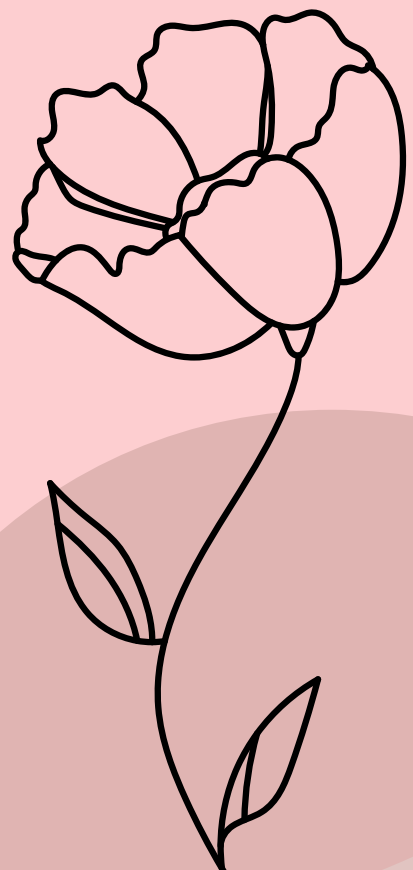


# Programa de Prevención de la Soledad no Deseada en Personas Mayores

y promoción del voluntariado



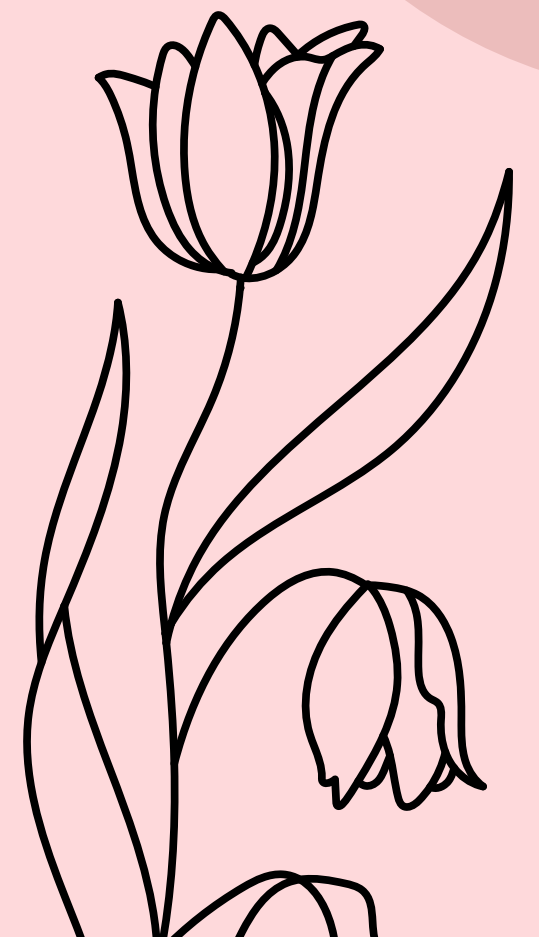
# LA SOLEDAD EMOCIONAL Y SOCIAL

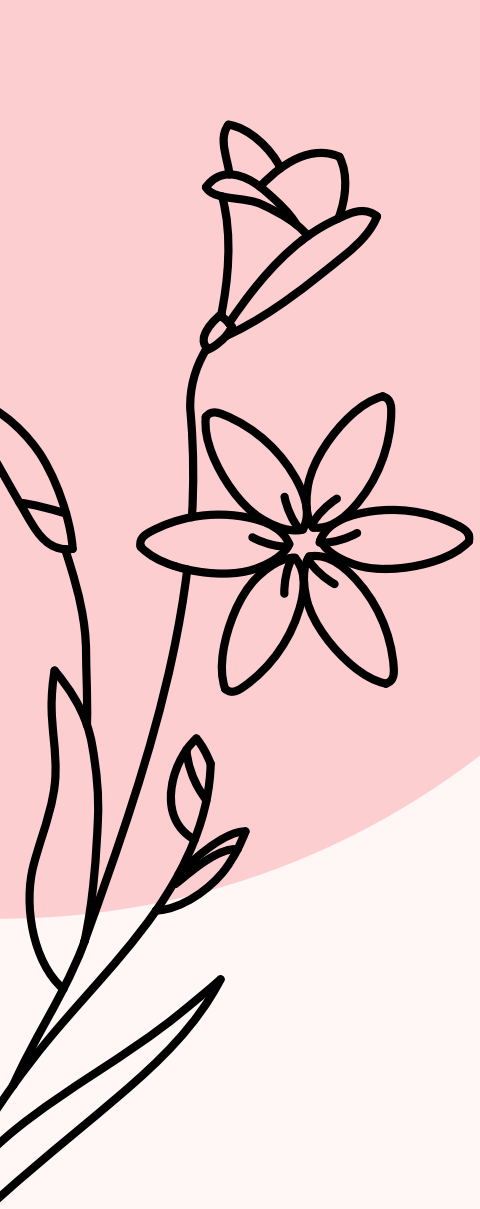
No es fácil para las personas mayores sincronizar con el ritmo de cambios sociales tan rápidos, la soledad en muchas ocasiones deriva del enfrentamiento o la imposibilidad de adaptarse a esos cambios acelerados que está sufriendo la sociedad tecnológica actual y los estilos de vida generados por la misma.

En este **programa abordamos la soledad de las personas mayores**, por las graves consecuencias que provocan y requiere de intervención social y disposición de medios y recursos que den respuesta a este grave problema social.

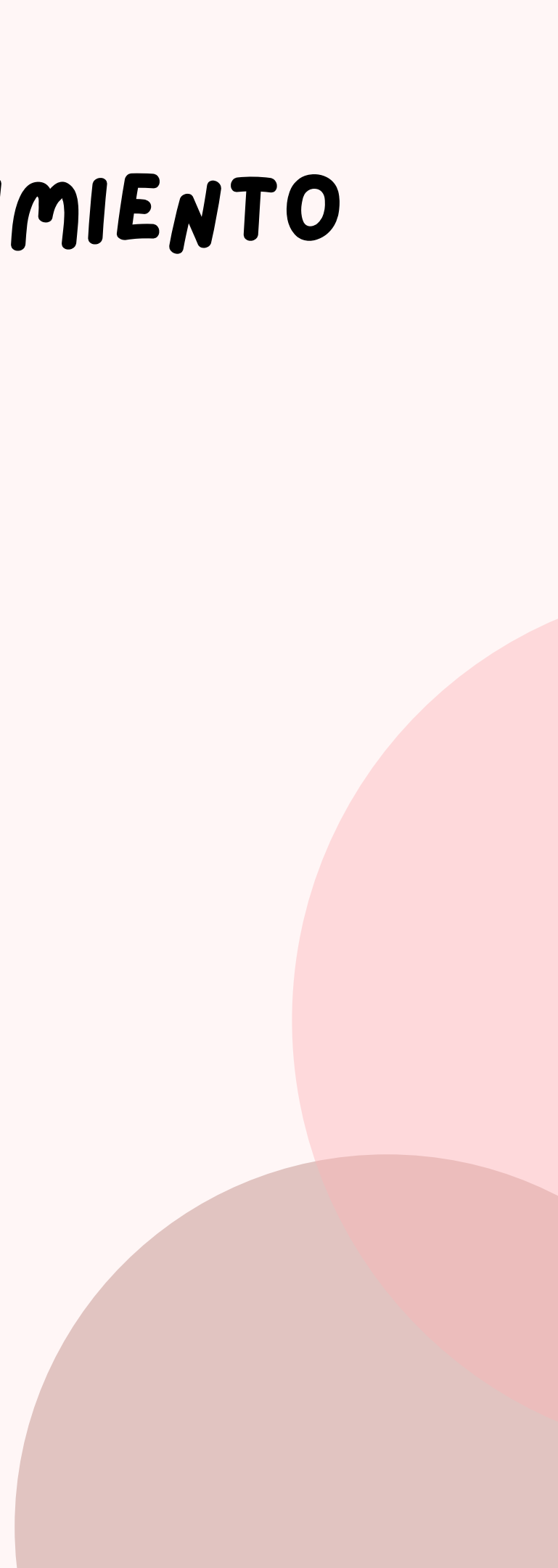
# OBJETIVOS DEL PROGRAMA

- Paliar la soledad no deseada de las personas mayores adaptando lo máximo posible los servicios a sus necesidades.
- Estudio de los niveles de soledad, aislamiento, estado de la vivienda en relación con su nivel de dependencia.
- Análisis de las necesidades básicas no cubiertas. Y promover la participación ciudadana.
- Crear un “Consejo Sectorial de Envejecimiento Activo” y una ASOCIACIÓN DE VOLUNTARIADO.





# **MEDIDAS PARA FAVORECER EL ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y SALUDABLE**

1. Aprovechamiento del apoyo asociativo.
  2. Promocionar salud.
  3. Fomentar autoconocimiento.
  4. Mantener autonomía e independencia.
  5. Solidaridad intergeneracional.
  6. Ocio.
- 

# **1. APROVECHAMIENTO DEL TEJIDO ASOCIATIVO.**

Aprovechar el apoyo del tejido asociativo y la participación del voluntariado para promover el mantenimiento del afrontamiento adecuado, la autogestión efectiva del proceso por parte de la familia y, en general, la mejora de la atención y el acompañamiento.

## **2. PROMOCIONAR SALUD**

Potenciar desde los centros sanitarios la promoción en salud y la prevención, integrando la colaboración con otros sectores, con los recursos comunitarios y las asociaciones de ayuda mutua.

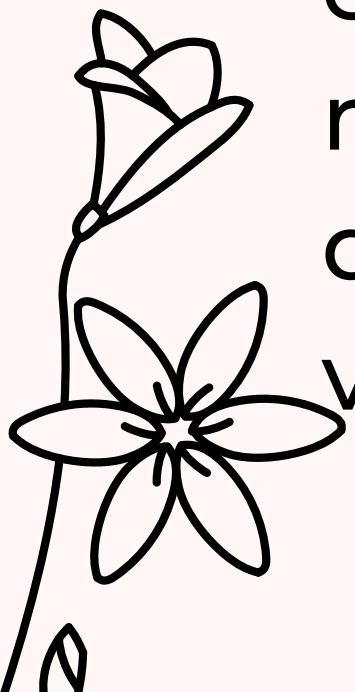


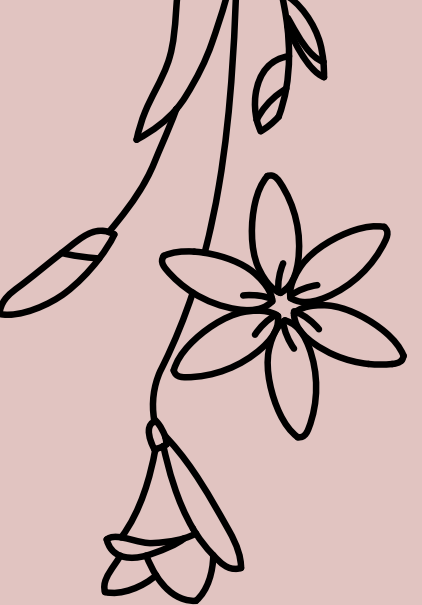
### **3. FOMENTAR AUTOCONOCIMIENTO**

Fomentar el autocuidado y la gestión eficaz de la propia salud desde una perspectiva personalizada e individualizada, de forma que las personas lo integren lo mejor posible con la vida cotidiana, incluyendo los aspectos emocionales.

### **4. MANTENER AUTONOMÍA E INDEPENDENCIA**

Mantener la autonomía y la independencia a medida que se envejece es un objetivo primordial tanto para los individuos como para los responsables políticos. Además, el envejecimiento tiene lugar dentro del contexto de los demás: los amigos, los compañeros de trabajo, los vecinos y los miembros de la familia.



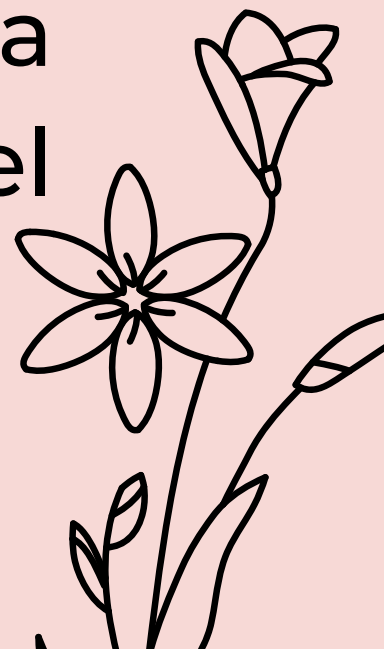


## **5. SOLIDARIDAD INTERGENERACIONAL**

La interdependencia y la solidaridad intergeneracional (dar y recibir de manera recíproca entre individuos, así como entre generaciones de viejos y de jóvenes) son principios importantes del envejecimiento activo.

## **6. OCIO**

En el contexto del envejecimiento activo, el ocio entendido desde una perspectiva humanista como una «vivencia satisfactoria aparece como un elemento clave para hacer del envejecimiento una experiencia positiva.



# CREACIÓN DE LA ASOCIACIÓN DEL VOLUNTARIADO DE PERSONAS MAYORES

