L'Obra Social impulsa la participació de prop de 43.200 persones grans en activitats per a l'envelliment actiu

+ Notícies | 29/08/2017

Promoció d'iniciatives socials, culturals, de salut i tecnològiques entre un col·lectiu fonamental en la nostra societat

Benestar, desenvolupament personal, informàtica i participació social. Aquests són els eixos del consolidat programa de Gent Gran impulsat per l'Obra Social "la Caixa", en col·laboració amb la Conselleria de Treball, Afers Socials i Família de la Generalitat de Catalunya en el qual cada any participen 43.189 persones grans de Girona. La gent gran gironina realitza 911 iniciatives socials, culturals, de salut i tecnològiques, destinades especialment al foment de l'envelliment actiu, la participació social, i el respecte i la dignitat de les persones grans. A tot l'Estat, 820.000 persones grans participen en més de 16.600 activitats amb aquests objectius.

L'entitat impulsa des dels seus orígens, fa més de cent anys, un ventall d'activitats variades i recursos distribuïts actualment en 618 centres de persones grans, propis o en conveni amb administracions públiques, a totes les províncies de l'Estat -22 dels centres, a Girona-.

Saviesa, benestar, experiència són valors que les persones grans poden aportar a la societat. Per això, el programa de Gent Gran de l'Obra Social "la Caixa" subratlla la importància d'adquirir hàbits saludables que contribueixin a mantenir l'autonomia de les persones grans, evitant-ne l'exclusió social i apoderant-les com a membres actius de la societat. Així mateix, l'entitat ha posat l'accent en l'acompanyament i el suport a la gent gran més vulnerable, com també en el proveïment de recursos per preservar-los la dignitat i el bon tracte.

Més de 8,5 milions de persones a Espanya tenen actualment més de 65 anys, i d'aquestes, el 31,8 % són més grans de 80 anys, xifres que creixen any rere any. Amb aquest increment augmentarà també la varietat de realitats socials i econòmiques i, per tant, també ho pot fer l'exclusió i la vulnerabilitat social. Per això, l'Obra Social "la Caixa" continua treballant per generar metodologies d'intervenció que promoguin el desenvolupament personal de les persones grans i que previnguin les situacions de dependència que aquest escenari demogràfic dibuixa en un futur pròxim.

Impuls renovat al benestar físic i mental

En el marc del programa de Gent Gran, una de les novetats del curs que s'acaba de tancar ha estat el taller Alimenta el teu benestar, destinat a ampliar més els coneixements de les persones grans sobre el paper que té l'alimentació en les seves vides, i a promoure una alimentació equilibrada i adequada tenint en compte els canvis que es produeixen en l'organisme durant l'envelliment. Durant aquest primer any de desenvolupament, Alimenta el teu benestar ha organitzat 19 tallers als 22 centres de persones grans de Girona, que han reunit 286 participants, els quals han pogut treballar sobre els aliments que mengem, la quantitat o la forma de cuinar-los. La xifra s'eleva a 11.000 participants a tota Espanya.

Després d'aquest primer any del taller, se n'ha avaluat la utilitat entre els participants. Pel que fa a la valoració dels coneixements adquirits en matèria d'alimentació equilibrada i saludable, s'arriba a una nota mitjana de 8,72, i el 89 % dels participants han posat en marxa algunes de les pautes apreses durant el taller.

A més, a partir del setembre, el programa de Gent Gran de l'Obra Social "la Caixa" reforçarà el seu itinerari formatiu de Salut i Benestar amb el taller En forma!, que treballarà el manteniment i l'increment de la força i la potència muscular, l'equilibri i la coordinació, per conservar una bona forma física i contribuir a la prevenció dels símptomes que produeixen les fractures en les persones grans.

Així mateix, una altra de les novetats del nou curs serà el taller Viure és descobrir-me, dins de la línia de desenvolupament personal i cicle vital. En aquesta activitat es pretenen identificar i promoure recursos personals que ajudin les persones a explorar els seus propis límits, créixer i desenvolupar-se personalment. Així, al llarg de l'itinerari s'ofereixen oportunitats per reflexionar i identificar les possibilitats que proporciona la vida quotidiana per desenvolupar una vida plena, prestant una atenció especial als reptes associats als límits autoimposats, els canvis socials que configuren noves situacions i els nous entorns de relació.

Autor: Redacció