

## Temas

Personas mayores, Salud mental/Bienestar emocional, Personas cuidadoras, Formación, Cultura, ocio y naturaleza.

---

## Descripción

Cuando fundamos Amigos de los Mayores teníamos un objetivo: luchar contra la soledad social al que quedan expuestas millones de personas mayores. Somos una entidad que queremos que el mundo que reconozca la singularidad, valor único y papel fundamental que las personas mayores tienen. Para ello, ponemos en contacto a personas voluntarias con personas mayores que una vez a la semana queden para conversar, pasear o tomar un café. Con la colaboración de miles de personas a que las personas mayores que se sienten solas recobren su autoestima, se involucran y mejoran su estado de salud emocional.

Más allá del acompañamiento que las personas voluntarias llevan a cabo con las personas mayores sabemos que es igual de importante que continúen socializando. Como sabemos que mantenerse activas es crucial, es por esto que cada mes contamos con un calendario de actividades, talleres de manualidades, sesiones de baile o risoterapia, salidas y excursiones e iniciativas más señaladas, como la Navidad. Todas ellas son actividades adaptadas, para asegurar que, independientemente de su movilidad, todas las personas puedan disfrutar al 100%.

Las actividades de socialización también nos permiten generar comunidad y red social entre las personas que participamos. En algunos casos hacemos actividades conjuntas con otras entidades. Así, las personas mayores se sientan integradas en aquello que las rodea.

<https://www.amigosdelosmayores.org/>

---

## Contacto

Laura Soriano Alcalá (Técnico Social en Aragón) - 686 415 940 - [zaragoza@amigosdelosmayores.org](mailto:zaragoza@amigosdelosmayores.org)

---

## Fecha de última actualización del recurso

21/06/2024

---

## Situación actual del recurso

Activa

---

## Localización

Paseo Gran Vía 5 50006 Zaragoza Zaragoza Aragón España



## Página web del proyecto

<https://www.amigosdelosmayores.org/>

## Imagen del Recurso



