

RESPONENT A

*La*trucada
de la _____ *Soledat*

Prop de 3 milions de persones grans pateixen soledat al nostre país. Sovint, ho fan sense poder-ho explicar a ningú, sense tenir ningú que els escolti de veritat.

A l'octubre de 2025, i amb la finalitat de visibilitzar aquesta realitat, la Fundació "la Caixa" va llançar "**La trucada de la Soledat**", una campanya de sensibilització que pretenia conscienciar sobre la importància de dedicar temps a la gent gran, perquè puguin sentir que realment existeix algú "a l'altra banda" i prevenir l'aïllament físic i emocional que provoquen les situacions de soledat. A través d'una cabina de telèfon, es convidava les persones que passaven pel carrer a despenjar i escoltar les trucades de quatre participants del programa *Sempre Acompanyats* de la Fundació "la Caixa", que explicaven la seva història i com va canviar la seva situació després de passar pel programa.

La campanya convidava també a deixar missatges de suport als quatre protagonistes i a totes les persones grans que pateixen soledat. Us convidem a llegir alguns d'aquests missatges que vam rebre.

Gràcies, **María Teresa, Josep, Blanca i Javier**, per aportar la vostra veu i les vostres històries de manera tan generosa per ajudar altres persones que puguin estar sentint el mateix que vau viure vosaltres. Perquè la gent gran que pateix soledat pugui continuar connectada amb la vida, la il·lusió i el seu benestar.

Perquè les persones grans que pateixen soledat puguin continuar connectades amb la vida, la il·lusió i el seu benestar.

“Molt bones, em dic *Álvaro*.”

De petit jo també vaig patir soledat, i sé com n'és de dur el no tenir ningú que t'escolti, sentir que les teves cordes vocals hi són, però no serveixen per a res. Pensava que podria marxar i a ningú li importaria. Cada dia desitjava que algú s'apropés a parlar-me, cada salutació era vida per a mi. Passava els patis a l'oratori pregant per un amic, mentre altres es reien de mi per quedar-me allà. Els meus pares treballaven molt i gairebé no eren a casa, a l'escola no tenia amics i ni els professors responien a les meves preguntes.

Un dia, l'escola va canviar les classes i ens van barrejar. Així vaig conèixer persones que, amb l'excusa de fer nous amics, es van aturar a conèixer-me. Avui dia, vaig passar d'estar sol a l'oratori a estar envoltat d'amics. Vaig entendre que no era jo el problema, sinó el lloc on estava. I no parlo només d'un lloc físic, sinó de la gent que l'habitava. T'animo a conèixer persones noves en llocs on mai hagi anat, potser allà t'esperen els teus futurs amics. Només ho sabràs si ho proves.

Reso per tu!”

Álvaro

Torrelorones (Madrid)



“Benvolgut cor que avui se sent sol:

No estàs oblidat ni al marge. Encara que de vegades el silenci dels dies pesi com una càrrega i sembli que ningú noti la teva presència, vull recordar-te que la teva vida té un valor immens, i la teva existència importa més del que imagines. Pensa en tot el que has viscut i en les petjades que has deixat

sense adonar-te'n: una paraula amable, un gest tendre, un riure compartit o un consell oportú han estat llavors que encara creixen en els altres, encara que no sempre puguis veure-ho. La soledat pot fer-te creure que camines sense companyia, però no és així.

La teva història et sosté, els teus records t'abracen, i qui t'estima porta el teu nom al cor, encara que sigui lluny. Permet-te sentir que no estàs sol. Jo soc amb tu en aquestes paraules, i hi ha més amor del que creus envoltant-te, fins i tot en el que és invi-

sible. Respira fondo i deixa que aquest pensament et sostingui: la teva vida continua sent llum, i aquesta llum no s'apaga.

Amb tot el meu afecte.”

Judit

Armilla (Granada)





“Hola, vull enviar-te unes paraules *plenes d'afecte*.

A vegades els dies es fan llargs i silenciosos, però vull que recordis que no estàs sol o sola. Hi ha persones que pensen en tu i et desitgen moments de pau, alegria i companyia.

La vida està plena de petits instants que ens reconcilien amb el món: l'aroma del cafè, el sol brillant, un somriure sincer, una xerrada... Aquestes cosetes són tresors diaris que ens recorden que seguim aquí, amb històries, amb força i amb ganes de continuar compartint.

Segur que has viscut molt, has superat nombrosos reptes i has deixat empremta en moltes persones; això té un valor immens. I, encara que hi hagi dies ennuvolats, el sol sempre torna a sortir, fins i tot darrere dels núvols.

Et desitjo serenitat, esperança i moments que et facin somriure. Que mai et faltin l'afecte, la companyia i la il·lusió per allò que està per venir.

Amb una abraçada molt gran, algú que et desitja un dia ple de llum i coses boniques.”

Isa

Reus (Tarragona)

7

“Ens hem d'unir en cada moment; l'amor propi és la font de tot.”

Camila

Puente Arce (Cantabria)

“Hola, em dic Marc i tinc 13 anys.
T’escric perquè m’agradaria que sabessis que
algú pensa en tu. El 2023 va morir el meu avi i
des de llavors la meva àvia es va quedar sola.
Jo vaig a veure-la sempre que puc perquè no
m’agrada que estigui trista. A vegades xerrem
i m’explica històries de quan era jove, i encara
que no sempre les entenc del tot, m’agrada
escoltar-la perquè aprenc coses
noves.

8

Sé que la soledat no és fàcil, però espero
que aquest missatge t’acompanyi una mique-
ta. Tant de bo que tinguis a algú que et faci
somriure i, si no, aquí tens a algú que, encara
que no et conegui, t’envia una abraçada molt
gran.”

Marc

La Roca del Vallès (Barcelona)

 Fundación "la Caixa"

La llamada

Alrededor de 3 millones
de personas mayores
sienten *soledad*

—
Entra y
responde
a la llamada
de la soledad

“Bona nit, el meu nom és *Ingrid*,

Ingrid i estic encantada de poder comunicar-me amb vostè, sigui qui sigui, i dedicar-li unes paraules.

Soc mare d'un bebè de nou mesos als meus 46 anys, i també m'he casat aquest mateix any... A la vejez, ¡viruelas! Soc infermera de professió i vocació. No sé si té l'oportunitat de relacionar-se amb algú: algun veí o conegut; parlar amb la fruitera serveix, i amb la peixatera també. Pot apuntar-se a alguna activitat a l'església, a classes de ball o a tallers de memòria. La idea és relacionar-se, que aquesta gola s'estreni cada matinalada dient “bon dia” al primer que agafi.

No sé quin nivell de mobilitat té, ni tan sols si pot sortir de casa, però aquí li deixo algunes idees.

Desitjo que s'ho passi bé llegint algun missatge de la Fundació “la Caixa”. Saluts cordials.

I m'oblidava d'una coseta: cal vacunar-se de la grip, no ho oblidí.”

Ingrid
Sevilla



“En *algun moment* de les nostres vides,

tots passem per la soledat no desitjada o, a vegades, fins i tot desitjada. Per circumstàncies naturals de les etapes de la vida ens arriba a tots, tard o d'hora. Si no fos així, potser no ens podríem conèixer en noves facetes de nosaltres mateixos. La meva mare deia que “El

destí està marcat des que naixem fins que morim”. Tot passa per alguna cosa, i cadascun de nosaltres té la seva funció al món. Som una cadena.

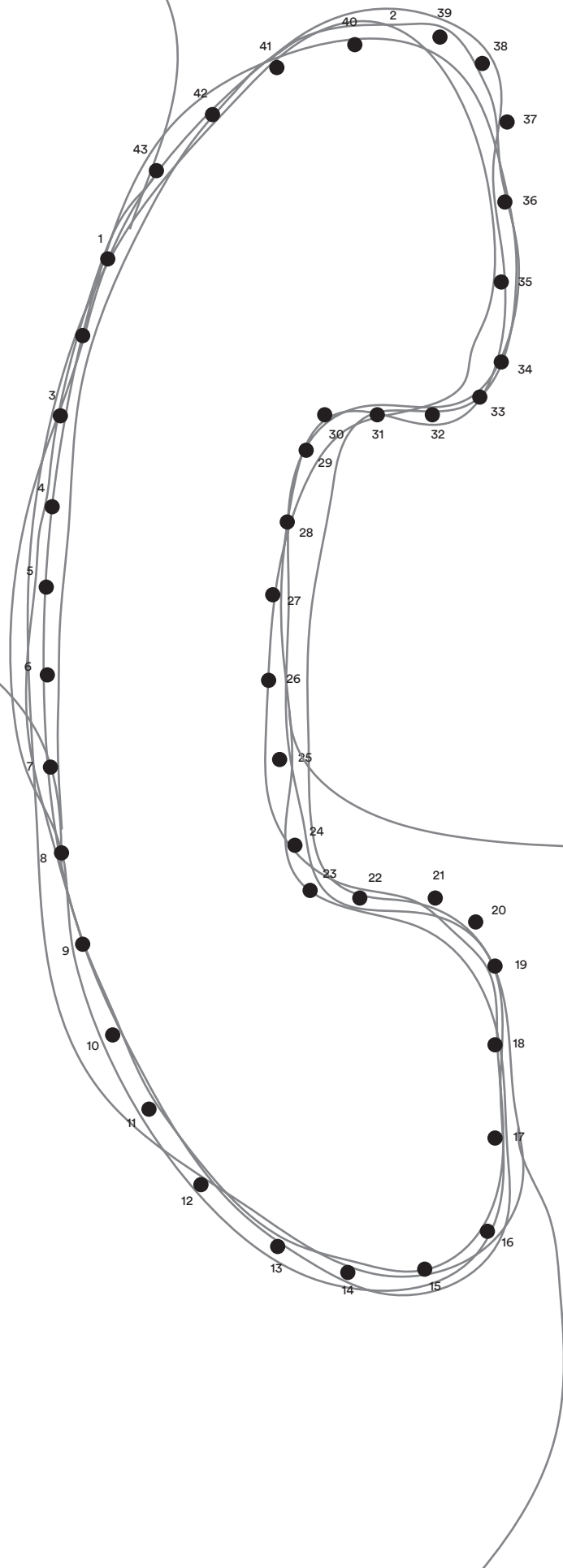
L'important és no perdre l'esperança ni la il·lusió, i viure aquests nous moments, si és possible, més ben acompanyats, per poder endinsar-nos en nosaltres mateixos i descobrir coses noves i interessants: records, sensacions, anècdotes passades, i també activitats i motivacions no explorades.

És important no deixar de parlar de les persones volgudes i amigues que ja se n'han anat, per sentir-les i mantenir-les vives al nostre costat i en la nostra memòria. Per això cal dir els seus noms, perquè, encara que ho sembli, no estem sols. Sempre hi ha algú. Parlem?”

Yolanda
Madrid

La trucada

12



"Feliç vida. Despertar-se ja és una
raó per estar agraït. Per a mi, ets
important i estimat.
Ets llum."

Andrea

*San Cristóbal de La Laguna
(Santa Cruz de Tenerife)*

"Sempre m'ha agradat cuidar
als més grans de la meva família
i gaudeixo parlant i escoltant
les seves vivències. Segur que
trobareu persones com jo que
us volen escoltar; sou molt
valuosos."

Elvira

Ivi (Alicant)

13

"Ànims, sempre hi ha persones
al nostre voltant que en algun
moment estan disposades a
escoltar. Sempre hi haurà un
bell eixample per contemplar.
Abraçades."

María Beatriz

Barcelona

"De les coses que més m'agraden,
una és escoltar: escoltar i
acompanyar. Aprendre, viure i
crear a partir del record aliè que
arriba a convertir-se en propi."

Penélope

Donostia-San Sebastià (Guipúscoa)



“Hola bones,

Soc un noi de vint-i-tres anys i m’agradaria transmetre tota la il·lusió que necessiten les persones grans que formen part d’aquesta fundació. A aquelles que fan que viure valgui la pena, a les que, només amb la seva existència, alegren la vida de qualsevol nen, jove o adult.

Us vull donar les gràcies, perquè sou qui millor sabeu rebre l’amor, però també qui millor sabeu donar-lo, i ho feu d’una manera molt especial: amb calma, sinceritat i una enorme empatia. Sou persones meravelloses i desitjo de tot cor que sigueu molt feliços.”

Alex

Alcoi (Alicant)

15

“Que tinguis sempre molta
força per trobar un propòsit
en el teu dia a dia.”

Ana
Madrid

“Volia escriure’t per dir-te quan valoro la teva història i la teva realitat. En escoltar-te, no puc evitar que la meva ment viatgi a Caballar, aquell poblet de Segòvia on vaig créixer, envoltat de tot just 80 ànimes. La majoria eren persones grans (jo era un nen), i d’elles, com de tu, vaig aprendre les lliçons més importants de la vida: el valor de la calma, el pes de la paraula i la saviesa que només donen els anys i la terra.

Avui tinc 35 anys i em dic Joan. A Caballar he creat una cosa per honorar aquesta connexió: un club de lectura. El meu major desig és que tots, independentment de l’edat o del lloc, tinguem una veu i ens sentim acompanyats i emparats, tant per les lletres com per la calor humana entre uns i altres.

Si et ve de gust, ens encantaria que formessis part de la nostra família. Et pots connectar a distància a les nostres sessions o, si la vida t’ho permet, venir a conèixer el nostre poble i compartir un moment agradable amb persones noves. Estarem encantats de rebre’t.

Gràcies per compartir el teu camí. Tant de bo que els nostres es creuin aviat.

Tot el meu afecte.”

Juan

Palazuelos de Eresma (Segòvia)



*La*trucada



*La*trucu

18





icada



“Hola a la persona que estigui llegint aquest missatge.

El primer que vull preguntar-te és: com estàs? Sé que no podré escoltar la teva resposta, però en tinc prou amb saber que hi ha algú allà i que aquest gest et recordi que hi ha persones que es preocupen pels altres. Si estàs llegint això, potser et sents sol/a, i em fa mal saber-ho. Per això vaig pensar que podria acompanyar-te un moment explicant-te qui soc.

Em dic Miriam, tinc vint-i-tres anys i fa sis mesos em vaig traslladar d'un poblet de Màlaga a Holanda per continuar creixent. Trobo a faltar la meua família i les meves amigues, però sé que soc aquí per aprendre sobre la vida i construir un futur millor.

Escric això perquè crec que tots tenim por de quedar-nos sols o sentir que el temps passa sense aprofitar-lo. Tot i això, em sento agraïda per tot el viscut i per poder compartir-ho amb tu.

Desitjo que avui trobis un petit motiu per somriure: una cançó, un record bonic o un raig de sol. Tant de bo que aquest missatge sigui un d'aquells moments que fan que la vida pesi una mica menys. ”

Miriam

Valle de Abdalajis (Màlaga)



“Si està llegint aquest missatge, *bon dia!*”

Tot i que probablement no ens coneixem, volia donar-li les gràcies per cuidar de nosaltres com a societat quan no hem pogut fer-ho. De petita veia els meus avis esforçar-se per donar-nos el millor dins de les seves possibilitats i, encara que ara ja són grans, continuo admirant-los per donar sempre el màxim per i per a nosaltres.



De la mateixa manera que a ells els dono les gràcies, volia donar-les també a vostès: per ser aquella generació que ha treballat incansablement, dins o fora de casa, i per no desistir fins i tot en temps complicats. Trobo admirable la valentia que han hagut de demostrar, així com l'esforç que dediquen a tot allò que fan.

21

Espero que aquest missatge els mostri com en són d'importants per a nosaltres i quan els tenim en consideració.

Moltes gràcies per tot.”

Marina

La trucada

“Hola, com estàs? Em dic Paula i soc de València. Sé que et sents sol o sola, i vull dir-te que, encara que pensis que a ningú li importes, segurament hi ha almenys una persona a qui sí que l’hi importes. Espero que et sentis millor en llegir aquest missatge. Sé que no és molt, però t’ho escric amb tot l’afecte.”

Paula

València

“Hola, Blanca. He escoltat la teva història i volia dir-te que, encara que ja sabràs com n’ets de forta, també ets molt generosa en permetre’m conèixer-la. M’ensenyes molt! No estàs sola; m’identifico amb tu.

Gràcies, Blanca.»”

Amparo

València

22

“La nit amplifica tots els teus temors i preocupacions. Lleva’t d’hora al matí, obre la finestra i respira l’aire fresc. Sent-los recórrer el teu cos i recordar-te que estàs viu. Fora hi ha tot un món esperant-te!”

Iuri

Lisboa (Portugal)

“Bona nit. Segurament et sents sol/a, però no ho estàs. La companyia pot trobar-se en una mirada còmplice, en un somriure mentre passeges pel carrer o en una trobada fortuïta. La vida està plena de petits moments màgics, i el meu humil missatge vol recordar-te que només cal que estiguis atent/a, perquè hi ha moltes persones anònimes que se senten com tu, però que també tenen ganes de compartir amb tu. Cuida’t i estima’t. Ets únic/a i especial, no ho oblidis.”

Núria

Canet de Mar (Barcelona)

“Desitjo que aquestes paraules puguin omplir un dels molts moments en què pensis que estàs sol... Tots els meus millors desitjos per a tu; t’envio l’abraçada més forta que un desconegut t’hagi donat mai.”

Lola

Reus (Tarragona)

23

“Hola, soc l’Ana, una estudiant d’Albacete. Tinc 19 anys. No sé qui rebrà aquest missatge, però només volia dir que, encara que sembli que tot va malament en alguns moments i la soledat ens turmenti, sempre hi haurà algú disposat a ajudar, a escoltar o simplement a estar al teu costat. Aquests moments dolents hem de prendre’ls com un sot en un camí llarg i preciós. Espero que trobis la persona que et faci sentir acompanyat o acompanyada i que tot vagi a millor.”

Ana

Albacete

La trucada

“A vegades, la soledat fa soroll, però fins i tot en silenci hi ha qui t’acompanya amb el pensament i l’afecte.”

Jannette

Antequera (Màlaga)

“Hola, soc una noia de Gran Canaria que ha estat molt lluny dels seus avis, però sempre pendent d’ells i que mai sentissin soledat. Espero que avui tinguis un dia bonic, que surtis a prendre l’aire i que completis totes les teves rutines. Desitjo que cada dia sigui diferent i que la felicitat i la tranquil·litat estiguin sempre presents.

Una abraçada càlida i sincera..”

María

Gran Canaria

“Hola, em dic Alberto, tinc 20 anys i, a la meva curta edat, sé què és la soledat i com n’és de difícil conviure-hi. Us vull dir que no esteu sols. En aquest món ple de persones que passen indiferents davant la realitat, sempre hi haurà algú que aixequi la mirada i us acompanyi en els vostres dies, perquè de tots es pot aprendre alguna cosa bona. Jo no miro cap a una altra banda, estic amb vosaltres.

Una abraçada.”

Alberto

Alcorcón (Madrid)





“La soledat és un mal estructural;

no depèn exclusivament de les persones que la pateixen, sinó de qüestions socials, arquitectòniques i de com establim els llaços avui en dia. Per això, em comprometo a aportar el meu gra de sorra per fer d'aquest món un lloc més comunitari, on menys persones se sentin soles i en sofrin per això.

Una enorme abraçada.”

Cristina

Vitòria-Gasteiz (Àlaba)

“Hola, amic, només volia dir-te que ets una persona molt especial. Encara que a vegades et puguis sentir sol/a, recorda que hi ha cors que et porten a prop.”

Laura

Getafe (Madrid)

“Hola, soc la *Bea*,

una noia d'un poblet de Granada molt petitó, al que anomenen afectuosament Ventorrillo.

Fa tretze anys vaig decidir canviar el poble per la gran ciutat, traslladant-me a Londres, a Anglaterra, i aquí segueixo encara. Just ara he acabat la meva feina a TikTok. Aquestes modernitats d'avui en dia... Jo m'encarregava de revisar que tot estigués bé i que no arribessin vídeos de violència o altres continguts desagradables a la gent que entra a la plataforma, mantenint-la amb contingut agradable. Ha estat una experiència molt divertida perquè he conegut molts altres espanyols que fan que això s'assembli una mica més a casa.

28

Ara començo a treballar en recursos humans. Aquesta ciutat té moltes coses boniques: museus, teatres, parcs gegants, i pots fer amics de qualsevol part del món. Crec que aquestes són les coses que van fer quedar-me tant de temps aquí.

Espero que la meva petita història l'hi hagi entretingut una mica i que tingui un dia meravellós. L'hi envio una abraçada molt forta des de Londres. Cuidi's!"

Bea

Màlaga



“Des d’Antequera us escric per dir-vos que, *us admiro*,

que sou grans llibres plens de saviesa per a nosaltres i els nostres fills. Que tanqueu els ulls i sentiu el sol, l’aire fresc, la olor de mar o de terra mullada quan passa la pluja. Que molts de nosaltres estem envoltats, però ens sentim sols. Que ens falta la vostra generació de lluita i de fortalesa, tan difícil de trobar avui en dia. Que necessitem molts dels vostres contes, refranys, receptes i tradicions, i que no volem que es perdin. Que ens feu falta. Una abraçada molt forta per a tots.”

29

**Alicia***Antequera (Màlaga)*

La trucada

“La soledat no desitjada va obrir la porta a qui vol compartir el millor dels afectes, la solidaritat de qui desitgen ser humans amb tothom.”

Isabel

Chaves

(Vila Real, Portugal)

“Gràcies per compartir la vostra història. Sou molt forts i valents, però recordeu que sempre hi ha algú a prop; només heu de buscar. A més, també es pot aprendre a gaudir de la soledat perquè, com deia el meu avi: *“La soledat de l’ermità és dura, però encara és més dur sentir-se sol en companyia”*”

Maite

“A vegades, penssem que la soledat és una cosa que ve amb l’edat, però no és cert. La soledat és un sentiment que arriba perquè, encara que sembli irònic, tu li obres la porta. Tanca aquella porta. Obre una finestra i mira enfora. Allà segur que hi ha algú o alguna cosa. Mira bé i crida, crida l’atenció, comparteix. Hi ha algú que es girarà i et mirarà. Aquest algú serà la teva companyia, amb qui coincidiràs passejant el gos, amb qui et creuaràs a l’ascensor, a qui li agradarà el cinema o la música... Deixa’t veure i crida per la finestra. Mai estem sols, simplement no ens deixem veure. O, almenys, aquesta és la meva història.”

Núria Margarita

“Sou totes unes persones meravelloses, lluitadores, que malgrat el revés que la vida us ha donat, continueu donant mostres de valor i de ganes de viure. Sou el nostre referent en molts aspectes d’aquesta vida nostra, i heu de continuar endavant sabent que no esteu sols. Molta força.”

Aurora



La trucada

“Blanca, ets una persona tan vàlida com les altres, i tots mereixen tenir-te a la seva vida. Mai deixis d’estimar-te!”

Aleix

Alcoi (Alicant)

“Gràcies, Maria Teresa. T’escolto i me’n recordo de la meua àvia... Bé, d’ella em recordo cada dia. La meua millor amiga! Conèixer la teua història ens fa prendre consciència que, a vegades, ens oblidem del més important: la companyia.

Gràcies.”

Amparo

València

32

“Hola, bona tarda, com estàs? Espero que estiguis bé i gaudint d’aquest dia tan bonic i que mai et sentis sol o sola, que no oblidis que hi ha persones amb qui parlar i explicar-los allò que sents. Una abraçada.”

Lina

Cunit (Tarragona)

“Hola! He escoltat cada una de les vostres històries i he plorat un món amb un simple anunci de televisió. Que sapiguen que no esteu sols, que, com jo, hi haurà milers de persones que voldran escoltar-vos. Una abraçada enorme i molt ànim.”

Rosy

Xeraco (València)

“Bona nit. Pot ser que et sents sol/a, però no ho estàs. La companyia pot trobar-se en una mirada còmplice, en un somriure mentre passeges pel carrer o en una trobada fortuïta. La vida està plena de petits moments màgics, i el meu humil missatge vol recordar-te que només cal que estiguis atent/a, perquè hi ha moltes persones anònimes que se senten com tu, però que també tenen ganes de compartir amb tu. Cuida’t i estima’t. Ets únic/a i especial, no ho oblidis.”

33

Núria

Canet de Mar (Barcelona)

“Hola, soc la *Lucía*.

No ens coneixem, però alguns petits detalls sobre mi són que tinc vint-i-dos anys i estudio Medicina per ajudar a tots els qui un dia es van sentir tan perduts com jo. M'agrada molt la música, fer manualitats i els animals.

Ara que ja em coneixes una miqueta, voldria dir-te que tinc molt a aprendre de tu, encara que no et conegui. Vull que sàpigues que no estàs sol o sola, tot i que a vegades t'ho sembli. Gràcies per estar en aquest món, gràcies per aportar una mica de pau i saviesa amb la teva experiència.

34

Encara que no ho sembli, hi ha gent disposada a dedicar el seu temps, a escoltar-te i a prestar tota la seva atenció a cada una de les teves paraules o gestos. Ho sé perquè a mi em passa: m'adono de com n'és de relatiu tot a la vida, de com pot canviar en cinc segons i de totes les vides paral·leles de les persones que ens creuem pel carrer. Però, quan menys t'ho esperes, tens davant algú disposat a oferir-te una mà i un petit somriure.

Que et vagi molt bonica la vida, agafa't molt fort a ella per superar tot allò que es posi al camí. Cuida't molt i viu la vida amb amor i salut.”

Lucía

Antequera (Màlaga)



