

Memoria Técnica

Solidaridad
Intergeneracional



DESCRIPCIÓN DE LA ENTIDAD



1. Quién somos

Solidaridad Intergeneracional es una asociación de personas mayores y familiares de **ámbito e implantación estatal y sin ánimo de lucro** que tiene como fin principal la representación del colectivo para mejorar su calidad de vida a través de la atención integral a personas mayores, con discapacidad, dependientes al tiempo que apoyo a las familias comprometidas con su cuidado, dando especial relevancia a la mujer.

Nace en 2004 desde la iniciativa ciudadana, ante la necesidad urgente de intervenir, en el medio rural, por estar este ámbito más desfavorecido en cuanto a oferta de servicios sociales y las que más dificultades encuentran para acceder a la información, asesoramiento, orientación, formación... y a los mismos recursos públicos o privados que el resto de la sociedad.



PRINCIPIOS

- **Independencia:** la estructura funcional, organizativa y de gobierno se determinará por decisiones de Solidaridad Intergeneracional basándose en sus Estatutos.
- **Democracia:** tanto en su estructura como en la toma de decisiones.
- **Unidad y pluralidad:** en la que se incluyen todas las Personas Mayores y familiares, con absoluta independencia de su procedencia, ideología política, creencias religiosas, circunstancias culturales, sociales y demás condiciones que deban ser respetadas de conformidad con lo previsto en la Constitución.

DESCRIPCIÓN DE LA ENTIDAD



MISIÓN



Representar al colectivo de personas mayores para mejorar su calidad de vida y las de sus familias cuidadoras y facilita la prestación de servicios domiciliarios y de proximidad, para prevenir y atender las situaciones de dependencia y promover el envejecimiento activo y participativo y la autonomía personal, la igualdad de todas las personas, la dignidad humana, contribuyendo a la eliminación de las brechas existentes entre el medio rural y el urbano.

VISIÓN



Las personas mayores del Siglo XXI tenemos la oportunidad de crear un nuevo modelo de envejecimiento, de liderazgo activo y participativo en temas relevantes de la sociedad, contribuyendo desde la experiencia y aprendiendo con la innovación, la ciencia y la tecnología, para lograr un mundo más inclusivo.

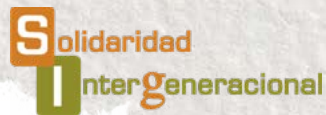
RETOS

- Ofrecer servicios domiciliarios y/o de proximidad a las personas mayores del medio rural, es un reto en el que seguir avanzando, facilitando la participación y la implicación de los mayores en el desarrollo y la toma de decisiones en actividades relevantes.
- Participar en la sociedad actual, sin mirar la edad, sentirse parte, ocuparse del cambio climático, del estilo de vida sostenibles, de la economía circular, etc. son temas de interés para seguir estando activo, y estos son temas que seguiremos trabajando en la entidad además del desarrollo sostenible y la digitalización.
- Para vivir en casa hasta el final hay que contar con casas adaptadas, accesibles y sostenibles. Por ello y dado que existen más de 100.000 personas que no pueden salir a la calle por estos motivos, vamos a realizar una campaña de sensibilización continuada sobre esta problemática y prestar un servicio de información y asesoramiento de cómo lograr este objetivo, sin que ello signifique un gran coste difícil de asumir.



Crear una gran red de redes vecinales CuentAconMIGO para luchar contra la soledad.

DESCRIPCIÓN DE LA ENTIDAD



2 . Algunos fines de la asociación

• Representar y defender al colectivo de personas mayores ante las instituciones públicas y privadas.

• Educar para la vida activa y participativa a través del aprendizaje continuo y fomentar la adopción libre de las propias decisiones consagrando así, la autonomía de la persona en todas las actividades de la vida.

• Impulsar, potenciar y ejecutar actuaciones encaminadas a erradicar cualquier forma de discriminación por razón de edad, sexo, lugar de residencia: en condiciones de igualdad.

• Incrementar el bienestar y la calidad de vida de las personas mayores y sus familias a través de la prestación de servicios sociales de calidad y centrados en la persona.

• Organizar servicios y actividades tendentes a conseguir un mayor bienestar social y calidad de vida entre los asociados y la población rural en general.

• Favorecer la integración de la mujer rural en el mundo laboral, a través de la creación de empleo para el cuidado y atención a las personas mayores, dependientes y discapacitados.

• Colaborar con administraciones públicas e instituciones para mejorar la protección de los derechos de las personas mayores.

• Defender un elevado desarrollo de la sanidad, la educación, las infraestructuras, los servicios sociales en igualdad de condiciones en cualquier ámbito, sea rural o urbano y para todas las personas y edades.

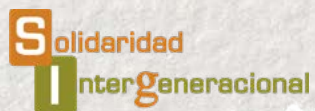
• Potenciar las relaciones intergeneracionales favorecedoras de intercambios culturales, educativos y maneras de vivir, pensar y sentir, logrando la inclusión social.



• Establecer sistemas innovadores de prestación de servicio social, así como nuevas formas de convivencia, atención y cuidado de las personas mayores, atendiendo a sus características específicas (dispersión, despoblación, falta de infraestructuras, aislamiento, pobreza, exclusión, etc.).

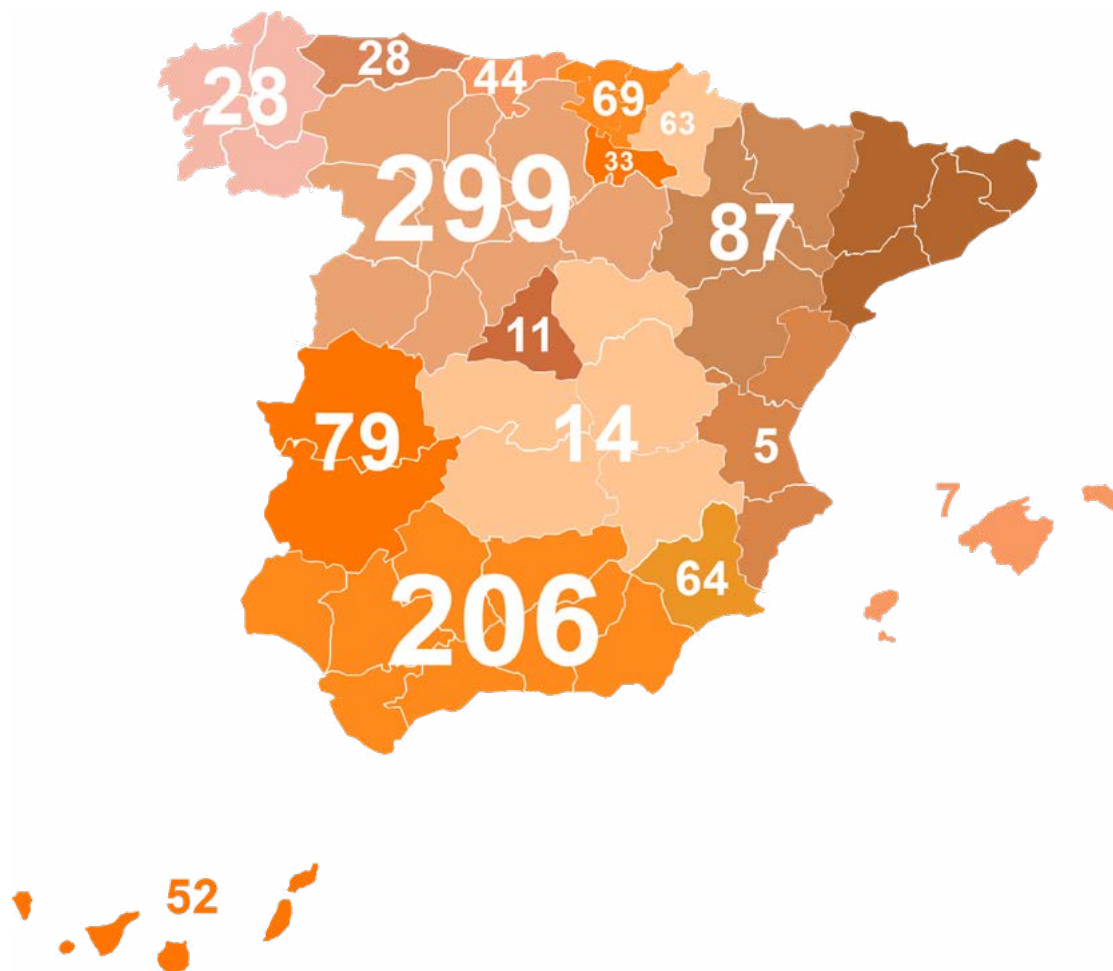


DESCRIPCIÓN DE LA ENTIDAD



3. Colaboracion con la administracion pública y otras entidades

- 920 convenios de colaboración firmados con Corporaciones Locales.
- 169 convenios de colaboración firmados con asociaciones locales, de mujeres, vecinos y mayores.



Solidaridad Intergeneracional además, cuenta con el apoyo de otras entidades, públicas y privadas, entre las que cabe destacar las siguientes:



otros...

DESCRIPCIÓN DE LA ENTIDAD



4 . Recursos Humanos

El perfil de los profesionales de Solidaridad Intergeneracional es principalmente sociosanitario: psicólogos/as, terapeutas ocupacionales, fisioterapeutas, trabajadores sociales, gerontólogos/as, enfermeras, educadores, abogados y sociólogos, etc. También contamos con un notable equipo de gestión, administración, comunicación, marketing y redes sociales.

En 2021 contamos con un total de 88 trabajadores en plantilla.



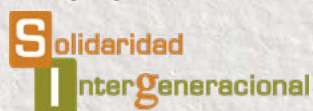
5 . Beneficiarios

Se estima que los beneficiarios de los servicios y actuaciones realizados por Solidaridad Intergeneracional durante 2021 serán:

- Nº de usuarios digitales: 1.692.076 personas.
- Nº de usuarios indirectos: 244.660 personas.
- Nº de usuarios presenciales en actividades y servicios domiciliarios: 4.126 personas.



DESCRIPCIÓN DE LA ENTIDAD



6 . Socios

88.315 socios/as:

- 65.405 son mujeres
- 22.910 son hombres



7 . Voluntarios

Voluntarios 2021: 1.002



8 . Premios

En 2008 el Ministerio de Educación, Política Social y Deporte, a través de la Orden ESD/3966/2008, de 19 de diciembre (BOE núm. 14 de 16/01/2009), ha concedido la **Cruz de Oro de la Orden Civil de la Solidaridad Social a Solidaridad Intergeneracional**, galardón entregado el día 9 de Marzo de 2009 por su Majestad la Reina Sofía en el Palacio de la Zarzuela.

Concedida por el Ministerio de Educación, Política Social y Deporte, como reconocimiento al desarrollo de los Servicios Sociales en el medio rural para las Personas Mayores, Personas con Discapacidad y Familiares.



ACTIVIDADES PRINCIPALES DESARROLLADAS EN 2021



www.solidaridadintergeneracional.es



• PORTAL ESTATAL DE SERVICIOS SOCIALES



Es un **buscador de ayudas y servicios sociales** actualizado diariamente procedentes de la Administración local, comunidad autónoma, comarcal, provincial y estatal.



SE BUSCA

¡ ÚNICO EN ESPAÑA !

POR PALABRAS CLAVE
Y/O MUNICIPIO



POR COLECTIVOS

POR ICONOS/
CONCEPTOS

OTROS SERVICIOS DEL PORTAL



ACTIVIDADES PRINCIPALES DESARROLLADAS EN 2021



INFORMACIÓN CORPORATIVA

SOMOS ▾

Solidaridad Intergeneracional es una organización estatal de personas mayores y familiares.

FINES ▾

- ✓ Incrementar el bienestar y la calidad de vida.
- ✓ Favorecer la permanencia en sus hogares en condiciones dignas.

Cruz de Oro de la Solidaridad 2008

ARTÍCULOS DE OPINIÓN

- BUEN TRATO PARA UNA VIDA PLENA
- SOLIDARIDAD, CON ORIGEN Y DESTINO RURAL
- UN MODELO DE HOMBRE QUE QUEREMOS LAS MUJERES

[Ver más >](#)

NOTICIAS DE INTERÉS

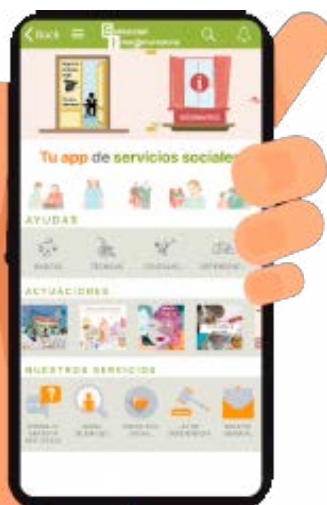
- LA SOLEDAD NO DESEADA: ¿SE TRATA SUFICIENTE EN LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN?
- EL EJERCICIO, LA MEJOR MEDICINA PARA LAS PERSONAS MAYORES.
- LOS ABUELOS TAMBIÉN JUEGAN A VIDEOJUEGOS.

[Ver más >](#)

App: eFamilia



El contenido del portal web, adaptado a dispositivos móviles y tablets.



- Descargable en **Google Play** o **Apple Store**.

- **Gratis**.

- Con **ALERTAS** que te avisan de las novedades de las ayudas o servicios que más te interesen.



Descarga nuestra App

eFamilia

Portal
Servicios
eFamilia Sociales

ACTIVIDADES PRINCIPALES DESARROLLADAS EN 2021



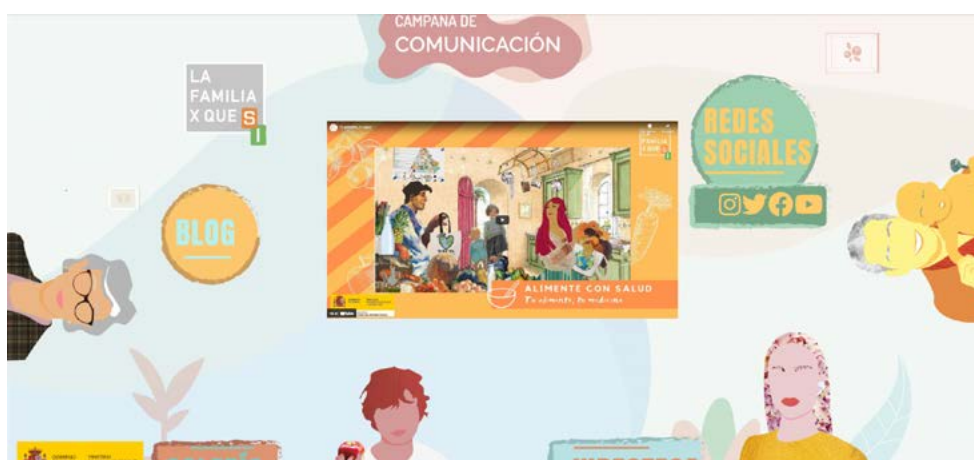
La Familia xq si



Campana de Comunicación para el empoderamiento de la diversidad familiar.

Disponible en:

www.solidaridadintergeneracional.es
Facebook, twitter e instagram.



<https://solidaridadintergeneracional.es/wp/category/expertos/>



TEMAS

- Objetivos de desarrollo sostenible.
- **Salud:** hábitos de vida saludables, enfermedades y buena alimentación.
- **Inclusividad** hacia colectivos vulnerables.
- etc.



ACTIVIDADES PRINCIPALES DESARROLLADAS EN 2021



<https://solidaridadintergeneracional.es/wp/galeria-social-solidaridad-intergeneracional-2/>



Infografías

TEMAS

- Salud: (mental, enfermedades del corazón, cáncer de mama)
- Edadismo y maltrato en la vejez.
- Información sobre el proceso de vacunación.
- etc.



<https://solidaridadintergeneracional.es/wp/videoteca-solidaridad-intergeneracional-2/>



TEMAS

- Sensibilización sobre la pandemia del Covid-19
- Importancia de las **personas mayores** dentro de la sociedad.
- Pilares del **envejecimiento activo y saludable.**
- Ejercicio y **buena alimentación**
- etc.



ACTIVIDADES PRINCIPALES DESARROLLADAS EN 2021



FOTO DE PERFIL



FOTO DE PORTADA



VISITA NUESTRAS REDES SOCIALES:

 Facebook: <https://www.facebook.com/SolidaridadIntergeneracional/>

 Twitter: <https://twitter.com/SolidaridadIn>

 Instagram: <https://www.instagram.com/solidaridadintergeneracional/>



ACTIVIDADES PRINCIPALES DESARROLLADAS EN 2021



La crisis del Coronavirus

<https://solidaridadintergeneracional.es/wp/covid-19/>



- Espacio web dedicado a ofrecer al usuario toda la información relacionada con el Covid-19 dividida por secciones:

-Sanidad, empleo, noticias, entretenimiento, economía, legislación..etc



Ingreso mínimo vital

<https://solidaridadintergeneracional.es/minimo-vital>



- Espacio dedicado a ACCEDER a la INFORMACIÓN y gestionar el NUEVO Ingreso Mínimo Vital que garantiza el Gobierno de España, y también para conocer que otras rentas mínimas existen en tu Comunidad Autónoma,



Ley de la dependencia

<https://solidaridadintergeneracional.es/wp/dependencia-estatal/>



- Ley 39/2006, de 14 de diciembre, de Promoción de la Autonomía Personal y Atención a las personas en situación de dependencia
- Espacio donde se recoge toda la normativa estatal con un mapa interactivo, documentos de interés y las preguntas más comunes

ACTIVIDADES PRINCIPALES DESARROLLADAS EN 2021



Folletos informativos

<https://solidaridadintergeneracional.es/files/web/actuaciones/LA%20FAMILIA%20X%20QUE%20SI%202021.%20web.pdf>

Folleto principal



¿La familia Xq **S**_I?

- **Xq sí** es una buena familia, es el valor más preciado.
- **Xq** visibilizar a los diversos modelos de familia es avanzar en la **S**ocialiación **I**nclusiva.
- **Xq** las familias rurales están en situación de desigualdad y hay que apoyar su **S**ostenibilidad **I**ntegral.
- **Xq** la **S**olidaridad **I**ntergeneracional es vital para una sociedad comprometida

ACTIVIDADES PRINCIPALES DESARROLLADAS EN 2021



DIVERSIDAD FAMILIAR

Para visibilizar los distintos modelos de familia.

Todas ellas merecen ser valoradas y respetadas, considerándolas de manera inclusiva.



BUEN TRATO

MÍRA A LOS OJOS, HAZLE FRENTE A LA VIOLENCIA

Para enfrentarse y parar la violencia es necesario ser consciente de su existencia y reconocer sus manifestaciones, los tipos que existen y actuar para **eliminar conductas, pensamientos y acciones que la alimenten.**

ACTIVIDADES PRINCIPALES DESARROLLADAS EN 2021



Una casa para toda la vida

Servicio de adaptación a la vivienda

Una casa **accesible, moldeable y sostenible**, es una casa para toda la vida, si está en un entorno amigable con la edad y la diversidad funcional.

Informe



Informe amplio sobre **accesibilidad y sostenibilidad en la vivienda y en el entorno**, con **ayudas publicas** disponibles y **normativa vigente**, para intervenir en esta temática.

<https://solidaridadintergeneracional.es/files/Informe.pdf>



Casa Calendario 2021

Dedicado a **“lo esencial de la vida”**. A través de obras de arte, se reflejan temas de actualidad que reivindican lo que de verdad importa para ser feliz.



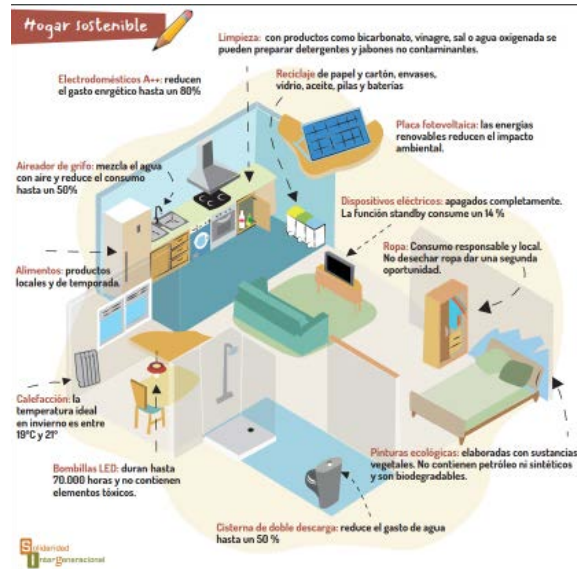
ACTIVIDADES PRINCIPALES DESARROLLADAS EN 2021



Folleto

<https://solidaridadintergeneracional.es/files/Folleto.pdf>

Se han de **adaptar** y moldear **los espacios** a las distintas necesidades que surgen a lo largo de la vida. Las viviendas con diseño universal, facilitan **vivir con mayor autonomía**.



Entrada y pasillos

- Si tiene algún peldaño en la entrada, coloca un pasamanos junto a él.
- Si utiliza silla de ruedas cambie el peldaño de la entrada por una rampa suave.
- Pega cinta adhesiva antideslizante para localizar con rapidez los bordes de los peldaños.
- Elimina las alfombras y otros objetos decorativos.
- Los suelos deben ser lisos y antideslizantes, limpios y secos

Cocina

- La posición de los muebles en forma de L, permite una mayor movilidad dentro de la cocina.
- Baje la altura de los armarios y estantes y alcanzará bien su interior.
- Utilice una escalera de apoyo y no un taburete.
- Las placas de inducción y la vitrocerámica son más seguras que el butano y evitan incendios.
- Use pequeños electrodomésticos con alarmas o termostatos, para no olvidar el fuego encendido.
- Identifique los productos de limpieza para no confundirlos con las medicinas.
- Los detectores de humo y gas son muy eficaces para avisar del peligro de incendio

Dormitorio

- Los muebles deben permitir amplios movimientos por todo el espacio.
- Las puertas y los pasillos deben ser amplios (mínimo 80 cm).
- Un somier articulado y elevable garantiza un descanso completo si tiene problemas cardiovasculares o respiratorios.
- Para un mayor confort en la cama, utilice un edredón ligero, abriga igual y no pesa.
- Por la noche para ir al baño utilice un interruptor de luz tenue para prevenir caídas.
- Las alfombras de pie de cama tienen que fijarse al suelo con adhesivo de doble cara para evitar resbalones y/o caídas.

Portal o entrada

- Utilice un pavimento pedo táctil de diferente color para señalar los cambios de nivel, el comienzo y acabado de una rampa o unos peldaños y la entrada al ascensor, para que puedan orientarse las personas con discapacidad visual.
- Coloque cintas adhesivas antideslizantes para localizar con rapidez los bordes de los peldaños para evitar resbalones y caídas.
- Elimine alfombras, plantas, macetas, en el portal que impida la maniobra o el giro de una silla de ruedas y evite caídas por tropiezos.
- Los suelos deben ser lisos y antideslizantes y estar siempre limpios y secos.

Salón

- Coloque bombillas de luz blanca y bajo consumo que no producen sombras o deslumbramientos. Las fuentes luminosas serán orientables y de intensidad regulable, con el fin de adaptar la luminosidad a las necesidades de cada momento
- Proteja los picos y bordes cortantes de los muebles para evitar golpes.
- Eleve con alzais los muebles –silla, sofá– si le cuesta levantarte.
- Use dispositivos con teclas grandes si tiene problemas de visión - teléfono o mandos TV-.
- La domótica automatiza tareas cotidianas como la de subir y bajar persianas sin esfuerzo.
- No utilice sillas y otros muebles en mal estado.

Baño

- Coloque barras y asideros junto a la bañera y el inodoro para mayor estabilidad.
- Utilice una buena iluminación para evitar tropiezos, luz blanca led.
- Los grifos mono mando son más fáciles de utilizar y suponen un mayor ahorro de agua.
- Evitará caídas si colocas alfombras o pegatinas antideslizantes en la bañera o plato de ducha.
- Conseguirá mayor accesibilidad si cambia la bañera por un plato de ducha sin bordes.
- Los alzadores en el inodoro permiten levantarte mejor y más rápido.
- Una manivela en la puerta es más accesible y segura que los pomos redondos.
- Es recomendable que la puerta abra hacia el exterior.

Servicio de Asesoramiento



Información y análisis **gratuito** para **adaptar la vivienda** y hacerla más accesible y sostenible.



<https://solidaridadintergeneracional.es/una-casa-para-toda-la-vida>

ACTIVIDADES PRINCIPALES DESARROLLADAS EN 2021



Redilerarte

EMPODERAMIENTO DE LAS PERSONAS MAYORES RURALES PARA LIDERAR EL CAMBIO EN LA VEJEZ.



https://www.youtube.com/watch?v=UKiyRgDB-m3Y&ab_channel=SolidaridadIntergeneracional



El medio rural se siente abandonado por su despoblación, por la marcha de los activos más jóvenes, por las dificultades que encuentra para una participación significativa en el devenir de la sociedad.

Las personas mayores que viven hoy en el medio rural, más de 700.000 (28,4%) que nacieron en la guerra, en la postguerra y en los años 50, cuentan con unas características propias diferentes a otras personas que han tenido la oportunidad de vivir en zonas más pobladas, desarrolladas o en otras épocas de mayores oportunidades para desarrollarse personal y profesionalmente, y con más recursos y servicios a su alcance. La sociedad que les vio nacer y crecer se ha transformado.

La sociedad sensible con la población rural, ha de valorizarla y especialmente a sus mayores, hombres y mujeres que han gestionado el territorio que hoy tenemos, manteniendo la riqueza medioambiental, la economía circular, las relaciones de proximidad, los valores solidarios, es decir, la cultura rural. Cultura de la que venimos y pertenece a toda la sociedad.

Sin la voz de las **mujeres** y **hombres** mayores rurales, que ahora en demasiadas ocasiones se encuentran solos, sin sentido vital, sin rol social que ejercer, sin su voz no lograremos una sociedad igualitaria, justa, que facilite el desarrollo personal, la participación, el empoderamiento y su autodeterminación plena y satisfactoria.

Este programa innovador facilita la participación activa de personas mayores rurales a través del aprendizaje continuo que mejora la capacidad de envejecer con salud y ganas de vivir. El conocimiento nos ayuda a sentirnos más seguros y con mayor control sobre nuestra vida, nos ayuda a tomar decisiones acertadas y facilita el contacto y la participación e implicación social y evita la soledad impuesta.

Nuestra democracia facilita que las personas o colectivos se organicen para defender sus intereses y aspiraciones y el medio rural, tan amplio y disperso, precisa organizaciones estatales fuertes, articuladas que permitan la interconexión, la puesta en común y generar dinámicas de participación relevante, generando comunidad, red solidaria de vecindad, etc.

¿QUÉ OFRECE ESTE PROGRAMA?

- 1 **Solidaridad Intergeneracional** va a seguir desarrollando su **RED Reliderarte**, compuesta por personas líderes mayores y rurales procedente de cualquier rincón de España, donde **expresar** y **representar** ante las instituciones sus ideas e ideales, sus problemas, sus propuestas de mejora, su opinión y sus reivindicaciones.
- 2 Se desarrollarán **actividades de CAPACITACIÓN** realizadas con regularidad y metodología participativa, generando implicación y compromiso, con la finalidad de representar ante la sociedad al colectivo de personas mayores rurales.
- 3 Se trabajará para la **PARTICIPACIÓN** en los Consejos de Representación de las Personas Mayores en los distintos ámbitos.
- 4 Se celebrará un **ENCUENTRO ESTATAL de RELIDERARTE**, como punto de encuentro para poner en común propuestas y demandas que han ido elaborando en los talleres.



<https://solidaridadintergeneracional.es/files/web/actuaciones/FOLLETO%20RELIDERARTE%202021.PDF>

ACTIVIDADES PRINCIPALES DESARROLLADAS EN 2021



Centradas en ti

DIRIGIDO A MUJERES PARA:

- INCREMENTAR SUS POSIBILIDADES DE COLOCACIÓN EN EL MERCADO LABORAL.
- CREAR SU PROPIO PUESTO DE TRABAJO.

Contacto

SOLIDARIDAD INTERGENERACIONAL

Teléfono: 900 101 332

Correo: si@solidaridadintergeneracional.es

www.solidaridadintergeneracional.es



El continuo y acelerado proceso de despoblamiento que vienen sufriendo los núcleos rurales de España está propiciando una progresiva decadencia económica. En este contexto, son precisamente las mujeres las que presentan un alto potencial para dinamizar el tejido económico y social de estos territorios a través de nuevas actividades que diversifiquen el tejido productivo rural. Estas actividades se corresponden con la atención social, socio-sanitaria y de servicios de proximidad.

En los últimos años el papel de las mujeres emprendedoras está alcanzando mayor protagonismo en la economía rural ya que el 54% de las personas que deciden emprender un negocio son mujeres.

Las oportunidades de empleo pueden venir orientadas en la creación de servicios de proximidad para las personas dependientes y que les posibilitaría la permanencia en su hogar. Es de destacar que el 40% de las personas mayores sufren discapacidad y el 83% de las que tienen más de 80 años precisan cuidados continuos.

La promoción laboral de la mujer pasa necesariamente por la mejora de su formación profesional, así como por el apoyo y asistencia técnica en aquellas iniciativas innovadoras que puedan surgir como respuesta a esta nueva realidad socio demográfica y económica que nos ha tocado vivir, como es la provocada por la COVID-19.



¿Qué ofrece este programa?

Actuaciones para impulsar la incorporación y/o el mantenimiento de las mujeres en el mercado laboral a través de la mejora de su formación profesional, con la asistencia técnica y apoyo necesarios para aquellas iniciativas innovadoras que surjan como respuesta a esta nueva realidad socio demográfica y económica. Las actuaciones principales del programa son gratuitas y se destacan:

1. SERVICIO DE INFORMACIÓN Y ASESORAMIENTO LABORAL

Para la creación de empleos femeninos en el medio rural mediante actividades informativas sobre los nuevos yacimientos de empleo e itinerarios de inserción personalizados.

2. SERVICIO DE FORMACIÓN, ASESORAMIENTO Y ORIENTACIÓN PARA CONVERTIRSE EN ASISTENTE PERSONAL

Se facilita una **formación** grupal básica a las personas que quieran dedicarse al **cuidado profesional de personas dependientes**, como **Asistente Personal** o para los cuidadores familiares.

A través de la **Bolsa de Empleo Digital** de Solidaridad Intergeneracional, se facilitará la conexión entre personas dependientes y asistentes personales.

¿Quién puede participar?

Mujeres del medio rural, **empendedoras** que deseen mejorar su nivel de ocupación e incrementar sus posibilidades de colocación en el mercado laboral o crear su propio puesto de trabajo.



3. RED DE ASISTENTES PERSONALES DEL MEDIO RURAL

Para dar respuesta a las necesidades de atención que precisan las personas dependientes que desean seguir viviendo en su hogar, con servicios garantizados y de calidad, facilitando la conexión entre la familia y el profesional.

4. TALLERES DE ALFABETIZACIÓN INFORMÁTICA APLICADA A LA BÚSCUEA DE EMPLEO

Para la adquisición de conocimientos básicos y esenciales mediante el uso de la informática y de las nuevas tecnologías.



¿Dónde se va a realizar?

En el Medio Rural y en los municipios con convenio de colaboración o con sede que compartimos con CDAG.



<https://solidaridadintergeneracional.es/files/web/actuaciones/centradas%20en%20ti%202021.pdf>

ACTIVIDADES PRINCIPALES DESARROLLADAS EN 2021



Expertos en vivir

EL ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y SALUDABLE ES UNA NOVEDOSA VISIÓN DE LA VEJEZ



2020-2030 Década del Envejecimiento Saludable de la OMS

La Organización Mundial de la Salud (OMS) siendo consciente de la evolución demográfica de las próximas décadas, ha previsto un plan para estos próximos 10 años, en la que los países se comprometen a desarrollar una serie de objetivos con el propósito de avanzar significativamente en una visión más realista del nuevo envejecimiento social, promoviendo la creación de los sistemas de seguridad y cuidados, actividad económica, participación y voluntariado, entre otros muchos objetivos aprobados.

Este Envejecimiento Activo y Saludable es una novedosa visión de la Vejez y los cambios que se producen en las condiciones bio-psico-sociales y económicas ofrecen a la mayoría de la población mayor oportunidades de salud, de participación, seguridad, aprendizaje a lo largo de vida y practicar la aptitud adaptativa con humor.

Esta perspectiva ofrece una visión positiva, sistémica y empoderada del envejecimiento, para asegurar que las personas mayores sigan coexistiendo y formando parte activa en sus familias, comunidades, economías y en definitiva dentro de la sociedad.

Los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) 2020-2030 de la Organización de Naciones Unidas (ONU) que coincide su implementación con la década citada de la OMS, y conociendo la amplia casuística del envejecimiento y sus diversas y desiguales condiciones en los distintos continentes y países, recogen como ODS Tercero «Garantizar una vida sana y promover el bienestar en todas las edades».

El envejecimiento por tanto, es un proceso holístico e individualizado, además de multidimensional. No puede ser reducido a una etapa solo de pérdidas y olvido, sino como parte íntegra del desarrollo vital de la persona, donde se vislumbran beneficios, ganancias y nuevas oportunidades de desarrollo personal.

PILARES PARA ENVEJECER CON ESTILO

1. SALUD

Tener salud se convierte con la edad, en el mayor tesoro que atesorar. Reconocida como requisito indispensable para concebir la calidad de vida, elevando la salud a un contexto global, bio-psico-social.

Invertir en salud involucra una adaptación de los sistemas sanitarios para llegar a todas las poblaciones; implica apoyar el desarrollo de conocimientos que favorezcan un aprendizaje óptimo en salud y cuidados, reducir las desigualdades efectuando el derecho a la sanidad sin restricciones, e implementar diseños amigables con las personas mayores que disminuyan el umbral de dependencia.

En definitiva, cultivar y potenciar la salud implica mejorar el bienestar y la funcionalidad a lo largo de la vida.



2. PARTICIPACIÓN.

Hablamos de participación para hacer énfasis en la potencia y significancia de los vínculos, las interacciones sociales y la toma de decisiones como principal fuente de independencia y bienestar.

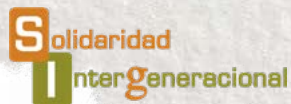
Participar significa comprometerse con cualquier objetivo establecido entre la persona y su entorno familiar o social, la capacidad de sentirse integrada y la oportunidad de ser percibida por la comunidad, independientemente de si se bienen o no limitaciones en la funcionalidad.

La participación de las personas que envejecen transmiten un sentido de propósito, y ofrece la oportunidad de establecer relaciones sociales positivas y enriquecedoras entre generaciones.



<https://solidaridadintergeneracional.es/files/web/actuaciones/Folleto%20expertos%20en%20vivir%20web.pdf>

ACTIVIDADES PRINCIPALES DESARROLLADAS EN 2021



Otros programas:

Empleabilidad de las Mujeres



- Servicio de **Orientación Laboral** por cuenta propia y ajena.
- Servicio de Atención Integral al **Asistente Personal: Información y Orientación.**
- **Formación especializada.**
- **Bolsa de empleo digital.**

Personas Mayores



- Servicio de **Información, asesoramiento y gestión.**
- Servicios **Domiciliarios y sociosanitarios: Atención psicológica y social, fisioterapia, terapia ocupacional, etc.**
- Servicio de Formación para el Envejecimiento Activo y/o **Prevención de la Dependencia.**
- Servicio de información de **Adaptación a la Vivienda.**

CuentAconMIGO



- **Intervenciones Psicosociales** personalizadas en el domicilio para personas que sufren **soledad.**
- Actividades Informativas sobre: “Cómo vivir bien y redes vecinales”.
- Actividades de Capacitación Personal para el **Empoderamiento y la Buena Vida.**
- Actividades para el **Envejecimiento Activo Intergeneracional** en el medio rural.
- Red Vecinal Intergeneracional **CUENTA CON MIGO.**

ACTIVIDADES PRINCIPALES DESARROLLADAS EN 2021



Programa realizado en Aragón

Familiares de Personas Dependientes

- Servicio de **Información, asesoramiento y gestión.**
- Formación Psicoeducativa y Gerontológica.
- Grupos de **Autoayuda.**
- Servicios de Sustitución para el **Cuidador/a principal.**

Programa realizado en La Rioja



Conect@ndo con las personas mayores del medio rural

Impulsar la **utilización de las nuevas tecnologías entre las personas mayores** para mejorar la comunicación y mantener relaciones sociales. Realizado en La Rioja.



OTRAS COLABORACIONES EN 2021



Colaboración con la start-up Ruralizable

Proyecto de innovación social que aspira a convertirse en la mayor iniciativa de emprendimiento del medio rural.

- Diseño del logo corporativo:



Let's remember & Thank - Collaborators -



BIKO cooperativa por el Bien Común



<https://www.ruralizable.org/>

NUESTROS COMPROMISOS



Compromiso con la igualdad de oportunidades

Solidaridad Intergeneracional se responsabiliza del establecimiento y desarrollo de políticas que integren la igualdad de trato entre mujeres y hombres, **sin discriminar directa o indirectamente por razón de sexo.**

Se asume el principio de **igualdad de oportunidades entre mujeres y hombres** en todos y cada uno de los ámbitos en que se desarrolla la actividad de esta ONG, desde la selección a la promoción, pasando por la política salarial, la formación, las condiciones de trabajo y empleo, la salud laboral, la ordenación del tiempo de trabajo y la conciliación, etc.



Compromiso con los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS)

Solidaridad Intergeneracional está comprometida con el cumplimiento de los **Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS)** en el marco de la Agenda 2020-2030 para mejorar la calidad de vida de todas las personas, especialmente de las personas mayores y sus familias cuidadoras.

Todos los programas desarrollados siguen las directrices de la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible que establece un plan de acción universal para que todos los países trabajen de forma conjunta con la finalidad de **reducir las desigualdades**, poniendo en el centro a las personas a través de un desarrollo inclusivo de mayor cohesión y justicia social, con un horizonte medioambientalmente sostenible.



NUESTROS COMPROMISOS



SOLIDARIDAD INTERGENEACIONAL comprometida con el Desarrollo Sostenible Agenda 2030.



1. FIN DE LA POBREZA	2. HAMBRE	3. SALUD Y BIENESTAR	4. EDUCACIÓN DE CALIDAD	5. IGUALDAD DE GÉNERO	6. AGUA LIMPIA Y SANEAMIENTO	7. ENERGÍA RENOVABLE	8. TRABAJO DECENTE Y ECONOMÍA	9. INDUSTRIA, INNOVACIÓN E INFRAESTRUCTURA	10. REDUCCIÓN DE LAS DESIGUALDADES	11. CIUDADES Y COMUNIDADES SOSTENIBLES	12. CONSUMO Y PRODUCCIÓN RESPONSABLE	13. ACCIÓN POR EL CLIMA	14. VIDA DE CALIDAD	15. VIDA DE ECOSISTEMAS	16. PAZ, JUSTICIA Y FUERTE INSTITUCIÓN	17. ALIANZAS PARA LOGRAR LOS OBJETIVOS	
1.2 POBREZA RELATIVA EN TODAS SUS DIMENSIONES	2.2 MALNUTRICIÓN			5.1 PONER FIN A LA DISCRIMINACIÓN	6.1 ACCESO AL AGUA POTABLE	7.2 ENERGÍA RENOVABLES	8.2 DIVERSIFICACIÓN, TECNOLOGÍA E INNOVACIÓN	9.4 MODERNIZAR INFRAESTRUCTURA, TECNOLOGÍA LIMPIA	10.1 INGRESOS 40% POBLACIÓN POBRE	11.1. ACCESO A LA VIVIENDA	12.1 PLANES DE CONSUMO Y PRODUCCIÓN RESPONSABLE	13.1 RESILIENCIA Y ADAPTACIÓN	12.A CIENCIA Y TECNOLOGÍA PARA SOSTENIBILIDAD	15.1 CONSERVAR Y USAR DE MANERA SOSTENIBLE LOS ECOSISTEMAS	16.1 REDUCIR TODAS LAS FORMAS DE VIOLENCIA	17.1 MOVILIZACIÓN DE RECURSOS DOMÉSTICOS	
1.3 SISTEMAS DE PROTECCIÓN SOCIAL		3.3 ENFERMEDADES TRANSMISIBLES	4.3 ACCESO IGUALITARIO A LA FORMACIÓN SUPERIOR	5.4 TRABAJO DE CIUDADOS DOMÉSTICOS	6.3 CALIDAD DE AGUA, CONTAMINACIÓN Y AGUAS RESIDUALES	7.3 EFICIENCIA ENERGÉTICA	8.3 FOMENTO DE PEQUEÑA Y MEDIANA EMPRESA	9.A APOYO A INFRAESTRUCTURAS SOSTENIBLES Y RESILIENTES	10.2 INCLUSIÓN SOCIAL, ECONÓMICA Y POLÍTICA	11.2. TRANSPORTE PÚBLICO	12.2 USO EFICIENTE DE RECURSOS NATURALES	13.2 POLÍTICAS, ESTRATEGIAS Y PLANES NACIONALES		15.5 DEGRADACIÓN Y PÉRDIDA DE BIODIVERSIDAD	16.2 MALTRATO, TRATA Y EXPLOTACIÓN INFANTIL	17.6 TRASPASO DE TECNOLOGÍAS	
1.4 ACCESO A SERVICIOS BÁSICOS Y RECURSOS FINANCIEROS		3.4 ENFERMEDADES NO TRANSMISIBLES Y SALUD MENTAL	4.4 COMPETENCIAS PARA ACCEDER AL EMPLEO	5.5 PARTICIPACIÓN PLENA DE LA MUJER E IGUALDAD DE OPORTUNIDADES			8.8 DERECHOS LABORALES Y TRABAJO SEGURO	9.C ACCESO A TIC E INTERNET	10.3 IGUALDAD DE OPORTUNIDADES	11.4 PATRIMONIO CULTURAL Y NATURAL	12.3 DESPERDICIOS DE ALIMENTOS	13.3 EDUCACIÓN Y SENSIBILIZACIÓN	14. C APLICACIÓN DE CONVENCIÓN DE NACIONES UNIDAS SOBRE EL DERECHO DEL MAR		16.3 ESTADO DE DERECHO Y ACCESO A LA JUSTICIA	17.8 BANCO DE TECNOLOGÍA	
1.5 RESILIENCIA A DESASTRES ECONÓMICOS, SOCIALES Y AMBIENTALES		3.5 DROGAS Y ALCOHOL	4.5 DISPARIDAD DE GÉNERO Y COLECTIVOS VULNERABLES	5.A IGUALDAD DE DERECHOS A LOS RECURSOS ECONÓMICOS			8.A AYUDA PARA EL COMERCIO EN PAÍSES EN DESARROLLO		10.4. POLÍTICAS FISCALES, SALARIALES Y DE PROTECCIÓN SOCIAL	11.7 ACCESO A ZONAS VERDES Y ESPACIOS PÚBLICOS SEGUROS	12.8 EDUCACIÓN PARA EL DESARROLLO SOSTENIBLE	13.A MOVILIZACIÓN DE RECURSOS ECONÓMICOS			16.7 PARTICIPACIÓN CIUDADANA	17.9 REFUERZO DE CAPACIDADES	
1.A RECURSOS PARA ERRADICAR LA POBREZA		3.6 ACCIDENTES DE TRÁFICO		5.8 USO DE TECNOLOGÍA Y ACCESO A TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y LA COMUNICACIÓN			8.B ESTRATEGIA MUNDIAL PARA EL EMPLEO JUVENIL			11.A VÍNCULOS URBANOS, PERIURBANOS Y RURALES		13.B GESTIÓN DEL CAMBIO CLIMÁTICO EN PAÍSES MENOS ADELANTADOS			16.10 ACCESO A LA INFORMACIÓN Y LIBERTADES FUNDAMENTALES	17.10 COMERCIO MULTILATERAL UNIVERSAL	
			4.7 EDUCACIÓN GLOBAL PARA EL DESARROLLO SOSTENIBLE	5.C POLÍTICAS Y LEYES PARA LA IGUALDAD Y EL EMPODERAMIENTO						11.EDIFICIOS SOSTENIBLES Y RESILIENTES EN PMA				16.A FORTALECER INSTITUCIONES EN FAVOR DE LA PAZ	17.16 ALIANZA MUNDIAL PARA EL DESARROLLO SOSTENIBLE		
		3.8 COBERTURA UNIVERSAL Y ACCESO A MEDICAMENTOS													16.B LEYES Y POLÍTICAS (DERECHOS HUMANOS)	17.17 ALIANZAS PÚBLICO-PRIVADAS	
		3.9 SALUD MEDIOAMBIENTAL (QUÍMICOS Y POLUCIÓN)															17.19 PROMOVER INDICADORES QUE VAYAN MÁS ALLÁ DEL PIB
		3.B HD VACUNAS Y MEDICAMENTOS ESENCIALES															



NUESTROS COMPROMISOS



SOLIDARIDAD INTERGENEACIONAL comprometida con el Desarrollo Sostenible Agenda 2030.



Objetivos desarrollo sostenible

- 1 Fin de la pobreza
- 2 Hambre cero
- 3 Salud y bienestar
- 4 Educación de calidad
- 5 Igualdad de género
- 6 Agua limpia y saneamiento
- 7 Energía asequible y no contaminante
- 8 Trabajo decente y crecimiento económico
- 9 Industria, innovación e infraestructura
- 10 Reducción de las desigualdades
- 11 Ciudades y comunidades sostenibles
- 12 Producción y consumo responsables
- 13 Acción por el clima
- 14 Vida submarina
- 15 Vida de ecosistemas terrestres
- 16 Paz, Justicia e instituciones sólidas
- 17 Alianzas para lograr los objetivos

Objetivos desarrollo sostenible (ODS)

- 9 Industria, innovación e infraestructura
- 10 Reducción de las desigualdades
- 11 Ciudades y comunidades sostenibles
- 12 Producción y consumo responsables
- 13 Acción por el clima
- 14 Vida submarina
- 15 Vida de ecosistemas terrestres
- 16 Paz, Justicia e instituciones sólidas
- 17 Alianzas para lograr los objetivos

Beneficios del CONSUMO LOCAL

- Ayudas al productor
- Reduces el impacto ambiental
- Consumes productos frescos
- Compras a mejores precios

Muévete de forma SOSTENIBLE

- Ve andando
- Usa el transporte público
- Comparte tu coche
- Usa la bici

El respeto tiene muchos años como para no prestarle atención

Día Mundial de Toma de conciencia del abuso y maltrato en la vejez.

+ 60 años
900 millones de personas en 2015 a unos 2000 millones en 2050.

1 de 6 personas de +60 años han sufrido abusos.
2 de cada 3 trabajadores de residencias indican haber infligido malos tratos.

El maltrato de las personas mayores puede conllevar lesiones físicas (desde rasguños y moratones menores a fracturas óseas) y lesiones psicológicas graves.

¡BASTA YA DE VIOLENCIA!

- Las mayores tenemos tus mismos derechos
- El edadismo
- Somos capaces, decisivos y decidimos

Cuidémosles, como nos han cuidado

Hablemos de EDADISMO

El edadismo se refiere a cómo pensamos (estereotipos, prejuicios, prejuicios y actitudes discriminatorias) hacia otras personas o nosotros mismos por razones de edad.

EL EDADISMO EN TODAS PARTES

1 de cada 7 personas en todo el mundo son estereotipadas contra los mayores. Y en Europa, hay más edadismo contra los jóvenes que contra las personas mayores.

El edadismo nos afecta a lo largo de la vida y está presente en las instituciones, nuestras relaciones y en nosotros mismos.

El edadismo agrava otros desventajas.

EL EDADISMO ES DAÑINO

El edadismo tiene efectos de largo alcance en todos los aspectos de la salud de las personas.

El edadismo tiene un alto precio económico para las personas y la sociedad.

EL EDADISMO PUEDE COMBATIRSE

Salud física, Salud mental, Bienestar social.

Política y Legislación: Protegen los derechos humanos y abordan la discriminación y la desigualdad por razones de edad.

Actividades educativas: Transmiten conocimientos y experiencias y promueven relaciones de empatía.

Intervenciones intergeneracionales: Conectan a personas de generaciones diferentes.

Día de la mujer rural

15 de Octubre

DÍA MUNDIAL DEL ALZHEIMER

21 de Septiembre

Pirámide nutricional de la dieta mediterránea

SEMANAL

- Consumo opcional, ocasional y moderado
- Dulces : 2 r
- Carnes rojas : 2 r
- Carnes procesadas : 1 r

CADA DIA

- Derivados lácteos 0-2 (preferir bajos en grasa)
- Huevos
- Legumbres
- Carnes blancas 2 r
- Pescado/Marisco : 2 r
- Frutas secas/semillas
- Aceitunas 1-2 r
- Verduras y frutas 3-4 | Verduras 2-3
- Variedad de cereales/bollos (cocidos / crudos)
- Agua e infusiones

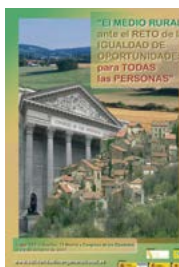
4-6 vasos al día

Actividad física diaria, Descanso adecuado, Seguridad, Actividad cultural saludable.

CONGRESOS REALIZADOS

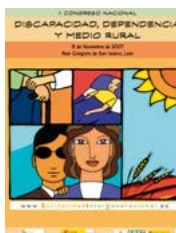


Congresos



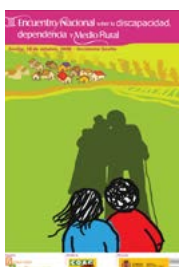
I Congreso Nacional: EL MEDIO RURAL: Ante el reto de la Igualdad de Oportunidades para todas las Personas: Educación permanente y participativa.

Madrid 4 y 5 de Octubre de 2007. Encuentro al que asistieron 250 personas mayores y adultas del medio rural del Estado, paritario. Realizado con el apoyo económico de los Ministerios de Trabajo y Asuntos Sociales, Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación y Ministerio de Educación y Ciencia.



II Congreso Nacional sobre Discapacidad, Dependencia y Medio Rural.

Celebrado en León el 9 de Noviembre de 2007, con la participación de 200 representantes de municipios y asociaciones procedentes del medio rural. Apoyado por el Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales y la presencia del Subsecretario del Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación.



III Congreso Nacional sobre Discapacidad, Dependencia y Medio Rural.

Sevilla 18 de Octubre de 2008 con un total de 207 personas de municipios y asociaciones procedentes del medio rural y fue apoyado por el Ministerio de Educación, Política Social y Deporte.



Congreso Nacional los Mayores Enred@ndo con las TIC'S.

Jerez de la Frontera, 19 y 20 de Noviembre de 2008. Se reunieron 145 personas mayores residentes en municipios del medio rural de todas las Comunidades Autónomas. Este congreso contó con la financiación del Ministerio de Educación, Política Social y Deporte, la Junta de Andalucía y el IMSERSO.



El I Encuentro Nacional sobre Dependencia y Medio Rural

Benavente, Septiembre de 2006, contó con la asistencia de 350 personas procedentes de todas las Comunidades Autónomas.

Asistieron representantes de entidades locales, de asociaciones que operan en el medio rural, de personas mayores, profesionales sanitarios, etc. Alto fue el nivel técnico de los distintos ponentes, tanto nacionales como internacionales.



Teléfono: 900 101 332

Email: si@solidaridadintergeneracional.es

Página web: www.solidaridadintergeneracional.es

VISITA NUESTRAS REDES SOCIALES:

-  Facebook: <https://www.facebook.com/SolidaridadIntergeneracional/>
-  Twitter: <https://twitter.com/SolidaridadIn>
-  Instagram: <https://www.instagram.com/solidaridadintergeneracional/>

