

# ¿Cómo contactar?

Fundación Padrinos de la Vejez  
C/ Agustín de Betancourt, 17 planta 8. Madrid

Teléfono: 900 101 332

info@fundacionpadrinosdelavejez.es

www.fundacionpadrinosdelavejez.es



## Envejeviviendo

SERVICIO de ACOMPAÑAMIENTO con SALUD y  
POSITIVIDAD en el ENVEJECIMIENTO.

Colaboran:

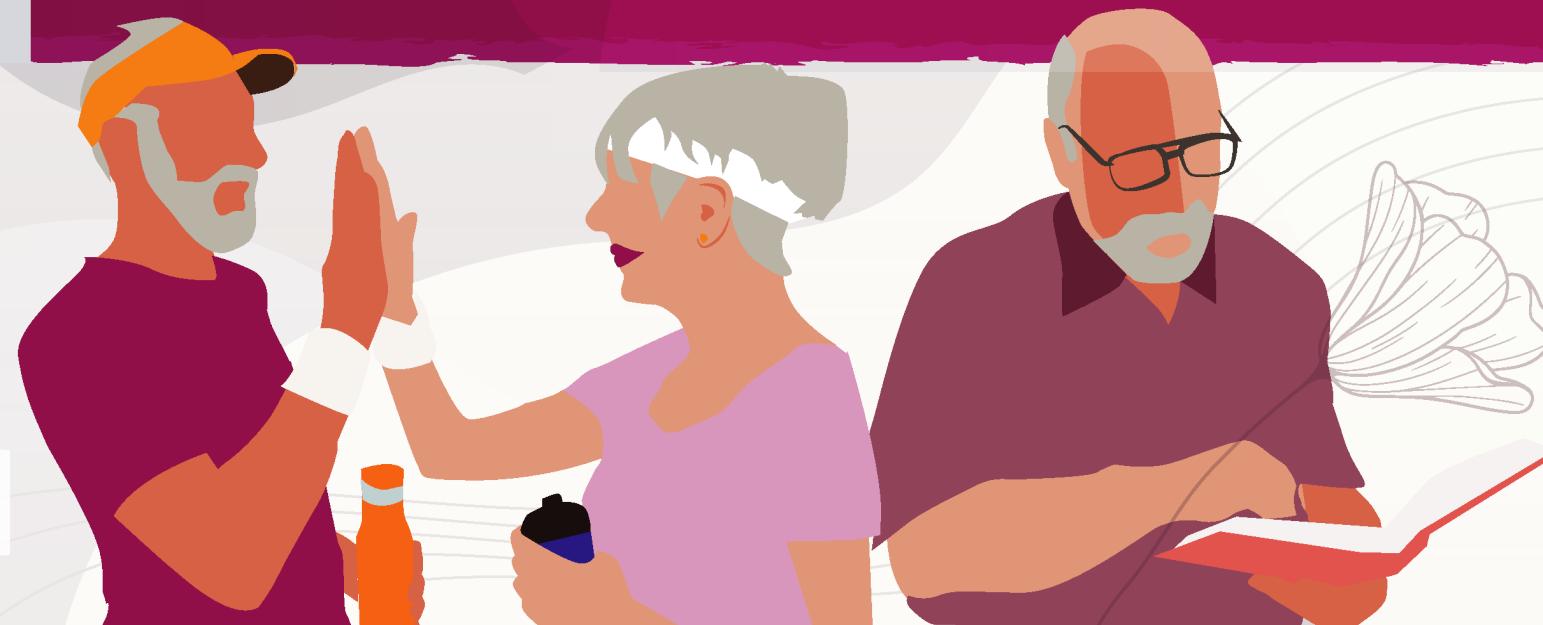


Financian:



✓ POR SOLIDARIDAD  
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL

Realiza:



El envejecimiento es una etapa más en la vida, con grandes beneficios, ganancias y nuevas oportunidades de desarrollo personal que nos permiten seguir integrados en la sociedad, aprendiendo y participando en ella, por tanto no puede quedar reducida a pérdidas, olvidos e invisibilidades.

En España 9,2 millones de personas son mayores de 65 años, más del 19% de la población. En el medio rural se llega al 28,5% , pero si ampliamos el objetivo en miles de pueblos con menos de mil habitantes, la población mayor supera el 33% siendo las mujeres quienes tienen más representación, por su mayor longevidad.

Debido al cambio de costumbres y la escasez de relaciones sociales, una de cada cuatro personas mayores en España viven solas, siendo la mayoría mujeres (72%). Esta situación agravada aún más por la COVID-19 puede conllevar una soledad no deseada, con sentimientos de inseguridad, miedo y desprotección por falta de apoyo afectivo y relacional, con el consiguiente agravamiento de los problemas de salud y merma de la esperanza de vida. Un acompañamiento personalizado, centrado en sus necesidades combate el aislamiento y la exclusión social a la vez que garantiza el bienestar y la seguridad.

Envejecer viviendo, participando, aprendiendo... de una manera activa, saludable, inclusiva y solidaria mejora el bienestar y estado de ánimo. También la prevención de la dependencia y el afrontamiento favorable ante cambios inesperados en nuestro proyecto de vida, contribuyen en una mejor calidad de vida.

## ¿Qué servicios ofrece este programa?

Se pretende mejorar el bienestar integral de las personas mayores, con discapacidad y/o dependencia sentando las bases para un envejecimiento activo a través de la sensibilización, formación y participación activa mediante una visión más favorable e integral de esta etapa.

Las actuaciones son gratuitas y destacamos:

### 1. SERVICIO de INFORMACIÓN y SENSIBILIZACIÓN SOCIAL sobre el PROCESO DE ENVEJECER CON SATISFACCIÓN

Mediante charlas-talleres sobre envejecimiento a través de experiencias de vida y grupos intergeneracionales, fomentando la visión positiva hacia la vejez.

### 3. SERVICIO de FORMACIÓN y PROMOCIÓN del ENVEJECIMIENTO ACTIVO, SALUDABLE y PARTICIPATIVO

Para favorecer el empoderamiento de la persona, fortaleciendo sus competencias y favoreciendo la participación intergeneracional en la sociedad, mediante:

- Formación sobre hábitos saludables, enfermedad y riesgo para la salud.
- Formación en la adquisición de conocimientos y competencias en el uso de las TICs.
- Talleres del aprendizaje a lo largo de la vida, sobre temas de interés general.

### 2. SERVICIO PERSONALIZADO de ASESORAMIENTO e INFORMACIÓN ADMINISTRATIVA para TRÁMITES RELEVANTES

Dirigido a personas tuteladas o en proceso y familiares y/o profesionales en relación a la tramitación de testamentos, últimas voluntades, reconocimiento de dependencia y/o discapacidad mediante atención personalizada de manera telefónica, telemática o presencial.

### 4. SERVICIO DE VOLUNTARIADO

Formación personalizada a personas interesadas en el acompañamiento de personas mayores que viven en los lugares donde se realizan las actuaciones de Envejeviviendo, para apoyarles en las acciones sociales, favoreciendo la solidaridad vecinal.

## ¿Dónde se va a realizar?

En el territorio español, tanto medio rural como urbano.

## ¿Quién puede participar?

Las personas vulnerables, mayores de 55 años, con discapacidad y/o dependencia y personas incapacitadas o en proceso de modificación de su capacidad de obrar, residentes en el medio rural o urbano.

