

Red Social para Personas Mayores: Enrédate



Cada vez más cerca de las personas

La Misión

“Estar cada vez más cerca de las personas vulnerables en los ámbitos nacional e internacional, a través de acciones integradas, realizadas por voluntariado y con una amplia participación social Y presencia territorial.”

La Visión

“Cruz Roja Española, como organización humanitaria de carácter voluntario, fuertemente arraigada en la sociedad, dará respuestas integrales a las personas vulnerables, desde una perspectiva de desarrollo humano y comunitario, reforzando sus capacidades individuales en su contexto social.”

Cada vez más cerca de las personas



Cruz Roja Española

- 1.- Soledad y envejecimiento.
- 2.- Justificación. Algunos Datos. Investigaciones de Cruz Roja.
- 3.- Nuestra acción. La red social como antídoto para la soledad.
- 4.- ¿Qué pretendemos?
- 5.- ¿A quién se dirige?
- 6.- Acciones Propuestas.

La situación de la soledad en Personas Mayores ha pasado a formar parte recientemente de la agenda mediática, a pesar de que las organizaciones sociales hemos alertado previamente de su gravedad e importancia.



Cada vez más cerca de las personas



La soledad puede ser **objetiva y subjetiva**. La primera se refiere a la falta de compañía, y no siempre implica una vivencia negativa, sino que puede ser una experiencia buscada y enriquecedora, aunque la mayoría de estas personas se han visto obligadas a ello.

La dimensión subjetiva es la que padecen las personas que se sienten solas, independiente de que vivan o no con otras personas, o estén insertas en un contexto social, porque aquí no hablamos de ausencia, sino de ese sentimiento doloroso y temido por muchas personas mayores. Nunca es una situación buscada.

La **soledad y el aislamiento social** colocan a las **personas mayores en mayor riesgo** de desarrollar un estilo de vida poco saludable.

Las personas mayores solas hacen mayor uso de los servicios sociales y de salud que las que mantienen conexiones sociales. Muchas de las experiencias de soledad están vinculadas a un sentimiento de inutilidad y exclusión.

- Según el INE, en España en 2019, más de 4.705.381 personas vivían solas. Se prevé un incremento desde el 25,02% en el 2018 al 28,8% en el 2033. De esta cifra, 1.960.900 (un 41,7%) tenían 65 o más años, 1.410.000 **son mujeres (el 71,9%)**. Por edades, el 41,3% de las mujeres mayores de 85 años vivían solas, frente al 21,9% de los hombres.
- La proporción de personas mayores que viven en soledad, entendida como una de las formas de convivencia en el hogar, alcanza el 32,2% en Europa, con tendencia a la estabilización. En España vive en soledad el 24,1% de los mayores. Existe una diferencia de 16 puntos entre los países con valores más elevados y los de menor soledad.
- La proporción de mujeres mayores que viven solas casi dobla la de los hombres, tanto en Europa (40,5% y 21,3%, respectivamente) como en España (29,4% y 17,3%)
- La OMS considera la soledad como una de las principales causas de deterioro de la salud en personas mayores.
- La edad aumenta la posibilidad de vivir en soledad. Se ha observado en los últimos años un incremento de los hogares unipersonales en personas de 65 y más años, aunque las proporciones son más bajas que en otros países europeos. (CSIC).

En las investigaciones de Cruz Roja sobre la vulnerabilidad social de la población que atendemos, desarrolladas desde 2009, hemos analizado elementos que nos pueden dar pistas sobre ello, y que están relacionados con las conexiones sociales. Concretamente:

- Personas que se sienten solas.
- Apoyos con los que las personas atendidas pueden contar (si tienen allegados que le visitan o a quienes visitan, si tienen personas que les expresan afecto, si tienen con quien comentar problemas, etc...).
- Vida Social (van al cine, teatro, conciertos, cafeterías, restaurantes... frecuentan centros de día, de personas mayores, de acogida, albergues o comedores sociales; acuden a centros de formación; frecuentan polideportivos o espacios deportivos; acuden a lugares de culto; realizan encuentros con sus comunidades de origen).

Los datos indican que **las personas mayores que se sienten solas**, mayoritariamente presentan un **nivel de apoyo bajo y una vida social poco activa** y, además, la situación empeora con el tiempo.

Cruz Roja Española tiene una **amplia trayectoria** en lo referente a la prevención de la soledad de las personas mayores. Conocemos la situación de este sector de la población, sus necesidades y dificultades, su potencial y sus posibilidades.

Desde hace años, toda nuestra intervención va dirigida a paliar la soledad en las personas mayores, se concentra en un proyecto: **“Red Social para personas mayores: Enred@te”**.



Nuestro objetivo con este proyecto es **reducir la soledad y el aislamiento involuntario de las mujeres y hombres mayores.**

Para ello, es necesario llevar a cabo dos tipos de acciones:

- ✓ **Mejorar los conocimientos** necesarios para reducir el sentimiento de soledad y aislamiento de las mujeres y hombres mayores del proyecto.
- ✓ Facilitar los **recursos materiales necesarios** para reducir el sentimiento de soledad y aislamiento de las personas usuarias del proyecto.
- ✓ Acompañar a las mujeres y hombres mayores en el proceso de **desarrollo personal** necesario para mejorar su red social y reducir su aislamiento.

Mujeres y Hombres Mayores de 65 años que se sienten solas por no disponer de una red social acorde a sus necesidades y/o sufrir una situación de aislamiento involuntario.

Nuestra meta por tanto es que las mujeres y hombres mayores puedan mejorar, incrementar y afianzar su red social, como malla social de soporte emocional, personal y preventivo, incidiendo así de manera directa en el objetivo específico, reducir el sentimiento de soledad y el aislamiento involuntario.

El proyecto “Red Social para personas mayores: Enred@te” persigue romper con esta situación de aislamiento y soledad, a través del refuerzo y fortalecimiento de la red social de las mujeres y hombres mayores.

El objeto de la propuesta es el desarrollo de actividades englobadas en Proyecto de Red Social para las Personas Mayores: Enréd@te en **cuatro oficinas provinciales de Cruz Roja Española de diferentes comunidades autónomas.**

En concreto en función de la líneas propuestas realizaremos las siguientes actividades:

- ✓ Sesiones informativas, **sobre los recursos existentes para reducir el aislamiento involuntario y formas de acceso.**
- ✓ Llamadas telefónicas, **para transmitir consejos, pautas e indicaciones para generar redes sociales.**
- ✓ Visita a espacios públicos **donde se ofrezca información sobre recursos para reducir la soledad.**

- ✓ Acciones formativas, **individuales o grupales**, para la adquisición de competencias técnicas relacionadas con la mejora de la red social.
- ✓ Préstamo de dispositivos tecnológicos para facilitar la creación de redes y la **comunicación entre iguales**.
- ✓ La realización de **visitas de acompañamiento** por parte de las voluntarias y voluntarios de Cruz Roja en los domicilios y el entorno de las Personas Mayores, para el apoyo personal en la realización de gestiones relacionadas con el fomento de las relaciones social y la reducción del aislamiento de la persona.

- ✓ Desarrollo de **actividades grupales** (Convivencia con jóvenes estudiantes, talleres, historias, rutas, salidas culturales, manualidades, cine, grupos de teatro, canto,... actividades de naturaleza y medio ambiente, actividades físicas, actividades intergeneracionales, carteo entre personas usuarias...) para la **creación de malla social** .

Con este tipo de actividades promovemos que la persona mayor se relacione, se integre socialmente, y su sentimiento de soledad sea menor.

Humanidad
Imparcialidad
Neutralidad
Independencia
Voluntariado
Unidad
Universalidad



www.cruzroja.es 902 22 22 92

Cada vez más cerca de las personas

