

En Aragón viven 1.308.728 personas y es la quinta comunidad más envejecida de España con un 21,4% de tasa de envejecimiento. Este porcentaje se eleva por encima del 28% en los 627 municipios rurales con población inferior a 2.000 habitantes donde residen 779.180 aragoneses.

Envejecer es vivir, pero a medida que se envejece las capacidades pueden verse mermadas, sin que ello conlleve falta de autonomía, y es muy importante desarrollar acciones y actitudes para un envejecimiento activo y saludable, además de prevenir la dependencia y la soledad.

En la actualidad 29.502 personas están recibiendo prestaciones de la Ley de la Atención a la Dependencia, de ellas más de 18.000 residen en su domicilio y reciben Cuidados en el entorno familiar 13.689 personas; 3.685 que reciben el Servicio de Ayuda a Domicilio (SAD) o en Centros de Día 1.569 personas. Más de la mitad tienen más de 80 años y demasiados viven solos.



¿Qué ofrece este programa?

Mejorar la calidad de vida de las cuidadoras y cuidadores no profesionales, capacitándoles en las habilidades técnicas y personales del cuidado y de autocuidado, así como con intervenciones psicoterapéuticas y apoyo psicosocial. Este programa presta una atención temporal a la familia cuidadora y a la persona mayor dependiente, ofreciendo un servicio de sustitución en determinadas circunstancias al cuidador principal.



¿Cuáles son los servicios principales?

01 ACCIONES FORMATIVAS GERONTOLÓGICAS para la mejora de las competencias técnicas y habilidades instrumentales de la persona cuidadora facilitando estrategias de planificación del cuidado y conocimientos básicos. Estas acciones serán **grupales, o individuales**.



¿Dónde se va a realizar?

En las provincias de Huesca, Teruel y Zaragoza. En las Comarcas Rurales: **Cinco Villas, Hoya de Huesca, Zaragoza- Gallego**: Villanueva de Gallego, San Mateo de Gállego, Zuera y Jiloca.



¿Quién puede participar?

Familiares cuidadores de personas mayores de 60 años dependientes, y/o con discapacidad, y/o frágiles por su elevada edad necesitan cuidado del medio rural de Aragón.

Personas **voluntarias** que deseen apoyar y acompañar a las familias cuidadoras, aportando su tiempo y sus habilidades para la vida en sociedad.

02 ACCIONES FORMATIVAS PSICOEDUCATIVAS en competencias personales, para familias cuidadoras que favorecen la comprensión del papel del cuidador, el impacto que los cuidados introducen en su vida, técnicas de autocuidado o técnicas de relajación para sentirse mejor y asumir su rol. Estas acciones serán **grupales o individuales**.

03 INTERVENCIÓN PSICOTERAPÉUTICA PERSONALIZADA para aprender conductas eficaces que favorecen pensamientos y expectativas realistas sobre la situación de dependencia y reorganización de la dinámica familiar.

04 SERVICIO DE ATENCIÓN INTEGRAL A FAMILIAS ofrece orientación y asesoramiento personalizado dirigido a cada problema y sus diferentes formas de resolución, con carácter preventivo y basado en la detección precoz.

05 SERVICIO DE SUSTITUCIÓN DE LA PERSONA CUIDADORA durante periodos acotados de tiempo, en situaciones de urgente necesidad debido a alguna contingencia, hospitalización, convalecencia, formación de cuidadores, enfermedad prolongada de cuidadores familiares que se harán cargo de la persona dependiente en el domicilio donde residan.

06 ACCIONES DE FOMENTO DE LA INTERRELACIÓN entre los beneficiarios a fin de mejorar su estado de ánimo, a través de **GRUPOS DE AYUDA MUTUA**, grupos de duelo, o actividades sociales y de mediación, etc.

07 Programa de VOLUNTARIADO para favorecer el apoyo mutuo e incentivar el acompañamiento a personas dependientes con familiares cuidadores, que visitará con la frecuencia acordada con la familia.

¿Cómo contactar?

Solidaridad Intergeneracional

Teléfono gratuito: 900 101 332 - Teléfonos: 976 661 717

C/ Paseo del Muro, 32 Ejea de los Caballeros

siaragon@solidaridadintergeneracional.es

www.solidaridadintergeneracional.es

www.efamilia.es

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

Colabora:



Programa de interés social financiado con cargo a la asignación tributaria del IRPF



ATENCIÓN BICOSOCIAL PARA EL MEDIO RURAL: FAMILIARES DE PERSONAS DEPENDIENTES



Solidaridad
Intergeneracional