

## ¿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)

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

Colabora:



Realiza:



Financia:



✓ POR SOLIDARIDAD  
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL



Solidaridad  
Intergeneracional



**ATENCIÓN SOCIAL DE PROXIMIDAD:  
PERSONAS MAYORES, DEPENDIENTES, FAMILIAS**

La Rioja cuenta con una población de 315.381 personas, de las cuales el 20,3%, es decir 64.000 tienen más de 65 años. Ello indica un elevado envejecimiento, que aún lo es más, en el medio rural. Un rasgo que caracteriza el envejecimiento es su feminización. Así son mujeres mayores de 75 años el 6,4% de la población total y el 4,3% de los hombres. Pero es a partir de los 80 años, con más 23.000 personas cuando estas diferencias se incrementan extraordinariamente, por ser más longevas las mujeres. Más del 50% de esta población presenta dependencia y el 40% de mayores de 65 años sufren algún tipo de discapacidad. A partir de los 85 años, en torno al 35% sufre demencia. El aprendizaje continuo mejora la capacidad de envejecer con salud, de actualizar conocimientos, de adquirir destrezas y habilidades que serán necesarias para afrontar esta nueva y larga etapa de la vida de manera saludable, satisfactoria, responsable, colaboradora y competente, y más del 60% de la población mayor es autónoma.

## Vivir en casa!

Requiere entornos domiciliarios y comunitarios accesibles y amigables, una amplia gama de servicios de proximidad, acción coordinada con el sistema sanitario y social, y con el sólido apoyo procedente del entorno familiar.



## ¿Qué ofrece este programa?

Pone en marcha servicios de apoyo a los cuidadores informales o no profesionales ajustados a sus demandas y deseos, para incidir en el reconocimiento público de su labor, ya que siguen siendo mujeres mayoritariamente (esposas e hijas) las que realizan un trabajo invisibilizado dentro y fuera del hogar.

Mejora la calidad de vida de personas mayores rurales, dependientes y sus familias a través de servicios gratuitos, que permiten el acercamiento a los beneficiarios y se adaptan a sus necesidades y horarios y son:

**01 SERVICIO DE INFORMACIÓN, ASESORAMIENTO, GESTIÓN Y CONSULTORÍA SOBRE SERVICIOS SOCIALES Y SALUD.** Consta de atención telefónica, presencial y online en las sedes que compartimos con UAGR-COAG y en los lugares donde se realizan las actividades programadas. Contamos con un portal de Servicios Sociales [www.solidaridadintergeneracional.es](http://www.solidaridadintergeneracional.es) abierto las 24 horas del día, todo el año.



## ¿Quién puede participar?

Personas Mayores, Dependientes y Familiares cuidadores del medio rural Riojano.

**02 SERVICIOS DE PROMOCIÓN DEL "ENVEJECIMIENTO SALUDABLE EN CASA"** persiguen ofrecer una atención integral centrada en la persona y en un entorno favorable y son:

**01 SERVICIO DE ATENCIÓN PSICOLÓGICA PERSONALIZADO** para personas dependientes y cuidadores/as con el propósito de apoyarles a afrontar la difícil situación, con sosiego y responsabilidad, aprendiendo a adaptarse a las circunstancias que surjan.

**02 SERVICIO DE FISIOTERAPIA.** Para personas mayores, dependientes, con el fin de prevenir, diagnosticar y tratar las diversas patologías que les afectan con tratamientos personalizados, para las distintas patologías. Se actuará a nivel individual, y se facilitarán conocimientos y destrezas a los cuidadores principales.

**03 SERVICIO DE TERAPIA OCUPACIONAL** para recuperar y mantener las capacidades funcionales y sociales disminuidas a través de repeticiones de acciones habituales de la vida diaria.

**03 SERVICIO ASESORAMIENTO PARA LA ADAPTACIÓN DE LA VIVIENDA** en función de las limitaciones presentadas en cada caso para lograr una casa accesible para toda la vida.

**04 SERVICIO DE FORMACIÓN PARA EL ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y LA PROMOCIÓN DEL APRENDIZAJE A LO LARGO DE LA VIDA** adaptado a las necesidades del colectivo para el mantenimiento de las habilidades y destrezas y prevenir o retrasar la aparición de los déficits asociados al envejecimiento no patológico. Los talleres podrán ser:

- Talleres de Entrenamiento de la Memoria, Psicomotricidad, Risoterapia, de Informática Aplicada a la Vida Diaria, de Prevención de la Dependencia, Gerontogimnasia y de Salud, Alimentación y Ejercicio, Voluntariado, etc.

**05 PROGRAMA DE VOLUNTARIADO**, para favorecer el apoyo mutuo e incentivar el acompañamiento a personas dependientes con familiares cuidadores o personas que vivan solas y se visitará con la frecuencia acordada con la familia.



## ¿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.

