



# Bonding

**Facilitating intergenerational  
solidarity and learning through  
building friendships between  
youngsters and elderly**

[www.bondingproject.eu](http://www.bondingproject.eu)



Co-funded by  
the European Union



This project has been funded with support from the European Commission. This publication reflects the views of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information therein.

Project number:  
**2021-1-PL01-KA220-YOU-000028897**



FUNDACIÓN  
**Intras**

**KmOp**  
SKOPJE



## Diferentes formas de apoyar

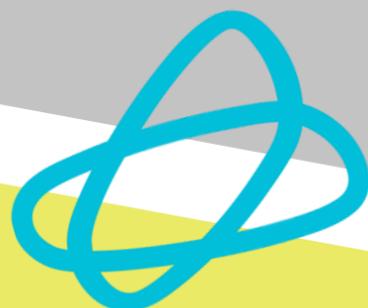
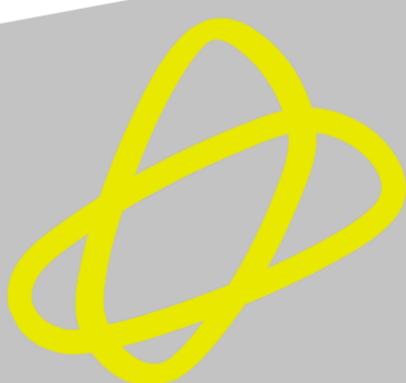
### Visitas y encuentros

Se puede ofrecer apoyo a una persona mayor simplemente visitándola para tomar un café y charlar. Pueden ser visitas semanales de una/dos horas, en su domicilio o en una cafetería, un parque...



### Encuentros virtuales

Gracias a la tecnología es posible prestar apoyo a personas mayores también a distancia. A través de llamadas o videollamadas regulares es posible establecer relaciones con mayores que viven en zonas rurales o que por alguna razón prefieren esta modalidad de encuentro.



### Actividades grupales

Otra posibilidad es realizar actividades en grupo con otras personas mayores y jóvenes. Por ejemplo: participar en talleres, quedar para dar un paseo, jugar al ajedrez o ir a ver una exposición.

### Apoyo mutuo

Esto puede darse en cualquier de las modalidades de voluntariado presentadas anteriormente si la persona voluntaria y la persona mayor comparten alguna experiencia de vida que hace que puedan entenderse mejor.



**Un pequeño acto puede tener un gran impacto.**

