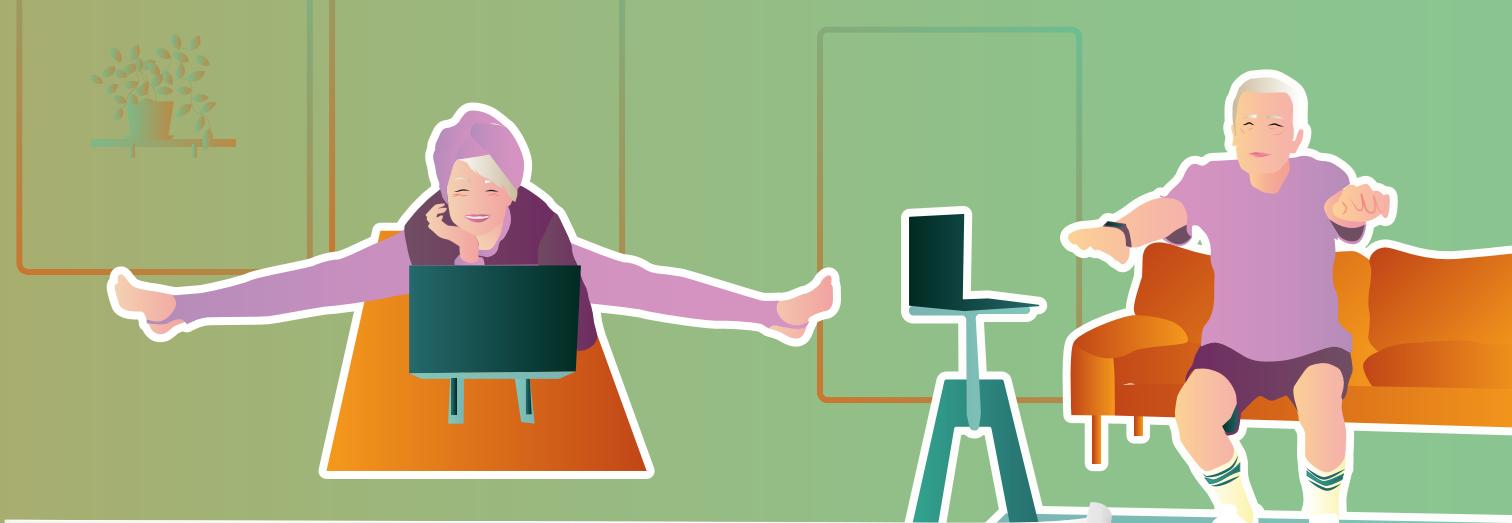


Contacto

SOLIDARIDAD INTERGENERACIONAL

Teléfono: 681337214 / 659709199
Correo: si@solidaridadintergeneracional.es
Web del programa: www.vivoconsentido.es



Colabora:



Realiza:



Financia:



España continúa experimentando un cambio demográfico significativo, donde la esperanza de vida a los 65 años supera los 20 años. Para evitar que estos años estén marcados por enfermedades crónicas discapacitantes, la OCDE en el Panorama de la salud de Europa 2024 pone el acento en la prevención de factores de riesgo. La inactividad física, la obesidad, la falta de controles de la Tensión Arterial, la Diabetes, o elevado Colesterol, provocan una carga importante de enfermedades, además de demencia, cáncer, etc.

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?

Información basada en ciencia para que las personas que envejecen incluyan hábitos saludables en su rutina diaria, por los múltiples beneficios para la salud y alcanzar altas cotas de calidad de vida como es continuar viviendo con autonomía plena.

¿Quién puede participar?

Mujeres y hombres mayores, del medio rural y del urbano. Se podrá acceder a la información, participar, divulgar, aprender y convencer a otros para incorporar hábitos de vida saludable en su día a día usando las TIC.

¿Dónde se va a realizar?

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

¿Cuáles son las actuaciones?

Solidaridad Intergeneracional ofrece los siguientes servicios:

- 1 **Portal web 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 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...
- 3 **Servicio de información y asesoramiento personalizado** para la resolución de dudas en relación con el contenido del espacio web.
- 4 **Servicio de información sobre "Los Secretos de la Longevidad"** para motivar a otras personas a través de testimonios de personas mayores. Referentes que ayuden a avanzar, mejorar la actitud ante la vejez, superar miedos y ser agente activo de la propia existencia y maestro/a de la longevidad.
- 5 **ChefWay** facilitará el aprendizaje para crear menús y platos saludables jugando. Fase inicial.
- 6 **Curiosear** es un espacio para informarse sobre lo último en ciencia para vivir más y mejor.
- 7 **Campaña de sensibilización: "Estás a tiempo"**, para llamar la atención sobre la importancia de contar con hábitos de vida saludable y favorecer la longevidad exitosa. Disponible en formatos descargables: infografías, vídeos y podcast... Lo encontrarás en la web y en las redes sociales..

¿Dónde encontramos?



www.vivoconsentido.es
www.reprogramatushabitos.es
Asesoramiento: <https://vivoconsentido.es/asesoramiento/>
Teléfono: 681337214 / 659709199



Redes Sociales

@solidaridadintergeneracional



@solidaridadin

