

## ¿Cómo contactar?

**Solidaridad Intergeneracional**

Teléfono gratuito: 900 101 332

[silarioja@solidaridadintergeneracional.es](mailto:silarioja@solidaridadintergeneracional.es)

[www.solidaridadintergeneracional.es](http://www.solidaridadintergeneracional.es)

[www.efamilia.es](http://www.efamilia.es)

**S**olidaridad  
**I**ntergeneracional

También podrán contactar a través de las oficinas que compartimos con UAGR-COAG

Colabora:



Realiza:



Financia:



**CUENTA CON MIGO**





## ¿Qué ofrece este programa?

**Solidaridad Intergeneracional** pone en marcha las siguientes **actuaciones gratuitas** que contribuyen a prevenir, aminorar y/o eliminar la soledad no elegida en el **medio rural riojano** y son:

**01** **Actividades Informativas sobre “Cómo vivir bien y redes vecinales”**, para facilitar información y conocimiento a la población rural y sensibilizarla para adoptar medidas que mejoren su calidad de vida.

**02** **Intervenciones Psicosociales personalizadas** en el domicilio de aquellas **personas que sufren soledad**, para evitar el aislamiento social y apoyarles en el desarrollo de su proyecto de vida promoviendo su participación activa, siendo protagonista de su propia vida.



## ¿Quién puede participar?

La población rural La Rioja de las zonas rurales de intervención.

Y especialmente las personas mayores que vivan o se sientan solas.

**03** **Intervenciones Grupales en cada Concejo** a través de acciones informativas, formativas, participativas y colaborativas para sembrar el compromiso social, procurando nuevos vínculos sociales que generen hábitos de relación duraderos. Estas actividades podrán ser:

**01** **Actividades de Capacitación Personal para el Empoderamiento y la Buena Vida, podrán ser:**

- Habilidades para una buena vida.
- Servicios existentes en la tercera edad.
- Entornos amigables y hogar seguro.
- Las TICs que facilitan la vida: uso y manejo de móvil, smarphone, tablets, etc.

**02** **Actividades para el Envejecimiento Activo Intergeneracional en el medio rural podrán ser:**

- **Culturales:** fotos, mini teatro, coro, marchas solidarias, etc.
- **Sociales y Sanitarias:** cuidar/se, buen trato, perspectiva de género, paseos, etc.
- **Aprendizaje a lo largo de la Vida:** pueblos amigables, risoterapia, voluntariado, etc.

**04** **Red Vecinal Intergeneracional CUENTA CON MIGO** para evitar el aislamiento social, acompañando cuando se necesite, mejorando las relaciones vecinales e implicándonos cuando sea importante ayudar a personas mayores que viven solas, aprendiendo previamente como hacerlo.

## ¿Dónde se va a realizar?

En el Medio Rural de La Rioja, priorizando aquellos Municipios con convenio de colaboración o con sede que compartimos con UAGR-COAG.

