



Fundació "la Caixa"



Per a la soledat
de la gent gran,
una *paraula* ho
pot canviar tot.

Sempre Acompanyats

Programa de
Gent Gran



La soledat és un sentiment que tots podem experimentar en algun moment de la vida. No obstant això, hi ha situacions en què aquest sentiment apareix amb més intensitat, com ara quan es produeixen pèrdues o s'experimenten transicions vitals (viduïtat, jubilació...) o quan ens sentim vulnerables, poc útils o indefensos.

De vegades, el primer pas pot ser una acció tan senzilla com *parlar*.

Parlar; obrir-nos a les emocions, pensaments, pors i desitjos.

Parlar; ser sensibles a allò que li passa a l'altra persona, acollir-la i mirar-la amb ulls que busquen comprendre i compartir...

Parlar; rebre el gest d'una mà amiga que s'atansa per tocar-nos.

El programa ***Sempre Acompanyats*** ofereix un equip professional disposat a escoltar, a parlar i a fer el primer pas **amb l'objectiu de:**

- **Empoderar** la persona.
- **Acompanyar-la** facilitant relacions de confiança, compromís i col·laboració amb l'entorn.
- **Fer-li costat** en el procés vital perquè tingui una vida plena.

Podem fer-ho, *junts*.



Protocol d'actuació del programa



DETECCIÓ

Si aquest programa t'interessa, truca'ns tant si és per a tu com si és per a una altra persona.

900 223 040

Un tècnic es posa en contacte amb tu per fer una breu entrevista personal.



**ENTREVISTA
PERSONAL**



VALORACIÓ

L'equip de psicòlegs i d'altres professionals proposa un pla de treball personalitzat.

**PLA DE
VISITES**



**XARXA DE SUPORT
I RELACIONS DE
CONFIANÇA**



**PROPOSTA
D'ACTIVITATS**



**SEGUIMENT
CONTINU**



Com es pot detectar la soledat?

Els professionals del programa han elaborat un decàleg amb frases que poden ajudar a

identificar persones en situació de soledat.

-
- ☐ No sempre tinc persones amb qui pugui parlar dels problemes diaris
 - ☐ Trobo a faltar tenir un bon amic de debò
 - ☐ De vegades em sento aïllat dels altres
 - ☐ Si tinc un problema, no tinc ningú a qui pugui recórrer
 - ☐ Trobo a faltar persones amb qui simplement pugui estar
 - ☐ De vegades crec que em falta gent a la vida
 - ☐ No tinc ningú en qui pugui confiar
 - ☐ Trobo a faltar tenir gent a prop
 - ☐ De vegades em sento abandonat
 - ☐ Crec que la meva vida és poc atractiva
-

Si t'identifiques amb alguna d'aquestes frases o coneixes alguna persona que es pugui trobar en aquesta

circumstància, truca'ns i rebràs informació i atenció de manera totalment **personalitzada**.



El programa *Sempre Acompanyats* de la Fundació "la Caixa" aborda la soledat a partir de la **prevenció**, mitjançant una **metodologia d'intervenció innovadora**, amb la col·laboració de l'entorn comunitari i mantenint iniciatives d'informació i sensibilització per trencar el silenci de la soledat.

El programa ***Sempre Acompanyats*** té equips de professionals a 15 ciutats: Girona, Granada, Jerez, Lisboa, Lleida, Màlaga, Múrcia, Palma, Pamplona, Porto, Sabadell, Santa Coloma de Gramenet, Tàrraga, Terrassa i Tortosa.

Trobaràs els telèfons de contacte específics de cada equip local a **www.fundaciolacaixa.org**



Fundació "la Caixa"