¿Dónde encontrarnos?

Solidaridad Intergeneracional

Teléfono: 900 101 332

Páginas web:
www.solidaridadintergeneracional.es/contacto

Correo: si@solidaridadintergeneracional.es

Redes Sociales

@solidaridadintergeneracional

@solidaridadin

Financia:

GOBIERNO DE ESPAÑA · MINISTERIO DE DERECHOS SOCIALES, CONSUMO Y AGENDA 2030 · SECRETARÍA DE ESTADO DE DERECHOS SOCIALES · IMSERSO

Realiza:

Solidaridad Intergeneracional

Colabora:

COAG



Solidaridad Intergeneracional

ConCiencia

VIVIR BIEN, VIVIR MÁS

Una invitación a moverse, cuidarse y participar

¿Qué ofrece este programa?

ConCiencia nace para dar respuesta a esta necesidad, ofreciendo un programa cercano de promoción de la salud dirigido a personas de 60 y más años en el medio rural. Su objetivo es facilitar la adopción de hábitos saludables que ayuden a mantener la autonomía, prevenir la dependencia y mejorar la calidad de vida.

El programa promueve, desde un enfoque práctico y accesible, la actividad física diaria, la alimentación con productos naturales, el bienestar emocional y la participación social, reforzando al mismo tiempo las redes comunitarias.

Acercarse a ConCiencia es apostar por la salud, la autonomía y la vida activa.

Porque vivir más años no basta... lo importante es vivirlos bien.



¿Quién puede participar?

El programa está dirigido a personas de 60 y más años, con especial atención a:

- Personas mayores que desean mantenerse activas y autónomas.
- Personas que viven solas o con riesgo de aislamiento.
- Personas con hábitos sedentarios que desean mejorar su salud.
- Mujeres mayores y personas cuidadoras.
- Personas con riesgo de fragilidad o pérdida de autonomía.
- Personas interesadas en aprender hábitos de vida saludables.
- Voluntariado y participantes que deseen colaborar como dinamizadores.

ConCiencia es un programa abierto y accesible, donde cada persona participa según sus capacidades, intereses y necesidades.

¿Dónde se va a realizar?

El programa estatal se desarrolla en espacios públicos facilitados por los ayuntamientos y entidades locales, de diversas autonomías, adaptados para la realización de actividades comunitarias:

- Centros sociales o municipales.
- Espacios comunitarios del municipio.
- Polideportivos o salas polivalentes.
- Antiguas escuelas rurales.
- Espacios al aire libre del entorno local.
- Otros espacios disponibles en cada localidad.

Cada grupo ConCiencia se adapta a la realidad de su municipio, convirtiéndose en un espacio cercano, participativo y accesible para las personas mayores.

¿Que servicios, actividades ofrece el programa?

ConCiencia desarrolla actividades prácticas orientadas a mejorar la salud, la autonomía y el bienestar de las personas de 60 y más años. Entre ellas:

1. Actividad física adaptada: movilidad, equilibrio, fuerza y coordinación.
2. Caminatas grupales y movimiento al aire libre.
3. Alimentación saludable con productos naturales, locales y de temporada.
4. Hidratación adecuada y pautas de dieta mediterránea.
5. Prevención de caídas y seguridad en el hogar.
6. Autocuidado, descanso y hábitos de vida saludables.
7. Salud emocional, bienestar psicológico y refuerzo del ánimo.
8. Manejo del estrés y técnicas sencillas de relajación.
9. Estimulación cognitiva, memoria activa y atención.
10. Uso seguro del teléfono móvil y alfabetización digital básica.
11. Participación social y vida activa en la comunidad.
12. Prevención del aislamiento y fortalecimiento de redes sociales.
13. Cuidado de la salud bucodental, auditiva y visual.
14. Uso responsable de la medicación.
15. Economía doméstica y consumo responsable.
16. Espacios de encuentro, conversación y apoyo mutuo.
17. Retos saludables y actividades grupales motivadoras.

Las sesiones combinan movimiento, aprendizaje y convivencia, en un ambiente cercano, positivo y participativo.

Se priorizará la actividad al aire libre y el contacto con el entorno, favoreciendo hábitos saludables y relaciones sociales que ayudan a vivir mejor y con mayor autonomía.

