

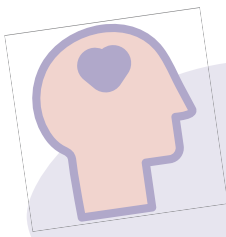
# BENEFICIOS de la PARTICIPACIÓN

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

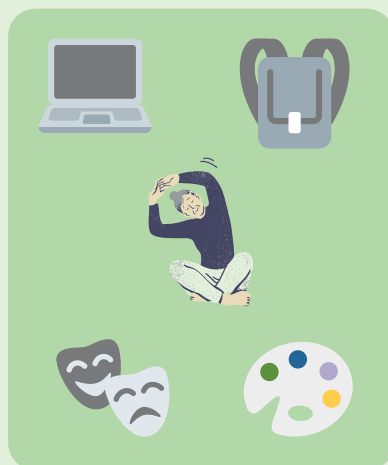
Esta forma de participación tiene que ver con el

**#Autocuidado**

**#CrecimientoPersonal**

**#OcioActivo**

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



*Y tú, ¿a qué esperas?  
¡INFÓRMATE 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

**VIUEDAD**

**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**



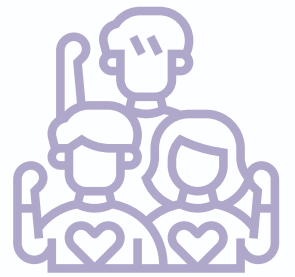
### MEJORA/AMPLIACION DE SERVICIOS A DOMICILIO

Promueve la **interacción social** y puede actuar como **mecanismo 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