

Tallers virtuals per a la gent gran en temps de Covid-19

Dm, 19/01/2021 per Catalunya Religió



Amb el suport de:



(Obra social "la Caixa) La Fundació "la Caixa", en conveni amb la Generalitat de Catalunya, impulsa tallers virtuals en directe per a la gent més gran de 60 anys (55, en el cas de ser pensionista). Tenint en compte la situació derivada del context de pandèmia, el Programa de Gent Gran de la Fundació "la Caixa" ha adaptat el ventall d'activitats per donar resposta a les necessitats actuals mitjançant diferents itineraris. En el marc d'aquesta iniciativa, 106 casals cívics, 15 casals de gent gran i 12 cases del mar de la Xarxa de la Generalitat de Catalunya difondran les activitats en línia.

Tots els itineraris proposats busquen el mateix objectiu: aconseguir un desenvolupament més harmònic i equilibrat en les diferents àrees del funcionament humà, oferint activitats complementàries que afavoreixin una bona salut i un millor benestar. Alhora, volen maximitzar les capacitats i els recursos personals que fomentin un bon envelliment, augmentant la motivació pel dia a dia a través d'activitats i vincles diferents.

En total, es formaran grups de tallers en línia gratuïts en els itineraris de "Salut i activitat física", per facilitar a les persones grans les eines necessàries per promoure la seva autonomia i millorar el seu benestar; "Desenvolupament personal i benestar emocional", recursos per millorar l'estat emocional de les persones i desenvolupar un projecte de vida d'acord amb la situació actual; "Competències digitals", una proposta diferent per utilitzar les tecnologies de la informació i comunicació (TIC) durant el dia a dia; i "Cultura", per crear un espai de reflexió i conversa al voltant d'un llibre o de la història de la música.

El període d'inscripcions estarà obert fins al 27 de gener, i es podrà fer una sol·licitud màxima de tres itineraris per trimestre i per persona. Per això, cal disposar d'un dispositiu electrònic, connexió a Internet, càmera incorporada i una adreça de correu electrònic. Les inscripcions es faran a través del número de telèfon 900 264 459.

“Davant del context actual, volem continuar estant al costat de les persones grans per oferir-los activitats que els ajudin a recuperar la seva quotidianitat i a construir espais relacionals que els permetin afrontar les possibles situacions d'aïllament social i soledat”, ha subratllat el responsable dels centres a Catalunya, Lluís Aranda.

La importància dels centres per a la gent gran

Segons es desprèn de l'estudi *Apunts sobre l'estratègia del Programa de Gent Gran en relació amb la COVID-19*, una de cada quatre persones del total de la mostra (2.935 persones) ha reconegut haver experimentat emocions i pensaments negatius, com també dificultats per connectar amb una vida amb significat (una de cada tres). També, vuit de cada deu persones entrevistades tenen por del futur, i el 97,5 % de la mostra estan preocupades pel futur que deixen a les generacions més joves.

A més, el 73 % de les persones grans enquestades han manifestat la necessitat de tornar al centre per tot el que els aporta, i el 63,4 % hi tornarien tot i un possible contagi. D'altra banda, més del 82 % de la mostra, composta per 2.935 persones, mostren una alta satisfacció amb la vida, i més del 72 %, un bon estat de salut.

En aquesta línia, durant l'esmentat període, el Programa de Gent Gran de la Fundació “la Caixa” ha fet un seguiment de les persones usuàries de centres de gent gran de tot l'Estat confinades al seu domicili per analitzar les seves fortaleces. De 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.

Una mirada cap al futur

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. La seva aposta actual passa per generar models basats en el “ser” i no tant en el “fer”, i posa 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 de ser viscuda amb realisme i responsabilitat, gaudint i també aportant. Per això, destaca la necessitat de revertir l'aïllament i la soledat mitjançant relacions de suport i la cura tant d'un mateix com de les persones que ens envolten.