

Tortosa. El programa 'Sempre Acompanyats' ha atès aquest 2025 més de 190 persones grans en situació de soledat amb un model pioner d'atenció i prevenció



La Leidy Depestre i el Joan Antoni Aguilar, amb la tècnica del programa Elisabet Poy, a l'espai de Creu Roja a Tortosa. FOTO: JOAN REVILLAS

Trencar la soledat amb esperança i en comunitat

Reportatge

MARINA PALLÁS CATURLA
TORTOSA

Quan parlem de soledat, sovint es pensa en un problema silenciós, invisible, que afecta sobretot les persones grans. Però a Tortosa, un programa comunitari fa més d'una dècada que treballa per demostrar que ningú no hauria de sentir-se sol. S'anomena «Sempre Acompanyats» i és una iniciativa impulsada per la Fundació «la Caixa» en col·laboració amb la Creu Roja i l'Ajuntament de Tortosa.

El programa aborda la soledat de la gent gran per mitjà de la prevenció i la intervenció personalitzada, col·laborant amb entitats i amb les administracions públiques. Només a Tortosa, aquest 2025 s'han atès més de 190 persones grans en situació de soledat, i més de 3.300 a Espanya i Portugal. Segons l'últim estudi, més del 80 % dels participants al programa se senten després amb més confiança, comprenen millor

les seues emocions i connecten més amb amics i familiars.

«El programa va néixer el 2013 com un pilot a tres territoris: Girona, Terrassa i Tortosa», explica al *Diari* la tècnica del programa Elisabet Poy. «Voliem abordar la soledat de les persones grans des de dues vessants: l'atenció i la prevenció. No es tracta només d'estar sol, sinó de sentir-se sol, i això pot venir per molts motius: salut, pèrdua d'éssers estimats o canvis en la vida que desconecten la persona del seu entorn».

Des del seu inici, el programa s'ha consolidat com un model de treball comunitari. «No treballem només amb la persona, sinó amb tot l'entorn: entitats, associacions, serveis socials, salut... Hem creat una xarxa que ens permet detectar, acompanyar i donar resposta a aquestes situacions», afegeix. L'objectiu és fer visible i sensibilitzar sobre la soledat, però també oferir un acompanyament real. Cada persona atesa participa primer en una entrevista i una

valoració detallada per conèixer la seua història de vida. A partir d'aquí, es defineix un pla de treball individual o grupal, amb activitats i tallers que ajuden a recuperar l'autoestima, les relacions i el sentit de comunitat.

La Leidy Depestre, de 62 anys, és una de les participants del pro-

gram. Després de patir Covid persistent i un llarg període de malaltia i aïllament, va sentir que necessitava ajuda per tornar a viure. «Em vaig sentir molt sola i sense forces. Però gràcies a Sempre Acompanyats vaig començar a sortir, a parlar amb gent, a participar en activitats. I això em va canviar la vida».

Els participants en el programa en surten reforçats emocionalment

grama. Després de patir Covid persistent i un llarg període de malaltia i aïllament, va sentir que necessitava ajuda per tornar a viure. «Em vaig sentir molt sola i sense forces. Però gràcies a Sempre Acompanyats vaig començar a sortir, a parlar amb gent, a participar en activitats. I això em va canviar la vida».

permès «acceptar la malaltia sense renunciar a viure».

«Abans passava setmanes tancada a casa. Ara, tot i les limitacions físiques que pateixo a causa del Covid persistent, tinc ganes de fer coses, de relacionar-me, de ser part d'alguna cosa». Per a ella, el més important ha estat el suport emocional: «No ets un número. Et reconeixen com a persona. I això, quan et sents invisible, val molt. Però també és necessari voler canviar, voler implicar-se. Ningú no et traurà la soledat amb una vareta màgica de cop i volta. Has de deixar-te ajudar i participar».

Viure amb energia als 82 anys

Una altra història que exemplifica l'esperit del programa, tot i que resulta molt diferent, és la del Joan Antoni Aguilar, de 82 anys. Després de quedar vidu, va decidir buscar activitats per mantenir-se actiu. «Jo no puc estar quiet. Faig gòspel, teatre, ballo, faig gimnàstica, xerro molt... Sóc

Les frases

«Abans passava setmanes tancada a casa. Ara, tot i les limitacions físiques, tinc ganes de fer coses»

Leidy Depestre
Participant en el programa

«Quan estàs amb gent que et comprèn, tot canvia»

Joan Antoni Aguilar
Participant en el programa

hiperactiu, així que seria terrible per a mi quedar-me sense res a fer, sol... Recomanaria totalment aquest programa, fins i tot per al meu fill, que té 56 anys però va patir un càncer», valora.

A Sempre Acompanyats ha trobat un espai per continuar creixent i compartint coses amb els altres. «A mi m'agrada ajudar també als altres, fer riure, animar. Quan estàs amb gent que et comprèn, tot canvia. No se'm fa gens difícil aixecar-me cada dia».

El secret del programa és la comunitat. Tot i que l'acompanyament pot durar fins a tres anys, molts participants continuen vinculats com a voluntaris o assistint a activitats. «És molt bonic veure com algú que al principi arriba tancat i trist, amb el temps es transforma, recupera la confiança i acaba ajudant altres persones», comenta la tècnica.

Amb més d'una dècada de trajectòria, Sempre Acompanyats s'ha convertit en una referència en la lluita contra la soledat no volguda. Però, sobretot, és un recordatori que la cura, l'escolta i la comunitat poden ser la millor medicina.

Més de 250 voluntaris

El programa s'implementa a 13 territoris: Jerez, Múrcia, Pamplona, Granada, Màlaga, Palma, Sabadell, Terrassa, Tortosa, Girona, Tàrraga, Santa Coloma de Gramenet i Lleida. I també a Lisboa i Porto. El desenvolupament del programa és possible gràcies a la implicació d'entitats socials locals, més de 200 professionals i 260 voluntaris. La Fundació «la Caixa» també ha posat en marxa el postgrau en Atenció a Persones en Situació de Soledat de la Universitat de Vic (UVic-UCC), enfocat als professionals de l'àmbit social i sanitari.