

La Fundació "la Caixa" llança un programa capdavanter perquè les persones grans recuperin el sentit de les seves vides en pandèmia

- L'objectiu del programa gratuït «Viure amb sentit» és oferir recursos que empoderin les persones per fer front a les conseqüències emocionals de la COVID-19. A Catalunya, a hores d'ara han participat en el projecte 275 persones.
- A través de nou sessions, els participants adquireixen eines personals per superar pèrdues i dols, aprofundeixen en la importància de l'autocura i de la contribució al bé comú, incrementen els seus coneixements i habilitats per afrontar la soledat, i desenvolupen recursos per dissenyar una vida alineada amb els seus valors i interessos actuals.
- «La pandèmia ens ha enfrontat a les qüestions fonamentals sobre la nostra humanitat, i ha fet que ens preguntem pel sentit de la vida. Amb aquest programa, volem que les persones grans recuperin el control de les seves pròpies vides, omplint-les de sentit», ha subratllat el Dr. Javier Yanguas, director científic del Programa de Gent Gran de la Fundació "la Caixa".

Barcelona, 13 de maig de 2021. La pandèmia derivada de la COVID-19 ha desencadenat conseqüències emocionals greus. Amb l'objectiu de donar resposta a aquesta situació i empoderar la gent gran en moments de dificultat, la **Fundació "la Caixa"** llança el programa «Viure amb sentit», en el qual es calcula que participaran més de 6.500 persones grans. A Catalunya, a hores d'ara han participat en el projecte 275 persones.

Al llarg de les nou sessions formatives, es crea un espai de reflexió en el qual es combinen des de lectures de diferents pensadors fins a exercicis de reflexió individuals i col·lectius. El programa es divideix en quatre blocs que incidiran en els aspectes següents: les **pèrdues** (com afrontar la mort de persones properes, però també com gestionar les pèrdues simbòliques, com ara el temps irrecuperable); les **cures** (la importància d'entendre la vulnerabilitat, aprendre a

cuidar i a cuidar-nos); la **soledat** (aprofundir en l'afrontament de la soledat en la vellesa i empoderar-se per poder gestionar-la), i el **projecte de vida** (desenvolupar recursos personals que ens ajudin a trobar sentit i significat a la nova situació, alineant-la amb els nostres valors i interessos).

Aquest projecte capdavanter s'emmarca dins l'Àrea de Desenvolupament Personal i Cicle Vital del Programa de Gent Gran de la Fundació "la Caixa", i ha estat concebut amb una metodologia que permet adaptar els diferents recursos i estratègies als **formats en línia i presencial** al llarg de l'any. Poden participar en el programa totes les persones apuntades a les activitats impulsades per la Fundació "la Caixa" al territori.

«En temps d'una comunicació predominant a través de les pantalles, s'ha fet més patent la **disparitat entre estar connectat i sentir-se connectat**. La pandèmia ens ha enfrontat a les qüestions fonamentals sobre la nostra humanitat, i ha fet que ens preguntem pel sentit de la vida. Amb aquest programa, volem que les persones grans recuperin el control de les seves pròpies vides, omplint-les de sentit», ha subratllat el **Dr. Javier Yanguas, director científic del Programa de Gent Gran de la Fundació "la Caixa"**.

La importància de disposar d'eines personals

La conjuntura actual ha posat en relleu la importància dels recursos personals per fer front a l'aïllament i a la soledat en qualsevol context. El Programa de Gent Gran de la Fundació "la Caixa" va dur a terme un seguiment sobre persones usuàries de centres de gent gran de tot l'Estat confinades a casa seva per analitzar-ne les fortaleses. Entre les conclusions extretes d'aquesta anàlisi qualitativa, cal destacar que les persones amb **una visió més positiva i proactiva de la soledat** són les que han «resistit» millor aquest confinament.

El juny del 2020, l'entitat va donar a conèixer les dades d'una enquesta feta a gairebé 3.000 persones grans després dels mesos de confinament, i reflectien una situació complicada, que ha anat en augment: el 80 % de les persones entrevistades reconeixen que tenen **por del futur**; el 70 % creuen que la qualitat de vida de les generacions futures empitjorarà, i el 52 % de la mostra manifesten **soledat**.

Més de cent anys amb les persones grans

El Programa de Gent Gran de la Fundació "la Caixa", amb més de cent anys d'història, té com a objectiu estratègic abordar els nous reptes que es presenten en la vellesa. Actualment, aposta per generar models més basats a «ser» que no pas a «fer», i per posar el focus en el desenvolupament d'un projecte personal. D'aquesta manera, vol fer possible una nova etapa en la vellesa que mereixi la pena ser viscuda amb realisme i responsabilitat, gaudint i també aportant.

Més informació:

Departament de Comunicació de la Fundació "la Caixa"Paula Baldrich: 690 386 536 / pbaldrich@fundaciolacaixa.orgMarina Teixidó: 608 099 023 / mteixido@fundaciolacaixa.orgSala de Premsa: <https://prensa.fundacionlacaixa.org/ca/>