

En Aragón viven 1.308.728 personas y es la quinta comunidad más envejecida de España con un 21,4% de tasa de envejecimiento. Este porcentaje se eleva por encima del 28% en los 627 municipios rurales con población inferior a 2.000 habitantes donde residen 779.180 aragoneses.

Envejecer es vivir, pero a medida que se envejece las capacidades pueden verse mermadas, sin que ello conlleve falta de autonomía, y es muy importante desarrollar acciones y actitudes para un envejecimiento activo y saludable, además de prevenir la dependencia y la soledad.

En la actualidad 29.502 personas están recibiendo prestaciones de la Ley de la Atención a la Dependencia, de ellas más de 18.000 residen en su domicilio y reciben Cuidados en el entorno familiar 13.689 personas; 3.685 que reciben el Servicio de Ayuda a Domicilio (SAD) o en Centros de Día 1.569 personas. Más de la mitad tienen más de 80 años y demasiados viven solos.



## ¿Qué ofrece este programa?

**Mejorar la calidad de vida de las cuidadoras y cuidadores no profesionales**, capacitándoles en las habilidades técnicas y personales del cuidado y de autocuidado, así como con intervenciones psicoterapéuticas y apoyo psicosocial. Este programa presta una atención temporal a la familia cuidadora y a la persona mayor dependiente, ofreciendo un servicio de sustitución en determinadas circunstancias al cuidador principal.



## ¿Cuáles son los servicios principales?

**01 ACCIONES FORMATIVAS GERONTOLÓGICAS** para la mejora de las competencias técnicas y habilidades instrumentales de la persona cuidadora facilitando estrategias de planificación del cuidado y conocimientos básicos. Estas acciones serán **grupales, o individuales**.



## ¿Dónde se va a realizar?

En las provincias de Huesca, Teruel y Zaragoza. En las Comarcas Rurales: **Cinco Villas, Hoya de Huesca, Zaragoza- Gallego**: Villanueva de Gallego, San Mateo de Gállego, Zuera y Jiloca.



## ¿Quién puede participar?

**Familiares cuidadores** de personas mayores de 60 años dependientes, y/o con discapacidad, y/o frágiles por su elevada edad necesitan cuidado del medio rural de Aragón.

Personas **voluntarias** que deseen apoyar y acompañar a las familias cuidadoras, aportando su tiempo y sus habilidades para la vida en sociedad.

**02 ACCIONES FORMATIVAS PSICOEDUCATIVAS** en competencias personales, para familias cuidadoras que favorecen la comprensión del papel del cuidador, el impacto que los cuidados introducen en su vida, técnicas de autocuidado o técnicas de relajación para sentirse mejor y asumir su rol. Estas acciones serán **grupales o individuales**.

**03 INTERVENCIÓN PSICOTERAPÉUTICA PERSONALIZADA** para aprender conductas eficaces que favorecen pensamientos y expectativas realistas sobre la situación de dependencia y reorganización de la dinámica familiar.

**04 SERVICIO DE ATENCIÓN INTEGRAL A FAMILIAS** ofrece orientación y asesoramiento personalizado dirigido a cada problema y sus diferentes formas de resolución, con carácter preventivo y basado en la detección precoz.

**05 SERVICIO DE SUSTITUCIÓN DE LA PERSONA CUIDADORA** durante periodos acotados de tiempo, en situaciones de urgente necesidad debido a alguna contingencia, hospitalización, convalecencia, formación de cuidadores, enfermedad prolongada de cuidadores familiares que se harán cargo de la persona dependiente en el domicilio donde residan.

**06 ACCIONES DE FOMENTO DE LA INTERRELACIÓN** entre los beneficiarios a fin de mejorar su estado de ánimo, a través de **GRUPOS DE AYUDA MUTUA**, grupos de duelo, o actividades sociales y de mediación, etc.

**07 Programa de VOLUNTARIADO** para favorecer el apoyo mutuo e incentivar el acompañamiento a personas dependientes con familiares cuidadores, que visitará con la frecuencia acordada con la familia.

## ¿Cómo contactar?

### Solidaridad Intergeneracional

Teléfono gratuito: 900 101 332 - Teléfonos: 976 661 717

C/ Paseo del Muro, 32 Ejea de los Caballeros

siaragon@solidaridadintergeneracional.es

[www.solidaridadintergeneracional.es](http://www.solidaridadintergeneracional.es)

[www.efamilia.es](http://www.efamilia.es)

También podrán contactar a través de las oficinas que compartimos con UAGA-COAG

Colabora:



Programa de interés social financiado con cargo a la asignación tributaria del IRPF



# ATENCIÓN BICOSOCIAL PARA EL MEDIO RURAL: FAMILIARES DE PERSONAS DEPENDIENTES



**S**olidaridad  
**I**ntergeneracional