Davant d'una queixa, pot supervisar l'activitat de l'administració municipal i fer suggeriments, advertències o recomanacions per tal de solucionar les queixes. També pot mediar per aconseguir la solució de les queixes. La Síndica de Greuges també pot actuar per iniciativa pròpia quan consideri que alguna actuació de l'Administració vulnera els drets de la població.

El servei és gratuït i tothom pot presentar-hi una queixa.

Com es fa?

Es pot presentar una queixa presencialment o per correu ordinari a l'Oficina de la Síndica de Greuges o bé per fax o correu electrònic. S'han d'adjuntar les dades d'identificació de la persona que presenta la queixa i els documents que puguin facilitar la resolució del cas.

On és?

Oficina de la Síndica de Greuges de l'Ajuntament de Barcelona:
Ronda de Sant Pau, 43-45. Barcelona 08001

Tel. 934 132 900

Fax. 934 132 910

Correu electrònic: sindicadegreuges@bcn.es

Web : www.sindicadegreugesbcn.cat

SINDICATS DE PENSIONISTES

CCOO

Federació de pensionistes i jubilats de Catalunya

Via Laietana, 16, 5a planta. 08003 Barcelona.

Tel. 934 812 769

UGT

Unió de Pensionistes, Jubilats i Prejubilats de la UGT

Rambla Santa Mònica, 10. 08002 Barcelona.

Tel. 933 046 800

USOC

Federació de Pensionistes, jubilats i aturats-Unió Sindical Obrera de Catalunya

Sant Rafael, 38. 08001 Barcelona.

Tel. 933 298 111



PREVENCIÓ DE LA CALOR I DEL FRED

El sol sí, sols no.

14 consells per protegir-se
de la calor de l'estiu



14 CONSELLS PER PROTEGIR-SE DE LA CALOR DE L'ESTIU

El sol sí, sols no

Campanya per protegir els ancians de la calor intensa

Els ancians sempre han de tenir cura de la seva salut, però durant l'estiu aquest control ha de ser encara més gran. La calor i la humitat poden comportar una prova massa dura a causa de la reduïda capacitat que té l'organisme per adaptar-s'hi. Per protegir-vos de la deshidratació i dels cops de calor, que vénen sempre de manera inesperada, sobretot si patiu malalties cròniques i preneu algunes medicines, podeu seguir aquests senzills consells. Només heu de modificar una mica alguns costums i podreu fer front millor a la calor de l'estiu.

A continuació us proposem algunes mesures bàsiques.

**A CASA**

- **Ventileu la casa tant com pugueu durant les hores més fresques. Tanqueu les finestres i baixeu les persianes durant les hores de calor. Estigueu més aviat en els llocs on toca menys el sol i eviteu els corrents d'aire.**

- **Si podeu, feu servir un climatitzador. És, sens dubte, el millor. Malgrat tot, aneu amb compte que no es produeixi una diferència de temperatura massa gran, perquè pot provocar refredats i malestar.**



La temperatura ideal és de **5 o 6 graus** menys respecte de la temperatura exterior. També és important deshumidificar l'ambient per tal de reduir el nivell d'humitat i fer que l'aire sigui més respirable. D'aquesta manera es facilita la sudoració, que redueix la calor del cos.

- **Si feu servir un ventilador, col·loqueu-lo en un lloc elevat i assegureu-vos que l'aire no us toca directament.**

Cal tenir en compte que quan fa molta calor, el ventilador és poc eficaç i, fins i tot, pot arribar a escalfar més l'ambient.



FORA DE CASA



- **Sortiu només a primera hora del matí i després que es pongui el sol, si l'aire s'ha refrescat. Eviteu completament sortir entre les 12 i les 18 hores:** durant aquestes hores l'augment de l'ozó i dels contaminants que emeten els tubs d'escapament dels automòbils fa que l'aire sigui realment irrespirable i hi ha un risc molt més elevat de patir un desmai.

Per tot això, és útil tenir a casa provisions de primera necessitat per no haver de sortir quan fa molta calor.

- **Feu servir vestits còmodes i lleugers, clars i que no s'enganxin, de cotó, de lli o d'altres fibres naturals:** els colors foscos i els materials sintètics retenen la calor.
- **Cobriu-vos el cap i protegiu-vos els ulls amb ulleres de sol.** És important protegir la pell de cremades amb cremes d'elevat nivell de protecció, com les que es fan servir per als infants a la platja.
- **Si sou diabètics, aneu amb molt de compte quan us exposeu al sol,** perquè la vostra sensibilitat al dolor és menor i podríeu cremar-vos sense adonar-vos-en.

MENJAR I BEURE



- **Beveu molta aigua, encara que no tingueu set**, perquè la intensitat d'aquest «senyal d'alarma» natural de l'organisme disminueix a mida que avança l'edat o amb l'ús de determinades medecines.

Cal beure, com a mínim, dos litres d'aigua (o 10 gots) al dia. Si sueu molt, beveu-ne encara més.

- **Eviteu les begudes alcohòliques, el cafè i els refrescos amb gas que tinguin sucre o cafeïna.** L'alcohol i el cafè tenen efectes diürètics i, per tant, fan eliminar més líquids, que encara són més necessaris quan fa calor.
- **Eviteu també les begudes massa calentes o massa fredes.**
- **Feu àpats lleugers i freqüents, sense gaires espècies. És aconsellable prendre gelats i sorbets de fruita.**
- **Mengeu molta fruita i verdura, també en forma de batuts i purés.**

Aquests aliments tenen un alt percentatge d'aigua i són una font natural de vitamines i de sals minerals.



LES MEDECINES

- **Si preneu medecines per a la diabetis, per a la pressió o per al cor, cal que consulteu el metge** perquè «ajusti» la dosi.
- **Si patiu malalties broncopulmonars, eviteu passejar durant les hores de més calor. Beveu molt, si és possible més de 10 gots d'aigua al dia. Eviteu passar sobtadament de la calor al fred.** Per exemple, si entreu suats en un lloc on hi ha aire condicionat, tapeu-vos i proveu de respirar pel nas almenys durant els primers minuts.

EN QUALSEVOL CAS



- Si teniu mal de cap, si sentiu que us fallen les forces, si teniu sensació de mareig o de baixada de la pressió, mulleu-vos de seguida la cara amb aigua fresca, estireu-vos en un lloc fresc, reposeu i, lògicament, demaneu ajuda.

Són alguns consells ben senzills que us ajudaran a prevenir els problemes que provoca la calor excessiva.

Bon estiu.

Visca els ancians!

CONSELLS PER PROTEGIR-SE DEL FRED

Junts fa menys fred



El fred, com la calor, pot ser un parany per a qui està carregat d'anys. Per això és aconsellable protegir-se del fred durant el període hivernal per evitar els danys que provoquen les temperatures extremes.

Us oferim alguns senzills consells per fer front de la millor manera possible al període més fred de l'any i protegir-se dels perills de l'hivern, dels quals la grip és el més habitual, però no l'únic.

A CASA

- Manteniu l'ambient (entre els 21° i els 23°) ben ventilat i sobretot ben humidificat bo i posant recipients amb aigua a sobre dels radiadors: una casa massa freda o amb l'aire excessivament sec pot ser un parany.

- **Si teniu calefacció per combustió tingueu cura del seu manteniment i del correcte funcionament dels aparells: estufes, calderes, cuines i xemeneies.**

Cal assegurar-se que les estances on hi ha aparells de combustió (cuina, garatge o lavabos) tenen prou ventilació i, sobretot, evitar tapar o embussar les sortides de ventilació. D'aquesta manera evitarem córrer el risc que en el nostre pis s'acumuli monòxid de carboni (un gas tòxic molt perillós perquè no es veu, ni se sent ni s'olora). Recordeu-vos de posar recipients amb aigua (humidificadors) sobre els radiadors.

Si feu servir estufes elèctriques o radiadors d'oli o altres fonts de calor directe, eviteu el contacte amb les mans o altres parts del cos, ja que poden provocar cremades i greus problemes vasculars.

Igualment, no hem de posar mai bosses d'aigua calenta directament sobre cap part del cos, i si utilitzeu escalfadors o mantes elèctriques per escalfar el llit, recordeu-vos sempre de treure'ls o apagar-los abans d'entrar-hi.

FORA DE CASA

- **Sortiu a les hores del dia que fa menys fred. Eviteu les primeres hores del matí i les del vespre, sobretot si patiu malalties cardiovasculars o respiratòries. Eviteu exposar-vos a temperatures massa extremes.**

Vestiu-vos amb roba adequada: els guants, la bufanda i el barret, juntament amb un bon abric són una bona ajuda. Protegiu-vos del vent i del fred amb protectors de llavis i cremes hidratants per a les mans. Quan entreu en un lloc amb calefacció, penseu sempre a treure-us roba per no suar i refredar-vos quan sortiu.

MENJAR I BEURE

- **Trieu preferentment fruita, verdura i àpats lleugers: la fruita fresca i les verdures contenen vitamines i sals minerals que l'organisme utilitza per defensar-se dels rigors del fred.**

Un aliment que es recomana sempre durant l'hivern i quan s'està malalt és el brou de pollastre, que conté proteïnes fàcilment digeribles

que ajuden a donar energia i aporten líquids sempre importants per a l'organisme. És important rehidratar-se també a l'hivern, sobretot si l'any ha estat dolent. En aquest cas, caldrà prendre begudes calentes, com ara te i infusions o simplement suc de fruita, que poden ajudar a recuperar el líquid perdut. Altres aliments aconsellats són la pasta amb llegums o la pasta amb verdures, preferiblement pasta integral. Els carbohidrats de la pasta donen energia ràpidament i la fibra de les verdures ajuda a créixer la flora bacteriana intestinal bona (que ens protegeix de virus i bacteris «dolents»).

Eviteu l'alcohol i els licors que poden augmentar els problemes de termoregulació (intercanvi de calor entre el cos i l'ambient exterior) i fins i tot, afavorir la hipotèrmia.

LA GRIP

• **És només una de les malalties del fred que ens poden afectar durant l'hivern. Alhora, però, és la que té un impacte més fort en les persones que ja pateixen altres malalties.**

Per això és molt important aprendre a protegir-se'n.

És fonamental vacunar-se amb antelació (entre mitjan octubre i mitjan novembre), abans que arribi l'hivern. La vacuna contra la grip es pot rebre gratuïtament a la consulta del metge de família o al CAP.

També és aconsellable que eviteu, si és possible, els ambients tancats i amb molta gent, i sobretot no fumeu: el fum, a més d'empitjorar una eventual simptomatologia respiratòria, facilita la transmissió d'agents infecciosos.

En cas de malaltia:

- beveu molt per afavorir l'expectoració i recuperar els líquids i les sals minerals que es perden amb la sudoració;
- preneu àpats lleugers però nutritius, triant preferentment fruita i verdura;
- descansau al llit quan tingueu la sensació que ho necessiteu
- No us tapeu massa per no obstaculitzar la reducció de la temperatura corporal.
- En cas de febre molt elevada o dolors musculars o mal de cap utilitzeu únicament medicaments simptomàtics (per exemple,

paracetamol) i **consulteu sempre el metge**.

- No preneu antibiòtics pel vostre compte sense haver-ho consultat a un metge; si la febre no baixa o els símptomes no milloren en 2 o 3 dies, només **el metge** podrà aconsellar altres solucions i **prescriure** la teràpia idònia.

Són pocs i senzills consells que us ajudaran a prevenir els perills del fred intens.

Bon hivern.

Visca els Ancians!

Tots esperem viure molts anys, i això ja no és un somni. Ara ja és possible. Però com? Si poguéssim triar, tots voldríem passar la nostra vellesa amb les persones que coneixem i en els llocs i en la casa que estimem. Però en molts casos no és així. Pot ser necessari anar a una residència, però hi ha moltes possibilitats –que quasi mai no es coneixen– per quedar-se a casa quan s’és ancià, fins i tot quan s’està una mica més necessitat i es necessita ajuda.

Aquesta guia, *Com quedar-se a casa quan s’és ancià*, és un regal que fa la Comunitat de Sant’Egidio a tots els ancians barcelonins, a les seves famílies, a aquells que volen humanitzar la vida de la ciutat de Barcelona començant per aquells que tenen més anys.

És una brúixola plena d’informació actualitzada per utilitzar la ciutat des de casa, per trobar els ajuts que semblen impossibles però que, en realitat, estan a l’abast de tothom: es poden rebre cures a casa, es pot rebre ajuda per a desplaçaments per la ciutat o es pot crear una xarxa d’ajuda per romandre on s’ha viscut sempre fins i tot quan la salut ja no és com abans.

És un regal i una responsabilitat: que Barcelona, alhora que es fa més vivible per a aquells que tenen més anys, es faci més vivible per a tothom.

La Comunitat de Sant’Egidio va néixer a Roma l’any 1968. Des de Roma s’ha difós per altres països i continents fins a estar present, amb més de seixanta mil persones voluntàries, en més de 70 països del món: amics dels pobres, amics de l’Evangeli, compromesos en el diàleg per facilitar la fi dels conflictes, en el diàleg entre les cultures i entre les generacions. A Barcelona la Comunitat de Sant’Egidio està present des de 1989.

Fa més de trenta anys va començar una relació, especial, entre la Comunitat de Sant’Egidio i els ancians. És una aliança que ha esdevingut una idea de ciutat i una capacitat pràctica d’inventar solucions capaces de tornar la dignitat a una edat “més llarga”. Avui aquest patrimoni d’experiència entra a les cases dels barcelonins i és l’inici d’un diàleg directe amb tota la ciutat en nom dels ancians.

Barcelona



www.santegidio.org