

Creu Roja fomenta l'envelliment actiu i saludable entre la gent gran amb el suport de la Diputació de Tarragona

- L'entitat ofereix tallers i activitats dirigides a persones de més de 65 anys per millorar la salut física, social i emocional de les participants.
- Gràcies a la col·laboració de la Diputació i a les entitats socials i ajuntaments del territori aquesta iniciativa ha arribat a més de 1.600 persones de la província.

La Creu Roja reforça els seus programes de suport a la gent gran amb una iniciativa per fomentar l'envelliment actiu i saludable entre les persones de més de 65 anys de la demarcació. El projecte "**Promoció de l'envelliment saludable: salut constant**", finançat amb el suport de la Diputació de Tarragona a través d'una aportació de 57.000€, del tram autonòmic amb càrrec al 0,7% de l'IRPF i de fons propis de la institució, té per objectiu **millorar la salut física, social i emocional de les persones** participants, en un moment especialment complicat per aquesta franja d'edat, després d'haver patit les conseqüències de la pandèmia de manera intensa.

La crisi sanitària i social de la COVID-19 va comportar en molts casos una pèrdua de xarxa social entre la gent gran, amb una repercussió molt negativa en termes de salut. Segons el darrer Butlletí sobre Vulnerabilitat Social elaborat per Creu Roja, **un 44,5% de les persones de més de 65 anys ateses per l'entitat afirmen haver experimentat un deteriorament considerable en el seu estat físic, i un 44,4% haver sentit soledat o aïllament**. La por al contagi i la malaltia han actuat com un factor d'aïllament i marginació en més d'un 50% casos de les enquestades per l'entitat.

Per tal de pal·liar aquesta situació, **la Creu Roja ha vist convenient intensificar les activitats de caràcter comunitari entre aquest col·lectiu a Tarragona i les Terres de l'Ebre, per recuperar espais de socialització i rutines fora del domicili**. La participació en aquest tipus d'iniciatives, s'ha demostrat molt favorable per la millora de la salut en diversos plans, així com un mecanisme de reducció de la vulnerabilitat per raó d'edat.

En aquest sentit, l'organització, en col·laboració amb casals, entitats i ajuntaments del territori, **ha elaborat una programació diversa per dur a terme a diferents municipis de la demarcació, que ha arribat a més de 1.600 persones de 126 poblacions la província**.

Tenint en compte els interessos dels participants, entre les activitats programades hi ha accions vinculades amb l'exercici físic (com ara estiraments, pilates o ball lliure), xerrades sobre salut, de temàtiques com l'alimentació conscient o la sexualitat i afecte, així com tallers per la millora de la salut emocional.

Per a més informació, podeu contactar amb l'àmbit de Marca i Comunicació

Tel. 977 24 47 79 Ext: 68490 / 608 177 170 o email: adela.masdeu@creuroja.org

A més, per tal de reforçar l'atenció i la prevenció de la solitud no desitjada, l'entitat també realitza trucades de seguiment per promocionar un estil de vida més saludable i oferir consells de salut.

Reduir la bretxa digital, un element clau per trencar barreres

Per a les persones més grans adaptar-se als canvis que ha anat marcant la COVID-19 ha suposat un esforç addicional, a vegades fins i tot inassolible, especialment quan es parla de la tecnologia. Així ho demostren les dades del Butlletí de Creu Roja sobre persones grans, en el que un **73,4% de les participants afirmen que mai utilitza internet** a través de l'ordinador o del telèfon mòbil, percentatge que puja fins a gairebé el 90% si la població supera els 80 anys.

Un dels impactes més negatius d'aquesta bretxa digital és la falta d'accés a les noves aplicacions digitals per a la gestió de serveis, prestacions o fins i tot a l'atenció mèdica o altres gestions sanitàries. Això ha provocat que moltes persones grans necessitin de suport extern per fer tràmits online que abans feien de manera autònoma, si no saben com utilitzar els dispositius o aplicacions corresponents.

Així doncs, **l'entitat també ha afegit a aquesta programació tallers d'informàtica per millorar la bretxa digital del col·lectiu**, amb l'objectiu que les persones de més edat puguin apoderar-se en aquest entorn i accedir a tot el ventall de serveis, funcionalitats i continguts que es troben online.

Sobre la Creu Roja

La Creu Roja representa el més gran moviment humanitari, ciutadà i independent del món que col·labora des de fa 158 anys amb entitats públiques i privades perquè la humanitat i la dignitat arribin a totes les persones arreu del món.

A Catalunya la Creu Roja compta amb més de 16.600 persones voluntàries i més de 300 punts d'atenció a tot el territori, que permeten atendre anualment mig milió de persones, 165.000 de les quals en programes socials. L'entitat té també el suport de més de 227.000 persones sòcies, empreses i aliats.

La Creu Roja pertany al Moviment Internacional de la Creu Roja i de la Mitja Lluna Roja present a 192 països i actua sempre sota els seus set principis fonamentals: Humanitat, Imparcialitat, Neutralitat, Independència, Caràcter Voluntari, Unitat i Universalitat.

Per a més informació, podeu contactar amb l'àmbit de Marca i Comunicació

Tel. 977 24 47 79 Ext: 68490 / 608 177 170 o email: adela.masdeu@creuroja.org