

¿Cómo contactar?

Solidaridad Intergeneracional

Teléfono gratuito: 900 101 332

silarioja@solidaridadintergeneracional.es

www.solidaridadintergeneracional.es

www.efamilia.es

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

Colabora:



Realiza:



Financia:



CUENTA CONMIGO



¿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.

