

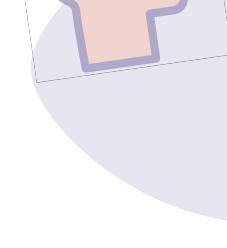
# BENEFICIOS de la PARTICIPACIÓN

## EN LAS PERSONAS MAYORES



**Proyecto Participamos Contigo**

En Fundación Pilares entendemos que la **jubilación** es una **etapa** que puede traer consigo **oportunidades de aprendizaje y crecimiento personal**, donde las personas pueden seguir teniendo un **PAPEL ACTIVO** en la sociedad.



### *Salud física y emocional*

Ayuda a mejorar la Salud física y emocional,

fortaleciendo las capacidades

### *Socialización*

Posibilita la socialización, **evitando el aislamiento** y las situaciones de **Soledad No Desada**.



### *Vidas interesantes*

Contribuye a tener vidas interesantes, dotando a las personas de proyectos y metas a alcanzar.

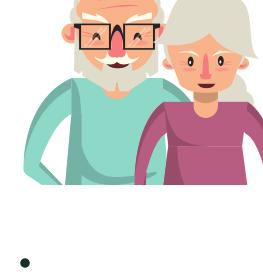
### *Calidad de Vida y Envejecimiento Activo*

Genera una mayor Calidad de Vida y es uno de los componentes principales del Envejecimiento Activo.



## La Participación NO Tiene EDAD ¿a qué esperas?

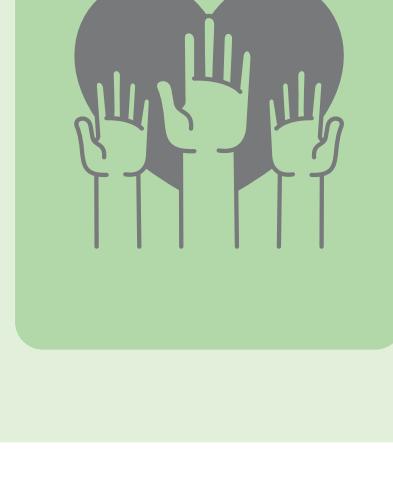
# ¿Cómo puedo participar?



Te proponemos distintas opciones

## VOLUNTARIADO

Trabajo no remunerado ofreciendo un servicio a la comunidad. Contribuye al intercambio de saberes, experiencias, espacios y tiempo con personas de distintas edades y colectivos.



## ASOCIACIONISMO



Existen de diversos tipos y temáticas:

- de personas mayores
- clubs pensionistas o jubilados
- entidades culturales, humanitarias o religiosas.

Son espacios donde poder compartir intereses y aficiones con otras personas.

## ACTIVIDADES DE OCIO Y DESARROLLO PERSONAL

Esta forma de participación tiene que ver con el

#Autocuidado  
#CrecimientoPersonal  
#OcioActivo

(educación permanente, deporte, actividades culturales, aficiones...)



*Y tú, ¿a qué esperas?*  
**¡INFORMATE Y PARTICIPA!**

# CLAVES PARA FOMENTAR LA PARTICIPACIÓN DE LAS PERSONAS MAYORES

*¿Qué se puede hacer desde la comunidad?*

**1 ACOMPAÑAR PARA QUE PUEDAN SEGUIR REALIZANDO ACTIVIDADES SIGNIFICATIVAS DENTRO DE LA VIDA COMUNITARIA**

**2 FACILITAR INFORMACIÓN SOBRE NOTICIAS DE SU ENTORNO QUE SEAN DE SU INTERÉS**

**3 ENTENDER LA EXPERIENCIA Y EL CONOCIMIENTO ADQUIRIDO A LO LARGO DE LA VIDA COMO UN VALOR QUE DEBE COMPARTIRSE ENTRE GENERACIONES**

*¿Y desde las instituciones?*

**4 FACILITAR ESPACIOS DE ENCUENTRO COMUNITARIOS E INTERGENERACIONALES**

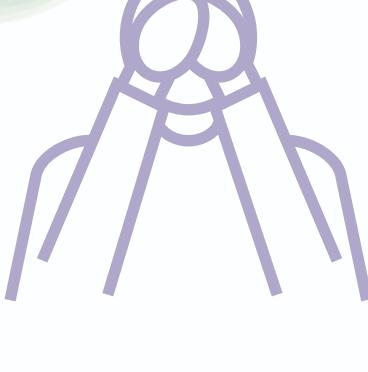
**5 ELIMINAR LAS BARRERAS FÍSICAS Y DIGITALES**

**6 TRANSMITIR A LA SOCIEDAD UNA IMAGEN POSITIVA Y REAL DE LAS PERSONAS MAYORES**

PROYECTO

**PARTICIPAMOS CONTIGO**

# SOLEDAD NO DESEADA



Aunque no es una situación que se da en una única etapa vital, es en las personas **adultas mayores** donde más se dan situaciones de **soledad no deseada**

## PRINCIPALES CAUSAS

**VIUDEDAD**

**JUBILACIÓN**

**EMANCIPACIÓN HIJOS/AS**

## ¿CÓMO PREVENIRLA?

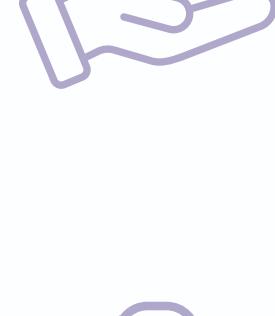
**ACOMPAÑAMIENTO TELEFÓNICO Y USO DE NUEVAS TECNOLOGÍAS**

Reducen el sentimiento de soledad y de aislamiento además de fomentar la **conectividad social**



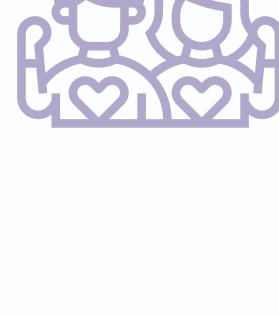
**MEJORA/AMPLIACIÓN DE SERVICIOS A DOMICILIO**

Promueve la **interacción social** y puede actuar como **mechanismo de detección**.



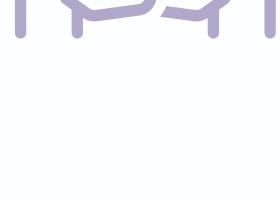
**REDES DE VOLUNTARIADO**

Tanto como para realizar **acompañamiento** a personas en situación de soledad no deseada, así como una opción para involucrarse y crear **redes de apoyo**



**FOMENTAR LA RECUPERACIÓN DE LAS RELACIONES VECINALES**

Mediante encuentros, **actividades grupales**, culturales, deportivas... facilita el **contacto social** y reduce sentimiento de soledad.



## Proyecto Participamos Contigo