

# Proyecto ENRED@TE. Cruz Roja Tarazona

Red adscrita  Salud Comunitaria Aragón

## Temas

Personas mayores, Salud mental/Bienestar emocional.

## Descripción

Cruz Roja, desde hace más de 25 años, desarrolla proyectos orientados a la mejora de la calidad de vida de las personas mayores. La soledad es uno de los mayores problemas a los que se enfrentan las personas mayores y nuestra experiencia nos demuestra que una charla distendida cada pocos días, realizar actividades con el grupo de iguales o simplemente saber que tu estado importa a alguien, supone un gran cambio en las personas mayores que manifiestan no tener personas con las que compartir, en definitiva que se sienten solas.

### ¿Qué es?

Enrédate es un proyecto dirigido a reducir el sentimiento de soledad, evitando el aislamiento involuntario y fomentando la participación de las personas mayores.

### ¿Para qué sirve?

Nuestra meta es que la persona mayor pueda mejorar, incrementar y afianzar su red social, como malla social de soporte emocional, personal y preventivo.

### ¿A quien va dirigido?

Dirigido a personas mayores de 65 años que manifiestan sentirse solas por no disponer de una red social acorde a sus necesidades y/o sufrir una situación de aislamiento involuntario y/o tener dificultad para acceder a actividades y por lo tanto participar.

### ¿Qué ofrecemos?

Asesoramiento y seguimiento individualizado

Apoyo emocional y/o compañía en el entorno de la persona atendida y por lo tanto en su día a día.

Participación en actividades lúdicas, culturales y/o educativas de interés para las personas atendidas.

Espacios para en encuentro e intercambio de experiencias.

Así como formación en competencias tanto personales como técnicas.

Y todo ello contando con el apoyo de nuestro equipo de voluntariado.

## **ACTIVIDADES 2023**

- VISITAS Y LLAMADAS DE ACOMPAÑAMIENTO Y APOLLO
- ANDADAS SALUDABLES
- GIMNASIA
- TALLERES DE MANUALIDADES CON DIFERENTES TEMATICAS
- TELLERES DE INTELIGENCIA EMOCIONAL
- ASESORAMIENTO INDIVIDUALIZADO DE DUDAS EN EL MANEJO DE MOVILES
- CHARLAS DE PRIMEROS AUXILIOS BÁSICOS
- TALLER DE MÓVILES
- EXCURSIONES

## Contacto

Asamblea Local de Cruz Roja Tarazona HORARIO de Lunes a Viernes de 09:00 a 13:00 h. - 607 934 337 - tarazona@cruzroja.es

## Fecha de última actualización del recurso

23/02/2023

## Situación actual del recurso

Activa

## Localización

Avenida La Paz 33 50500 Tarazona Zaragoza Aragón España



## Página web del proyecto

<https://www2.cruzroja.es/>

## Imagen del Recurso



Cruz Roja

E

RED SOCIAL PA



