FUNDACIÓN Juan Cruzado 25 años
PRIMERO LAS PERSONAS MAYORES

GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE DERECHOS SOCIALES, CONSUMO Y AGENDA 2030
POR SOLIDARIDAD
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL

Una invitación que sí apetece

Preparar un contacto social que puedas ajustar a tus preferencias.

Teléfono, papel o agenda. 8 minutos.



PRACTICA EN TRES PASOS

1. Elige a alguien con quien te apetecería hablar. Piensa si prefieres una llamada, un mensaje, una visita o hacer algo juntos.

2. Propón un momento y un plan concreto. Por ejemplo: «¿Te apetece comentar la serie el jueves por la tarde? Si te va mejor otro día, dime cuál».

3. Deja una alternativa preparada. Si esta semana no cuadra, puedes probar otro momento o preguntar por una actividad de tu barrio.

A TU RITMO

Puedes pedir ayuda para escribir el mensaje y decidir tú qué quieres decir. También puedes proponer un encuentro en un sitio que ya conozcas.

PARA TERMINAR

¿Qué plan te apetecería repetir si funciona?

OMS · Vida social en edades avanzadas