

Cruz Roja fomenta el envejecimiento activo y saludable de las personas mayores con el apoyo de la Diputación de Tarragona

- La entidad ofrece talleres y actividades dirigidas a personas de más de 65 años para mejorar la salud física, social y emocional de las participantes.
- Gracias a la colaboración de la Diputación y a otras entidades sociales y ayuntamientos del territorio esta iniciativa ha llegado a más de 1.600 personas de la provincia.

Cruz Roja refuerza sus programas de soporte a personas mayores con una iniciativa para fomentar el envejecimiento activo y saludable entre las personas de más de 65 años de la demarcación. El proyecto "**Promoción del envejecimiento saludable: salud constante**", financiado con el apoyo de la Diputación de Tarragona a través de una aportación de 57.000€, del 0,7% del IRPF autonómico y de fondos propios de la institución, tiene como objetivo **mejorar la salud física, social y emocional de las personas** participantes, en un momento especialmente complicado para esta franja de edad, después de haber sufrido las consecuencias de la pandemia de manera intensa.

La crisis sanitaria y social de la COVID-19 comportó en muchos casos una pérdida de red social entre la gente mayor, con una repercusión muy negativa en términos de salud. Según el último Boletín sobre Vulnerabilidad Social elaborado por Cruz Roja, **un 44,5% de las personas de más de 65 años atendidas por la entidad afirman haber experimentado un deterioro considerable en su estado físico, y un 44,4% haber sentido soledad o aislamiento**. El miedo al contagio y a la enfermedad han actuado como un factor de aislamiento y marginación en más de un 50% casos de las encuestadas por la entidad.

Para paliar esta situación, **Cruz Roja ha visto conveniente intensificar las actividades de carácter comunitario entre este colectivo a Tarragona y las Terres de l'Ebre, para recuperar espacios de socialización y rutinas fuera del domicilio**. La participación en este tipo de iniciativas, se ha demostrado muy favorable para la mejora de la salud en varios aspectos, así como mecanismo de reducción de la vulnerabilidad por razón de edad.

En este sentido, la organización, en colaboración con casales, entidades y ayuntamientos del territorio, **ha elaborado una programación diversa para llevar a cabo en distintos municipios de la demarcación, llegando a más de 1.600 personas de 126 poblaciones de la provincia**.

Teniendo en cuenta los intereses de los participantes, entre las actividades programadas hay acciones vinculadas con el ejercicio físico (como estiramientos, pilates o baile libre),

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

charlas sobre salud, de temas como alimentación consciente o sexualidad, así como talleres para mejorar la salud emocional.

Además, con el fin de reforzar la atención y prevención de la soledad no deseada, la entidad también realiza llamadas de seguimiento para promocionar un estilo de vida saludable y ofrecer consejos de salud.

Reducir la brecha digital, un aspecto clava para romper barreras

Para las personas mayores adaptarse a los cambios que ha ido marcando la COVID-19 ha supuesto un esfuerzo adicional, a veces incluso inalcanzable, especialmente cuando hablamos de tecnología. Así lo demuestran los datos del Boletín de Cruz Roja sobre personas mayores, en el que un **73,4% de las participantes afirman que nunca utilizan internet** a través del ordenador o del teléfono móvil, porcentaje que sube hasta el 90% si la población supera los 80 años.

Uno de los impactos más negativos de esta brecha digital es la falta de acceso a las nuevas aplicaciones digitales para la gestión de servicios, prestaciones o incluso a la atención médica y gestiones sanitarias. Esto ha provocado que muchas personas mayores necesiten apoyo externo para hacer trámites en línea que antes hacían de manera autónoma, si no saben cómo utilizar los dispositivos o aplicaciones correspondientes.

Así pues, **la entidad también ha añadido a esta programación talleres de informática para mejorar la brecha digital del colectivo**, con el objetivo que las personas de más edad puedan apoderarse en este entorno y acceder a todo el abanico de servicios, funcionalidades y contenidos que se encuentran en línea.

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