



¿Dónde encontrarnos?

Webs:

www.vivoconsentido.es

www.reprogramatushabitos.es

Asesoramiento: vivoconsentido.es/asesoramiento/

Teléfono: 900.101.332

RPROGRAMA HÁBITOS



Colabora:



Realiza:



Financia:



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, etc.
- 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 (TICs) que facilita la conexión, a veces con un solo clic.



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. Podrán acceder otras personas a la información, participar, divulgar, aprender y convencer a otras personas para incorporar hábitos de vida saludable en su día a día usando las TICs.

¿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:

- 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 través de testimonios de personas mayores a otras personas, siendo referentes que ayuden a avanzar, mejorar la actitud ante la vejez, superar miedos y ser agente activo de la propia existencia.
- 5 **ChefWay** facilitará el aprendizaje para crear menús y platos saludables jugando. Primera fase.
- 6 **Curioseas** es un espacio para informarse sobre lo último en ciencia para vivir más y mejor.
- 7 **Campaña de sensibilización: "Estás a tiempo"**, para sensibilizar sobre la importancia de contar con hábitos de vida saludable y favorecer la longevidad. Disponible en formatos descargables: infografías, vídeos y podcast... Lo encontrarás en la web y en las redes sociales, etc.

¿Dónde encontrarnos?



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

Redes Sociales

@solidaridadintergeneracional



@solidaridadin

