¿Quién puede participar?

Las mujeres y hombres mayores que así lo decidan, con perspectiva y prioridad rural.

¿Dónde se va a realizar?

Se realiza para todo el territorio del Estado. Es digital, transferible y se puede compartir.

¿Dónde encontrarnos?

https://rompiendodistancias.es/ www.solidaridadintergeneracional.es/contacto

Solidaridad ntergeneracional

Redes Sociales

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



Colabora:



Realiza:



Financia:



Rompiendo distancias Rompiendo

ROMPIENDO

DISTANCIAS



ROMPIENDO DISTANCIAS

¿Sabías que las personas mayores son el 20,3% del total de la población española? Ante este éxito social y de revolución silenciosa que es la longevidad, también es un gran reto social que está cambiando la estructura social y con ello las políticas públicas, al igual que lo es la igualdad entre mujeres y hombres.

La visión de esta etapa de la vida está cambiando, ya que las condiciones y el estado de salud de este grupo de edad heterogéneo han mejorado sustancialmente. Esta etapa de la vida es larga y hay que llenarla de proyectos, ilusiones e intereses y seguir siendo protagonistas de nuestro día a día, participando, aprendiendo y disfrutando en sociedad. Además, contamos con la experiencia, talento y equipaje que facilita la toma de mejores decisiones.

"La vejez es como escalar una gran montaña: mientras se sube las fuerzas disminuyen, pero la mirada es más libre, la vista más amplia y serena" decía Ingmar Bergman.

Una de las características de la longevidad es su feminización, ya que en España la esperanza media de vida es de 80 años para los hombres y 86 para las mujeres. Esta mayor longevidad no está exenta de problemas de salud, económicos o soledades, que precisan apoyos públicos.

Las mujeres, hoy seniors o mayores, comenzaron a romper las reglas establecidas; desafiaron "el qué dirán" y fueron pioneras en visibilizar problemas que aún hoy se sufren. Nuestro presente, es el que es, gracias a ellas. No se quedaron de brazos cruzados y están viendo en su vejez los cambios logrados. ¡Necesitamos conocer sus historias y valorizar su empuje y resiliencia! El camino de la igualdad avanza y ha de llegar a todas las personas, todas las edades y a todos los rincones.

Envejecer es vivir y hay que hacerlo con calidad de vida, en una sociedad cuidadora con un enfoque basado en derechos y con la atención centrada en la persona, con igualdad y sin edadismo.

Los derechos humanos para defenderlos, hay que conocerlos, y todas las personas tengamos la edad que tengamos, tenemos los mismos derechos y hay que luchar para eliminar los estereotipos y prejuicios sobre las vejeces existentes, porque ninguna es igual.

Pero hay otro avance que ha cambiado para siempre la forma de ver y estar en el mundo ¿Sabes a cuál nos referimos?

Sí. Las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) son una oportunidad para universalizar la comunicación y el acceso a recursos, servicios y prestaciones sociales y sanitarias, ahorrando tiempo y costes. Esta tecnología facilita información, proporciona formación, seguridad, ocio e incluso entrenamiento para mantener y mejorar las capacidades funcionales que nos dan la autonomía.

Cada día más personas mayores rompen la brecha digital utilizando en distintos dispositivos las App y redes sociales para actividades cotidianas, pero se precisa apoyo decidido para su inclusión digital y ello requiere formación personaliza y diseño accesible y universal.

¡Claro que sí!. Soy capaz de usar WhatsApp, Facebook o X . Simplemente necesito un poco más de tiempo para aprender y será más rápido si me enseñan a usarlo.

¡Ser mayor, mola más que nunca! Así es la nueva visión de la vejez.

¿Qué ofrece este programa?

- Rompe las distancias acercando la **información y el asesoramiento** personalizado a las **personas mayores**, sean urbanas o rurales, a través de la tecnología.
- Facilita la cohesión social y territorial, y la igualdad entre personas y territorios.
- Promociona la salud y el envejecimiento activo y saludable.
- Incentiva el uso de la tecnología en la vida cotidiana.

¿Cuáles son las actuaciones?

Solidaridad Intergeneracional pone en marcha los siguientes servicios:

1. PORTAL WEB DE ATENCIÓN INTEGRAL A PERSONAS MAYORES

Donde localizar **información y asesoramiento** sobre la política social, **dependencia**, discapacidad, prestaciones o ayudas y recursos o servicios sociales de las Administraciones: nacional, de comunidades autónomas y local -ayuntamiento, comarca y diputación-, disponible las 24 horas del día en **www.rompiendodistancias.es**

2. SERVICIO DE ASESORAMIENTO/CONSULTORÍA Y APOYO PERSONALIZADO.

En el acceso y tramitación de ayudas alojadas en el portal on-line: https://solidaridadintergeneracional.es/contacto y teléfono: 900 101 332

3. SERVICIO EDADISMO 0,0

Donde localizar información y atención para visibilizar y denunciar el edadismo y los microedadismos.

4. MI RADAR

Es un **catálogo** digital de **tecnología para la autonomía funcional y atención social** que facilita la localización de aplicaciones (APPs) y dispositivos, herramientas, recursos útiles disponibles.

5. CONOCER PARA SER, ENVEJEVIVIENDO

Campaña de comunicación para sensibilizar a la sociedad y a las personas mayores sobre la importancia del papel social y económico que ocupan y sus derechos. Es fundamental conocer los derechos para ejercerlos y defenderlos mientras vivimos y envejecemos. **Encuentro nacional** para valorización de la vejez y su revolución.

6. EL PARLAMENTO DE MARCELA

Da voz a las mujeres mayores para promocionar un liderazgo rebelde, poniendo en valor su vejez con talento, su sentido de la vida, la exigencia de sus derechos, y su lucha para adaptarse a los vertiginosos cambios del Siglo XXI.

7. BIBLIOTECA MENSUAL Y BOLETINES INFORMATIVOS MESUALES

Para suscriptores.