



VIVIR Y COMPARTIR

PRORAMA DE CONVIVENCIA
ENTRE GENERACIONES

QUÉ ES

El **Programa Vivir y Compartir** que realiza la fundación Rey Ardid, tiene como objetivo la **convivencia intergeneracional** entre personas mayores que y estudiantes.

La idea del programa tiene mucho que ver con los demostrados beneficios que tiene el contacto intergeneracional, tanto para las personas mayores como para los jóvenes. Diversos estudios obtienen que las personas mayores que participan en este tipo de programas se sienten más felices, aumentan su actividad física, cognitiva y social que pueden ayudar a **mejorar la salud y su estado en general**.

Los jóvenes también obtienen numerosos beneficios de esta convivencia aprendiendo a respetar al diferente mejoran sus habilidades sociales, sobre todo la empatía y la tolerancia. Disponen de un ambiente de estudio óptimo, de modo que **obtienen mejores resultados académicos**.

En definitiva, cuando los jóvenes tienen relaciones cercanas con personas mayores, ambos consiguen una mejora en su autoestima y un mayor conocimiento de sí mismos. Los mayores que participan jóvenes pueden afrontar mejor el estrés, tolerar mejor la frustración y tener una mayor perspectiva de los acontecimientos, siendo capaces de analizarlos mejor y de manera más objetiva.

A QUIÉN VA DIRIGIDO

A personas **mayores de 65 años** que vivan preferentemente solas y a **estudiantes**, mayores de 18 años, que puedan disponer de una parte de su tiempo para compartir.

QUÉ VENTAJAS OFRECE

Si eres estudiante:

- Alojamiento más económico.
- Ambiente tranquilo y familiar para el estudio.
- Convivencia intergeneracional enriquecedora.
- Relación con otros jóvenes participantes del Programa.

Si eres mayor de 65 años:

- Ayuda para sufragar los gastos de la vivienda.
- Mayor seguridad.
- Compañía y convivencia intergeneracional enriquecedora.
- Relación con otras personas mayores en las actividades y reuniones del Programa.

CÓMO PARTICIPAR

Las solicitudes deberán tramitarse y presentarse por correo electrónico

vivirycompartir@reyardid.org

o de manera telefónica 976740474

Las solicitudes podrán presentarse a lo largo de todo el año, priorizándose en función de su fecha de recepción.