

# Contacto

## SOLIDARIDAD INTERGENERACIONAL

Teléfono: 900 101 332

Correo: [si@solidaridadintergeneracional.es](mailto:si@solidaridadintergeneracional.es)

Web del programa: [www.vivoconsentido.es](http://www.vivoconsentido.es)



# RPROGRAMA HÁBITOS



COLABORA



FINANCIA



REALIZA



El último informe de Estado de Salud en la Unión Europea recoge que los malos hábitos en España amenazan con hacerle perder el liderazgo en la esperanza de vida. De hecho, el 21% de las personas mayores tienen limitaciones para hacer por sí mismas actividades básicas de la vida diaria (ABVD), frente al 18% de los europeos mayores. Ciertamente es que los españoles y las españolas vivimos más por ahora, pero con más enfermedades, discapacidades e incluso dependencia.

### Estamos a tiempo de reprogramar nuestros hábitos ¿Cómo?

- Con actividad física para, evitar accidentes cardiovasculares, fragilidad ósea por sedentarismo y el exceso de peso.
- Volviendo al origen de la alimentación mediterránea por ser la más equilibrada y saludable.
- Realizando actividades cognitivas que entrenen el cerebro y promuevan la interacción social que mejora la salud mental y el apoyo emocional.
- Aprendiendo nuevos usos de la tecnología de la información y la comunicación (TIC) que facilita la conexión con solo un clic, etc.

**¡NO HAY EXCUSAS, PUEDES COMENZAR HOY!  
TU CUERPO Y MENTE TE LO AGRADECERÁN**



### ¿Qué ofrece este programa?

Concienciar a las personas mayores para que incluyan hábitos saludables en su rutina diaria por los múltiples beneficios para su salud y así conseguir una alta calidad de vida para continuar viviendo su vida con autonomía plena.

### ¿Quién puede participar?

Mujeres y hombres con 55 años y más, del medio rural y del urbano. Podrán acceder a la información, participar, divulgar, aprender y convencer a otras personas para incorporar hábitos de vida saludable en su día a día usando las TIC.

### ¿Dónde se va a realizar?

En todo el territorio nacional. Es fundamentalmente digital, transferible y se puede compartir.

### ¿Cuáles son las actuaciones?

Solidaridad Intergeneracional pone en marcha los siguientes servicios:

- 1 Portal web [www.vivoconsentido.es](http://www.vivoconsentido.es)** para el envejecimiento activo y saludable, basado en sus pilares: el ejercicio físico y mental, la alimentación saludable, las relaciones sociales, el estado de ánimo, el aprendizaje continuo y la seguridad.
- 2 Servicio de información y asesoramiento** individual para la resolución de dudas e intervenciones personalizadas en relación con el contenido del espacio web: <https://vivoconsentido.es/asesoramiento/>
- 3 Servicio de promoción de la salud y envejecimiento activo y saludable** con retos motivadores para el cambio de hábitos, disponible en distintos soportes: vídeos, sesiones en streaming...
- 4 Servicio de información sobre "Los Secretos de la Longevidad"** para motivar a las personas mayores, gracias a los testimonios de otras personas que les ayuden a avanzar, mejorar su actitud ante la vejez, superar miedos y ser agente activo de la propia existencia.
- 5 Curioseas** es un espacio para informarse sobre lo último en ciencia para vivir más y mejor.
- 6 Campaña de sensibilización "Estás a tiempo, elige el cambio" y "Si quieres que algo cambie, cambia: el saber salva vidas"** para sensibilizar de la importancia de contar con hábitos de vida saludable, y conocer y practicar primeros auxilios. Todo ello disponible en formatos gráficos descargables: infografías, vídeos y podcast... Los encontrarás en la web y en las redes sociales, etc.

### ¿Dónde encontrarnos?



<https://vivoconsentido.es/>  
<https://vivoconsentido.es/asesoramiento/>  
Teléfonos en horario laboral: 681337214  
659709199  
900101332

#### REDES SOCIALES

- X: @SolidaridadIn
- Facebook: Solidaridad Intergeneracional
- Instagram: @solidaridadintergeneracional
- LinkedIn: Solidaridad Intergeneracional
- YouTube: Solidaridad Intergeneracional

