

Amb motiu del Dia Internacional de la Gent Gran

“Una paraula per canviar-ho tot”: La Fundació "la Caixa" impulsa a Catalunya una marató per afrontar la soledat en la gent gran

- La Fundació "la Caixa" posa en marxa una acció a les 7 ciutats catalanes en les quals desplega el programa Sempre Acompanyats, amb la finalitat de sensibilitzar sobre el fenomen de la soledat i la importància de les relacions socials.
- Diferents places i carrers d'aquestes localitats es convertiran en espais de debat i visibilització de la soledat per a tots els públics, on reconeguts experts abordaran temes vinculats amb la soledat des de diferents enfocaments: emocions i benestar, edatisme i estereotips sobre la vellesa o la influència de la soledat en la salut i en la pandèmia, entre d'altres.
- Aquesta marató de paraules parteix de la convicció que el primer pas per afrontar la soledat és parlar i compartir sentiments i emocions, com també conscienciar la població sobre els seus efectes per afavorir l'empoderament de la gent gran.
- Des del 2013, el programa Sempre Acompanyats de la Fundació "la Caixa" aborda la soledat des de la prevenció i la intervenció, a través d'una metodologia innovadora, amb la col·laboració de l'entorn comunitari i les administracions públiques. Durant aquest any, el programa ha atès a Catalunya més de 560 persones, gràcies a la implicació de més de 190 voluntaris i 156 entitats.

Barcelona, 27 de setembre de 2022. La Fundació "la Caixa" posa en marxa la **primera marató de paraules per afrontar la soledat** en la gent gran. Places i carrers de les 7 ciutats catalanes en les quals es desplega el programa Sempre Acompanyats es convertiran en espais públics de debat on se sensibilitzarà **sobre el fenomen de la soledat i la importància de teixir bones relacions socials.**

Sota el lema «Una paraula per canviar-ho tot», l'acció parteix de la convicció que parlar és el primer pas per **prendre consciència sobre el sentiment de soledat no desitjada**. A partir d'aquesta detecció, el programa ofereix un equip professional amb l'objectiu d'**empoderar la persona** facilitant-li relacions de confiança, compromís i col·laboració amb l'entorn, com també suport en el seu procés perquè pugui gaudir d'una vida plena.

En aquest sentit, a través de **xerrades amb reconeguts experts** que es duran a terme als sofàs instal·lats a les diferents places i carrer, la ciutadania es podrà apropar a la soledat des de diferents enfocaments: per exemple, l'edatisme i els estereotips sobre la vellesa; les relacions afectives, les emocions, el benestar i el sentit de la vida; la fragilitat física i social; l'aïllament durant la pandèmia; el sentiment de pertinença o el paper de les xarxes comunitàries en la soledat. Tot això, a través de personalitats com el filòsof **Francesc Torralba**; els psicòlegs **Feliciano Villar** i **Montse Celdran Castro**; la geriatra **Laura Coll-Planas**, o l'educador social dedicat a la gerontologia social **Eduard Verge**, entre d'altres.

La iniciativa es durà a terme amb motiu del **Dia Internacional de la Gent Gran** (1 d'octubre) a les localitats de **Girona, Lleida, Tàrraga, Sabadell, Terrassa, Tortosa** i **Santa Coloma de Gramenet**. També a **Màlaga, Granada, Jerez, Logronyo, Pamplona, Múrcia** i **Palma**. A més de ser un punt de trobada i visibilització, l'acció té el propòsit de detectar noves **persones en situació de soledat** i reivindicar la tasca de les entitats que treballen per abordar aquest fenomen als territoris.

El [programa de Gent Gran de la Fundació "la Caixa"](#), amb més de cent anys d'història, té com a objectiu abordar els **nous reptes que es presenten en la vellesa**. En el conjunt d'Espanya, les persones més grans de 65 anys representen el 19,1 % de la població i es preveu que aquest percentatge augmenti fins al 24,9 % el 2068. S'estima que, en aquesta franja d'edat, la **soledat** té una prevalença d'entre el 30 i el 40 %, és a dir, **afecta entre 2,7 i 3,6 milions de persones grans a Espanya**.

El programa Sempre Acompanyats

El programa Sempre Acompanyats considera la gent gran com a subjectes actius i parteix dels seus interessos, necessitats, capacitats per ajudar-les a afrontar la seva situació de soledat fomentant relacions socials significatives i l'empoderament de la persona i reforçant les seves fortaleses personals. El projecte té l'objectiu de comprendre la soledat i intervenir-hi tenint en compte la seva complexitat i idiosincràsia amb una metodologia innovadora que implica la

comunitat i les entitats locals, i promovent les xarxes d'acompanyament i col·laboració. El programa uneix en un mateix propòsit comú les diferents administracions públiques, entitats, associacions i persones de cada territori.

Està demostrat científicament que afrontar la soledat i millorar les relacions socials aporta **beneficis poderosos**: la reducció del patiment psicològic (depressió, ansietat...); una millor adaptació psicològica davant de situacions d'estrès crònic (com la cura), les pèrdues i la malaltia; la millora de la salut i de l'esperança de vida; una qualitat de vida més gran, i una disminució de les probabilitats d'emmalaltir i patir demència. Així mateix, el programa ha constatat que **fomentar les relacions socials és crucial** per portar una vida plena amb sentit i significat.

Actualment, Sempre Acompanyats es porta a terme a **14 ciutats** del territori espanyol i en 2 de Portugal (Lisboa i Porto). Durant aquest any, el programa ha atès prop de 1.000 persones, gràcies a la implicació de més de 330 voluntaris i de 430 entitats, organitzades en xarxes comunitàries. A **Catalunya**, el programa ha atès **més de 560 persones**, gràcies a la implicació de **més de 190 voluntaris i 156 entitats**.

La soledat, una realitat ineludible

El confinament i l'aïllament social provocat pel context de la pandèmia van poder agreujar les situacions de soledat de la gent gran. Segons una enquesta en línia feta durant el confinament i dirigida a persones que van participar en el programa de Gent Gran de la Fundació "la Caixa", **la prevalença de la soledat se situava en el 54,04 %**. Es tracta d'una xifra a l'alça en comparació amb la prevalença detectada a l'enquesta que es va fer en el marc del programa Sempre Acompanyats el 2018, que estimava en el 39,8 % la soledat emocional i en el 29,1 % la soledat social en aquest col·lectiu. A més, l'últim estudi dut a terme per l'entitat revela que més del 34 % de les persones enquestades reconeixen haver tingut **pensament negatiu** durant la pandèmia i haver sentit tristesa, ansietat i malestar.

Departament de Comunicació de la Fundació "la Caixa"

Paula Baldrich: 620 17 18 96 / pbaldrich@fundacionlacaixa.org

Sala de Premsa: <https://prensa.fundacionlacaixa.org/ca/>

 [@FundlaCaixaCAT](https://twitter.com/FundlaCaixaCAT)