



Fundación "la Caixa"



Ante la soledad de
las personas mayores,
una *palabra* para
cambiarlo todo.

Siempre Acompañados

Programa de
Personas Mayores



La soledad es un sentimiento que todos podemos experimentar en algún momento de nuestra vida. Sin embargo, hay situaciones en las que ese sentimiento aparece con mayor intensidad, como puede ser al sufrir pérdidas o experimentar transiciones vitales (viudez, jubilación...) o cuando nos sentimos vulnerables, poco útiles o indefensos.

A veces, el primer paso puede ser algo tan sencillo como *hablar*.

Hablar; abrírnos a nuestras emociones, pensamientos, miedos y deseos.

Hablar; ser sensibles a lo que le acontece a la otra persona, escucharla, acogerla y mirarla con ojos que buscan comprender y compartir...

Hablar; recibir el gesto de una mano amiga que se extiende para tocarnos.

El programa ***Siempre Acompañados*** ofrece un equipo profesional dispuesto a escuchar, a hablar y a dar el primer paso **con el objetivo de:**

— **Empoderar** a la persona.

— **Acompañarla** facilitando relaciones de confianza, compromiso y colaboración con su entorno.

— **Apoyarla** en su proceso vital para que tenga una vida plena.

Podemos hacerlo, *juntos*.



Protocolo de actuación del programa



DETECCIÓN

Si este programa te interesa, llámanos tanto si es para ti como si es para otra persona.

900 223 040

Un técnico se pone en contacto contigo para hacer una breve entrevista personal.



ENTREVISTA PERSONAL



VALORACIÓN

El equipo de psicólogos y resto de profesionales propone un plan de trabajo personalizado.

PLAN DE VISITAS



RED DE APOYO Y RELACIONES DE CONFIANZA



PROPUESTA DE ACTIVIDADES



SEGUIMIENTO CONTINUO



¿Cómo detectar la soledad?

Los profesionales del programa han elaborado un decálogo con frases que pueden ayudar

a identificar a personas en situación de soledad.

-
- ☐ No siempre tengo personas con las que hablar de mis problemas diarios
 - ☐ Echo de menos tener un buen amigo de verdad
 - ☐ A veces me siento aislado de los demás
 - ☐ Si tengo un problema, no tengo a nadie a quien recurrir
 - ☐ Echo de menos personas con las que simplemente poder estar
 - ☐ A veces creo que me falta gente en mi vida
 - ☐ No tengo en quien confiar
 - ☐ Echo de menos tener gente cerca
 - ☐ Me siento abandonado a veces
 - ☐ Creo que mi vida es poco atractiva
-

Si te identificas con alguna de estas frases o conoces alguna persona que pueda encontrarse en esta circunstancia, llámanos

y recibirás información y atención de forma totalmente **personalizada**.



El programa ***Siempre Acompañados*** de la Fundación "la Caixa" aborda la soledad a partir de la **prevención**, a través de una **metodología de intervención innovadora**, con la colaboración del entorno comunitario y manteniendo iniciativas de información y sensibilización para romper el silencio de la soledad.

El programa ***Siempre Acompañados*** tiene equipos de profesionales en 15 ciudades: Girona, Granada, Jerez, Lisboa, Lleida, Málaga, Murcia, Oporto, Palma, Pamplona, Sabadell, Santa Coloma de Gramenet, Tàrraga, Terrassa y Tortosa.

Encontrarás los teléfonos de contacto específicos de cada equipo local en **www.fundacionlacaixa.org**



Fundación "la Caixa"