



**DIAGNOSI DE LES PERSONES
GRANS EN SITUACIÓ DE SOLEDAT
NO VOLGUDA AL SOLSONÈS**

Agraïm a totes les persones i entitats que han aportat informació i han participat en algun moment del procés d'elaboració d'aquest document.

Desembre de 2025

Execució i redacció:



Raiels SCCL
Núria Alamon i Beas
Judith Pardos i Jordana
Ma.José Ponce i Garcia

Promou:



Finançat per:



Amb el suport de:



Ajuntament de Solsona



Ajuntament d'Odèn



Ajuntament de Navès



Ajuntament de Pinell



Ajuntament de Lladurs



Ajuntament de Sant Llorenç de Morunys



Ajuntament de Clariana del Cardener



Ajuntament de Castellar de la Ribera



Ajuntament de la Coma i la Pedra



Ajuntament de Guixers



Ajuntament de Llobera



Ajuntament de Riner



Ajuntament de Pinós



Ajuntament d'Oliu

Índex

1. Introducció	4
2. Metodologia	5
3. Diagnosi sobre la soledat no volguda al Solsonès	7
3.1. Marc conceptual	7
3.2. Disseny de l'enquesta	9
3.3. Perfil de les persones enquestades	12
3.4. Graus de soledat obtinguda	16
3.5. Factors de risc	17
3.6. Soledat emocional i social	25
4. Mesures de prevenció de la SNV	41
5. Recull d'experiències d'intervenció i xarxa comunitària	45
6. Fonts consultades	63

1. Introducció

La *Diagnosi de les persones grans en situació de soledat no volguda al Solsonès* és un projecte impulsat pels Serveis Socials del Consell Comarcal del Solsonès i realitzat per la cooperativa Raiels S.C.C.L., que s'emmarca en el *Pla comarcal d'envelliment km 0 del Solsonès*.

La soledat no volguda s'ha consolidat com un fenomen social rellevant amb impactes significatius en el benestar emocional, la salut física i la cohesió social de les persones. Tot i que pot afectar a qualsevol etapa vital, determinats col·lectius —com la gent gran, persones amb discapacitat, joves, famílies monoparentals o persones en situació de vulnerabilitat social— presenten un risc més elevat de patir-la.

En el context actual, marcat per transformacions demogràfiques, canvis en les formes de convivència, la digitalització de les relacions socials i les desigualtats socioeconòmiques, la soledat no volguda esdevé un repte clau per a les polítiques públiques locals i comarcals. En aquest sentit, disposar d'una diagnosi permet dimensionar el fenomen, identificar factors de risc i protecció, i orientar accions preventives i d'intervenció adaptades a la realitat del territori.

La realització d'aquesta diagnosi s'ha dut a terme amb els següents objectius:

- **Sensibilitzar** i donar a conèixer què és la soledat no desitjada, quins són els factors que poden conduir a aquesta situació i l'impacte en les persones que la pateixen.
- **Identificar les situacions** que poden portar a soledat no desitjada al col·lectiu de persones grans.
- **Fer una aproximació** de la situació de soledat no desitjada entre les persones majors de 60 anys de la comarca del Solsonès.
- **Dissenyar un dispositiu de coordinació** de diferents agents per detectar casos de soledat no desitjada i **d'intervenció** de les diferents entitats.

2. Metodologia

La diagnosi de la solitud no volguda (SNV) de les persones grans del Solsonès s'ha desenvolupat mitjançant una metodologia participativa i col·laborativa, amb l'objectiu de garantir una visió integral, territorial i contrastada de la realitat.

Treball tècnic conjunt

El procés s'ha basat en el treball coordinat entre l'equip tècnic de Raiels i l'equip tècnic dels Serveis Socials del Solsonès, establint espais periòdics de coordinació per:

- Definir els objectius i l'abast de la diagnosi.
- Concretar els instruments de recollida d'informació.
- Compartir coneixement tècnic i experiència prèvia en l'àmbit de la intervenció social amb persones grans.
- Analitzar conjuntament la informació recollida i validar-ne les conclusions.

Aquest treball conjunt ha permès integrar la mirada comunitària i la perspectiva dels serveis socials bàsics del territori.

Entrevistes a agents socials del territori

S'han realitzat entrevistes semiestructurades a agents socials clau que treballen en la prevenció i l'abordatge de la solitud no volguda al territori, amb l'objectiu de:

- Identificar situacions detectades de SNV en persones grans.
- Conèixer projectes, serveis i accions en actiu.
- Detectar necessitats no cobertes i oportunitats de millora.
- Recollir propostes d'actuació des de l'experiència directa.

En concret, s'han entrevistat professionals de:

- Creu Roja Solsonès
- Càritas Arxiprestal

Aquestes entrevistes han aportat una visió qualitativa fonamental per complementar les dades quantitatives.

Taula de professionals

S'ha donat continuïtat a la Taula de professionals públic-privada del sector dels serveis a la gent gran del Solsonès vinculats a l'àmbit social i comunitari, amb una doble funció:

- **Suport en l'orientació de l'enquesta d'autodiagnosi**, aportant criteris tècnics per a la definició de continguts, indicadors i preguntes rellevants.
- **Suport en la difusió de l'enquesta**, facilitant-ne l'accés a persones grans i a professionals del territori.
- **Recollida i sistematització de projectes en actiu** relacionats amb la prevenció i l'abordatge de la SNV.
- **Identificació d'un primer esborrany del Mapa del voluntariat del Solsonès**, amb l'objectiu de visualitzar recursos, iniciatives i agents implicats en l'acompanyament i la dinamització comunitària.

Aquest espai ha permès generar coneixement compartit i reforçar la coordinació interprofessional.

Enquesta d'autodiagnosi de la solitud no volguda

S'ha elaborat i implementat una enquesta d'autodiagnosi amb la finalitat de:

- Recollir informació directa sobre la percepció de solitud de les persones grans.
- Identificar factors de risc i factors de protecció.
- Detectar necessitats de suport, vinculació social i participació comunitària.
- Complementar la informació qualitativa amb dades quantitatives.

L'enquesta s'ha difós amb el suport dels serveis socials, entitats i professionals del territori, garantint l'accessibilitat i facilitant l'acompanyament en la seva resposta quan ha estat necessari.

3. Diagnosi sobre la soledat no volguda al Solsonès

3.1. Marc conceptual

La soledat no volguda en la gent gran es defineix com l'experiència subjectiva de manca de relacions socials significatives o de suport emocional, quan aquesta situació no és desitjada per la persona. Aquesta vivència pot aparèixer independentment de si la persona viu sola o acompanyada, i no sempre es correspon amb el nombre de contactes socials existents.

Per tant, la “soledat no volguda” (també dita soledat no desitjada o unwanted loneliness en anglès) és un concepte que fa referència a la sensació subjectiva de sentir-se sol o aïllat socialment quan això no és la situació que la persona desitja. És important recordar que estar físicament sol no implica necessàriament sentir soledat, i de la mateixa manera una persona es pot sentir sola tot i estar envoltada d'altres persones; el que importa és la manca de relacions o connexions socials amb la qualitat i quantitat que la persona voldria tenir. Què vol dir exactament?

- *No és una elecció personal:* la soledat no volguda és una experiència emocional no desitjada — la persona no la tria.
- *No és només estar sol físicament:* es distingeix de quedar físicament sol perquè el focus està en el sentiment intern de manca de connexions significatives.
- *És una experiència subjectiva:* dos individus en la mateixa situació objectiva (per exemple, viure sols) poden sentir la soledat de manera molt diferent.

La soledat no volguda es considera un tema de salut pública i benestar emocional, especialment entre persones grans, perquè pot afectar negativament la salut mental i física. S'ha associat amb risc més alt de depressió, ansietat, deteriorament cognitiu i altres problemes de salut, tot i que aquests efectes depenen de múltiples factors.

Una altre element a tenir en compte és distingir la soledat no volguda de l'**aïllament social**, que fa referència a una situació objectiva de reducció de contactes o participació social.

En l'àmbit rural, ambdues situacions poden estar estretament relacionades a causa de la dispersió geogràfica i les barreres d'accessibilitat.

En la població gran, la soledat no volguda pot manifestar-se a través de **diverses dimensions**:

- **Soledat emocional**, vinculada a l'absència de vincles afectius estrets, especialment després de la pèrdua de la parella o d'amistats properes.
- **Soledat social**, relacionada amb la disminució de la participació en activitats comunitàries o en espais de relació social.
- **Soledat relacional**, associada a la percepció de baixa qualitat o insuficiència de les relacions existents.

Aquest enfocament multidimensional permet comprendre millor les necessitats específiques de les persones grans en entorns rurals.

La soledat no volguda en la gent gran està influïda per **diversos factors que poden incrementar** patir soledat no volguda:

- **Factors personals**: edat avançada, deteriorament de la salut, dependència funcional, dols i pèrdues.
- **Factors familiars i socials**: distància geogràfica de la família, reducció de les xarxes veïnals tradicionals, canvis en els models de suport informal.
- **Factors territorials i estructurals**: dispersió dels nuclis habitats, manca de transport públic, accés limitat a serveis socials, sanitaris i culturals, i bretxa digital.

Alhora, cal considerar **factors de protecció** davant situacions de soledat no volguda propis del medi rural, i que podem trobar al Solsonès, com ara:

- el coneixement mutu
- la proximitat relacional
- el teixit associatiu local
- els espais comunitaris, que poden esdevenir actius clau per a la prevenció de la soledat.

Per tal de poder fer una aproximació a aquesta situació, des de Serveis Socials del Solsonès, s'ha impulsat **una enquesta d'autodiagnosi dirigida a persones majors de 60 anys** per ajudar-les a identificar si estan experimentant soledat no volguda i reflexionar sobre el seu grau de soledat, així com orientar-les sobre possibles recursos i suport disponibles. A continuació es detalla el disseny metodològic emprat, els resultats obtinguts i la seva interpretació.

3.2. Disseny de l'enquesta

L'enquesta *Quan la soledat no es tria, escolta com et sents?* forma part de la **Diagnosi de les persones grans en situació de soledat no desitjada al Solsonès**, un projecte impulsat pel Consell Comarcal del Solsonès i realitzat per la cooperativa Raiels S.C.C.L.

L'objectiu d'aquesta eina ha estat **sensibilitzar sobre la realitat de la soledat no desitjada, identificar quins factors de risc** hi estan associats i aproximar-se a l'**experiència** directa de la **població** de més de seixanta anys de la comarca.

L'**univers** de referència sobre el qual es llença l'enquesta està format per totes les **persones de 60 anys i més¹** residents al **Solsonès** que segons dades d'IDESCAT de l'any 2024 són **2.481 habitants**, entre homes (1.107) i dones (1.374).

FORMAT

El format d'enquesta escollit ha estat el disseny d'un **qüestionari breu** que **combina l'escala de De Jong Gierveld** (reconeguda internacionalment per avaluar la soledat emocional i social) amb **preguntes sociodemogràfiques** per conèixer el perfil de les persones participants, i **qüestions obertes** per recollir matisos personals sobre les vivències de la soledat i aportar dades qualitatives a l'enquesta.

Per garantir l'accessibilitat, l'enquesta s'ha ofert en **doble format: en línia**, mitjançant un formulari web difós per canals digitals, i també en **format paper**, pensat especialment per a persones amb menys competències tecnològiques o accés a aquestes.



Les enquestes en format paper es van distribuir entre diferents espais que es van denominar **Punts Batega**, en els quals es van habilitar unes bústies per poder-hi dipositar l'enquesta en paper emplenada. Aquests **Punts Batega** van ser els ajuntaments de la comarca, la Residència Pere Màrtir Colomés de Solsona, la Residència la Vall de Sant Llorenç de Morunys, el Casal Cívic de Solsona, Serveis Socials del Solsonès, l'Associació l'Arcada (Sant Llorenç de Morunys) el Centre Sanitari del Solsonès. Val a dir, que la resposta de recollida de qüestionaris en paper ha estat molt poc rellevant ja que la major part de les enquestes s'han fet directament en el format virtual.

¹ Població total comarcal 2024: 9.393 habitants.

DIFUSIÓ

La difusió s'ha dut a terme durant els **mesos de juny i juliol del 2025** amb la col·laboració dels ajuntaments, associacions de gent gran, residències de gent gran, entitats del tercer sector, així com mitjançant els canals institucionals i les xarxes socials del Consell Comarcal del Solsonès. També s'han elaborat materials específics (cartells, missatges de WhatsApp, bústies, publicacions a Instagram) per incentivar la participació i facilitar que el qüestionari arribés al màxim de persones possible.

RESPOSTES OBTINGUDES

El programa emprat per l'enquesta en format virtual s'anomena Typeform i entre les diferents funcionalitats amb les que compta, permet identificar el nombre de visualitzacions que ha tingut l'enquesta i també quantes enquestes s'han iniciat sense finalitzar. Aquesta dada és interessant per indicar l'abast global de la iniciativa ja que va més enllà del nombre final de qüestionaris obtinguts.

En concret, s'han comptabilitzat 905 visualitzacions del qüestionari (és a dir, 905 persones han obert l'aplicatiu) de les quals 619 persones l'han iniciat i, finalment, **386 persones l'han omplert i enviat correctament**. La resta han quedat incompletes i no s'incorporen a l'anàlisi. El temps mitjà de resposta ha estat d'uns 7 minuts, fet que indica una bona adequació de la durada i de la càrrega de preguntes. Aquesta xifra incorpora tant els qüestionaris emplenats directament online com els qüestionaris recollits en paper per mitjà de les bústies dels Punts Batega que han estat traspassats a l'aplicatiu per poder tractar les dades de forma unitària.

Aquestes 386 respostes representen aproximadament un 15,6 % de l'univers de referència (2.481 persones de 60 anys i més). Aquesta mostra ofereix una base sòlida per a l'anàlisi descriptiva i per a comparacions internes entre subgrups. Ara bé, com que l'estratègia de mostreig no és probabilística, els marges d'error teòrics (per exemple, ± 5 % al 95 % de confiança) no són estrictament aplicables.

Abans del buidatge definitiu, les dades s'han depurat per eliminar duplicitats, incoherències o respostes incompletes. En l'anàlisi, els resultats es presenten en percentatges i en valors absoluts (n), i s'assenyala amb el símbol * quan el subgrup té $n < 30$, atès que en aquests casos la interpretació és orientativa i cal ser prudents amb les interpretacions que se'n deriven.

ESCALA DE SOLEDAT EMPRADA

Pel que fa a l'instrument de mesura i disseny del qüestionari, la soledat s'ha mesurat amb l'**escala de De Jong Gierveld**, una eina psicomètrica dissenyada per **mesurar el sentiment de soledat**, tant des d'una perspectiva emocional com social. Aquesta escala va ser desenvolupada per les sociòlogues Jenny de Jong Gierveld i Theo van Tilburg, i s'utilitza àmpliament en investigacions socials i psicològiques, especialment en poblacions d'edat avançada.

Aquesta eina parteix d'**11 qüestions** (ítems) que tenen tres possibles respostes cadascuna ("sí", "no" o "més o menys") i es puntuen de manera dicotòmica, és a dir, als ítems redactats en negatiu ("em falta...", "em sento...") les respostes "sí" o "més o menys" puntuen 1; als ítems redactats en positiu ("tinc...", "puc comptar...") les respostes "més o menys" o "no" puntuen 1. La suma total d'aquestes puntuacions (de 0 a 11) és el **resultat final** o puntuació. Com **més alta** sigui la puntuació individual **més soledat percebuda** denota la persona que ha respost l'enquesta.

A efectes d'aquesta diagnosi, es classifiquen els resultats en quatre nivells interpretatius:

- **Sense soledat (0-2 punts)**: estàs satisfet/a amb les teves relacions i et sents acompanyat/da. Tens bons vincles familiars, amistats o activitats que t'omplen.
- **Soledat moderada (3-8 punts)**: a vegades et pots sentir sol/a o trobar a faltar algú amb qui parlar o compartir moments. És normal tenir aquests sentiments en algunes etapes de la vida.
- **Soledat alta (9-10 punts)**: et sens sol/a de manera intensa i recurrent. La sensació de falta de suport o de vincles significatius és molt present en el teu dia a dia.
- **Soledat molt alta (11 punts)**: expressa una situació de soledat extrema, on la manca de companyia i de suport és molt alta. En aquest cas és especialment recomanable demanar ajuda i buscar espais de relació o suport professional².

El qüestionari integra l'escala amb **preguntes sociodemogràfiques** (edat, gènere, municipi, lloc i tipus de residència, convivència, limitacions funcionals, mobilitat) i dues preguntes obertes per aportar context i dades qualitatives.

Cal subratllar que la **participació** s'ha canalitzat mitjançant una **crida oberta** (en línia i en paper) i, per tant, la mostra no és probabilística; és a dir, la participació i, per tant, la selecció de la mostra no s'ha fet de manera aleatòria a partir d'un marc mostral. En conseqüència, els resultats no s'acompanyen

² Aquestes categories són orientatives i no tenen valor diagnòstic clínic; s'utilitzen únicament per a la descripció estadística de la mostra.

d'un error mostral clàssic i s'han d'interpretar els resultats com a aproximacions diagnòstiques, amb especial prudència en subgrups petits ($n < 30$), com s'ha comentat abans. Malgrat això, l'abast de la mostra (386 qüestionaris, 15,6 % de l'univers de persones de 60 anys i més) aporta evidència rellevant per identificar tendències generals i perfils de risc útils per a la presa de decisions i la planificació d'actuacions. No s'han aplicat ponderacions; els resultats es presenten de manera descriptiva (percentatges i n).

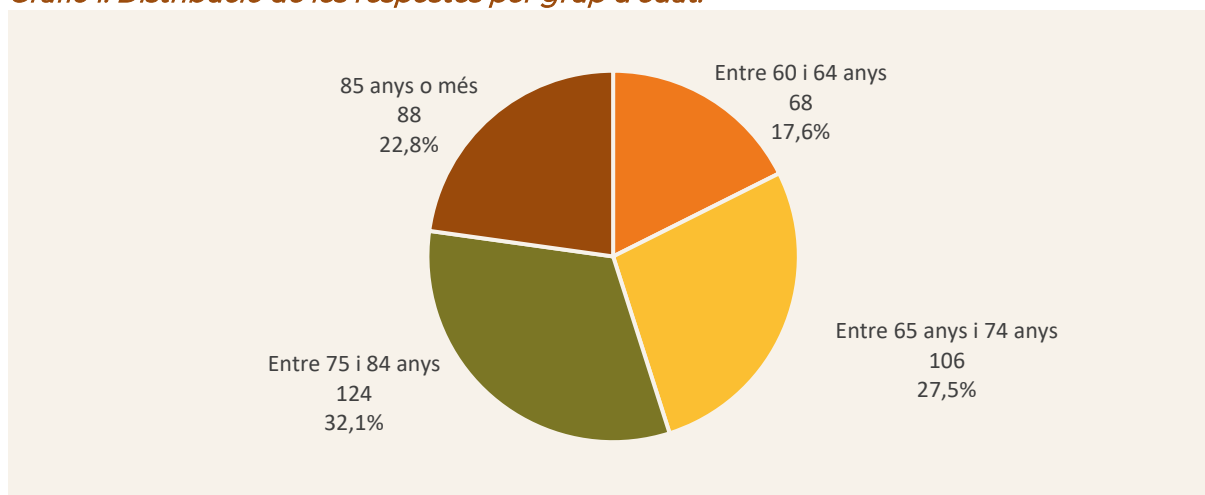
3.3. Perfil de les persones enquestades

A continuació es presenta el perfil sociodemogràfic de les **386 persones** del Solsonès que **han participat** en l'enquesta "*Quan la soledat no es tria, escolta com et sents*".

3.3.1. Edat

Pel que fa a l'edat, el grup que **més ha participat** en l'enquesta és el de **75 a 84 anys** (32,1 %), seguit del d'entre 65 i 74 anys (27,5 %), el de 85 anys o més (22,8 %) i, finalment, el de 60 a 64 anys (17,6 %). En conjunt, **més de la meitat de la mostra** (54,9 %) **té 75 anys o més**, fet que indica una **participació notable de persones de més edat**.

Gràfic 1. Distribució de les respostes per grup d'edat.

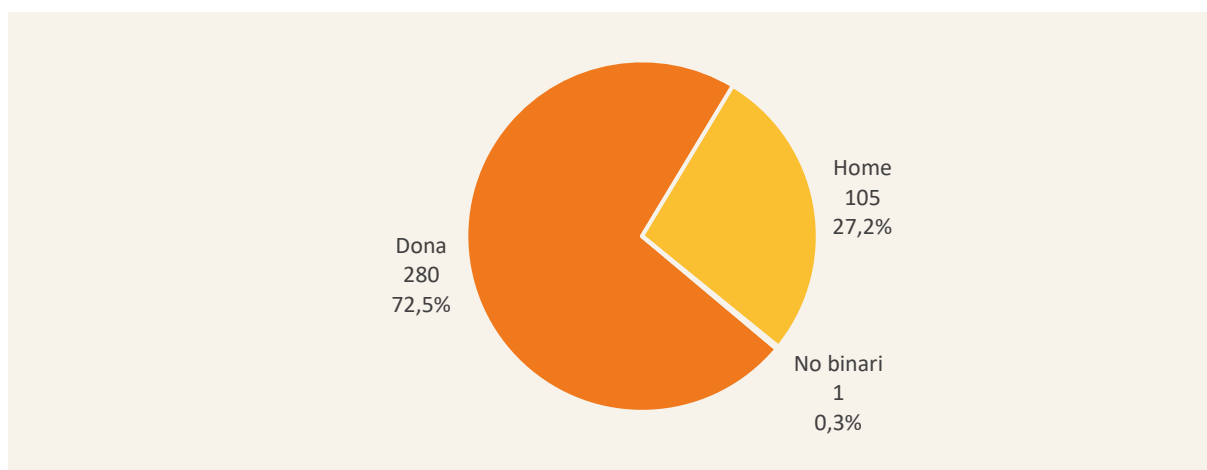


Font: elaboració pròpia a partir del buidatge de les dades de l'enquesta "*Quan la soledat no es tria, escolta com et sents*". Base: mostra total (n = 386).

3.3.2. Gènere

En relació amb el **gènere**, la mostra és **majoritàriament femenina**: el 72,5 % de les persones participants són dones, el 27,2 % homes i el 0,3 % persones no binàries.

Gràfic 2. Distribució de les respostes per gènere

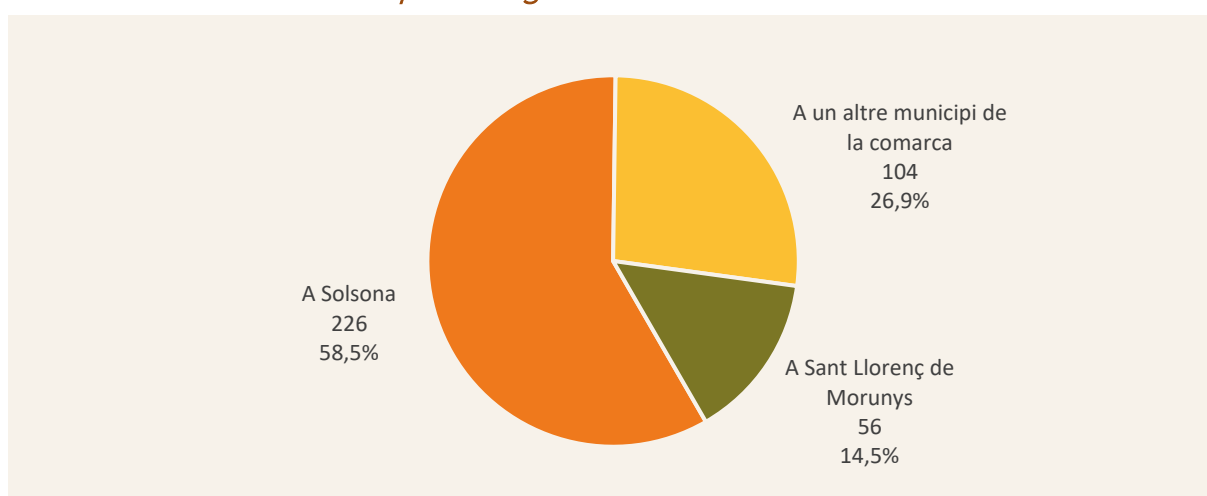


Font: elaboració pròpia a partir del buidatge de les dades de l'enquesta "Quan la soledat no es tria, escolta com et sents". Base: mostra total (n = 386).

3.3.3. On vius?

Quant al **municipi** on viuen les persones que han participat en l'enquesta, la **majoria són de Solsona** (58,5 %), seguit d'altres municipis de la comarca (26,9 %) i Sant Llorenç de Morunys (14,5 %).

Gràfic 3. Distribució de les respostes segons lloc de residència

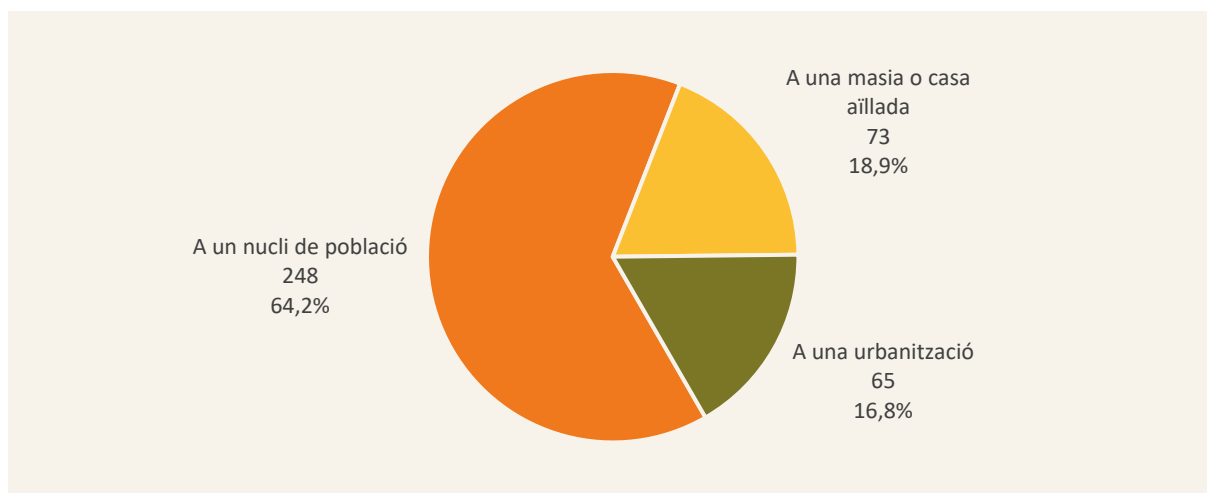


Font: elaboració pròpia a partir del buidatge de les dades de l'enquesta "Quan la soledat no es tria, escolta com et sents". Base: mostra total (n = 386).

3.3.4. A quin lloc vius?

Pel que fa al **lloc on viuen**, predominen les respostes de **persones que viuen en nuclis de població** (64,2 %), seguit de les que viuen en masies o cases aïllades (18,9 %) i, finalment, les que viuen en urbanitzacions (16,8 %).

Gràfic 4. Distribució de les respostes segons lloc de residència.

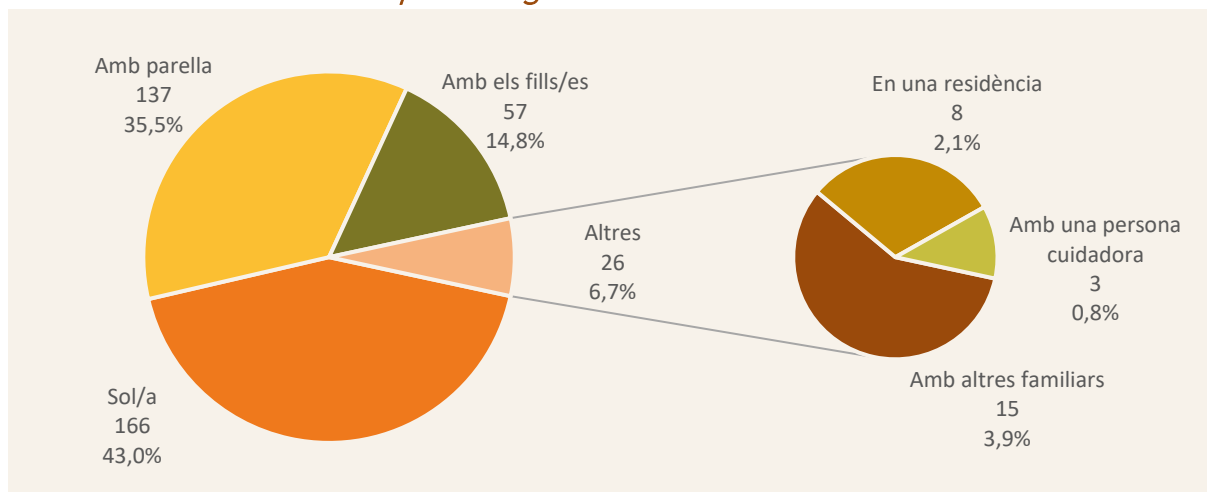


Font: elaboració pròpia a partir del buidatge de les dades de l'enquesta "Quan la soledat no es tria, escolta com et sents". Base: mostra total (n = 386).

3.3.5. Amb qui vius?

Referent a la **convivència**, viure **sol/a** (43,0 %) és la situació de convivència més freqüent, seguida de viure amb parella (35,5 %) o amb els fills/es (14,8 %). Les situacions menys habituals (amb altres familiars, en una residència o amb una persona cuidadora) sumen el 6,7 % del total.

Gràfic 5. Distribució de les respostes segons convivència

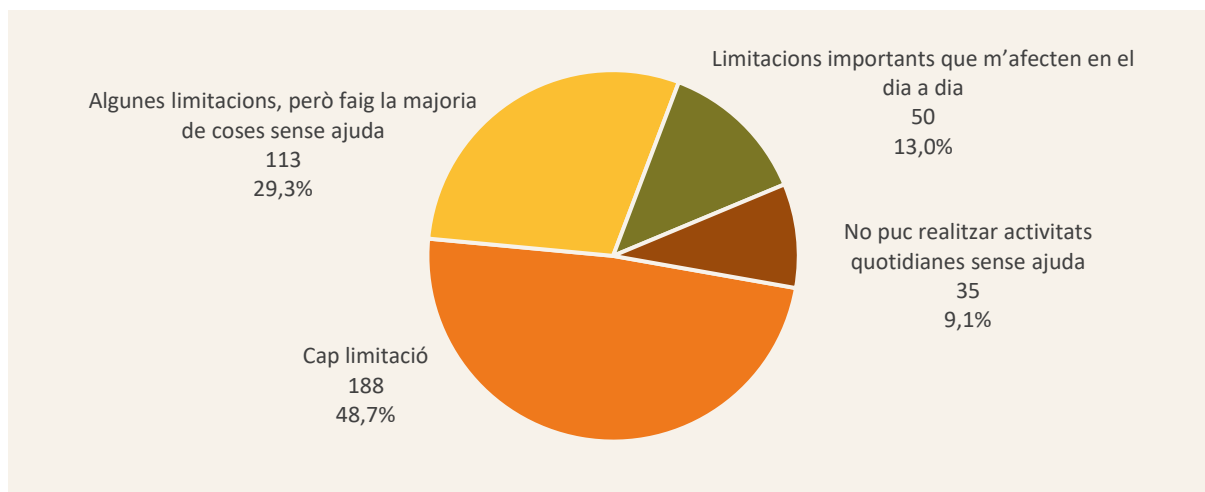


Font: elaboració pròpia a partir del buidatge de les dades de l'enquesta "Quan la soledat no es tria, escolta com et sents". Base: mostra total (n = 386).

3.3.6. Tens alguna limitació per fer les teves activitats quotidianes?

Respecte de les **activitats quotidianes**, gairebé la meitat de les persones que han participat en l'enquesta declara tenir **autonomia funcional** (48,7 %), tot i que 5 de cada 10 reporten alguna limitació (29,3 % amb algunes limitacions, 13,0 % amb limitacions importants i 9,1 % necessiten ajuda per fer les activitats quotidianes).

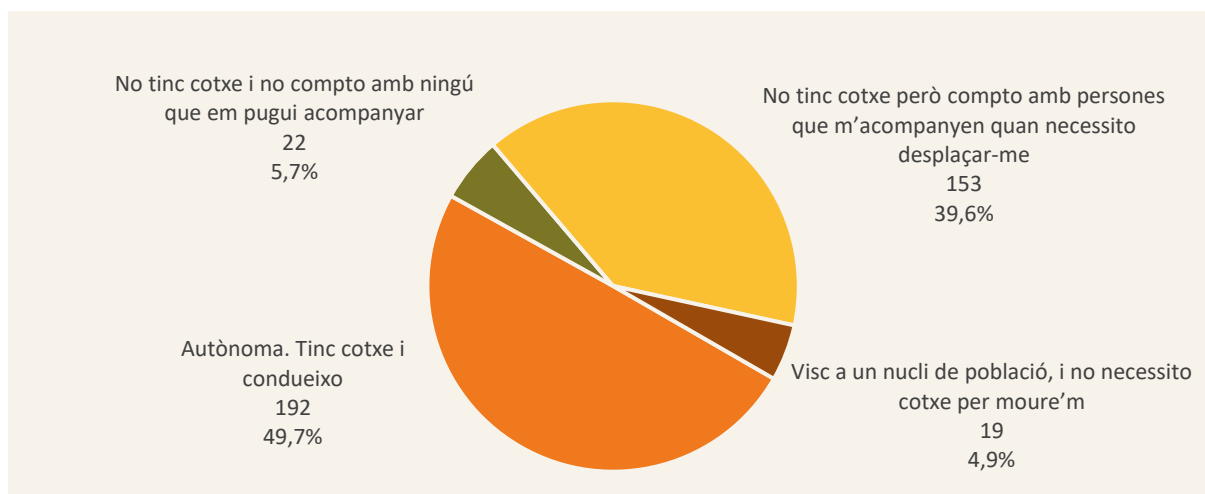
Gràfic 6. Distribució de les respostes segons limitacions funcionals



Font: elaboració pròpia a partir del buidatge de les dades de l'enquesta "Quan la soledat no es tria, escolta com et sents". Base: mostra total (n = 386).

3.3.7. Quina és la teva capacitat de mobilitat?

Finalment, quant a la **mobilitat**, gairebé la meitat de les persones que han respost l'enquesta **són autònomes, amb cotxe i carnet** (49,7 %), gairebé 4 de cada 10 disposen de suport per desplaçar-se, el 5,7 % no tenen ni cotxe ni suport i el 4,9 % viuen en un nucli de població i no necessiten cotxe per desplaçar-se.



Gràfic 7. Distribució de les respostes segons mobilitat.

Font: elaboració pròpia a partir del buidatge de les dades de l'enquesta "Quan la soledat no es tria, escolta com et sents". Base: mostra total (n = 386).

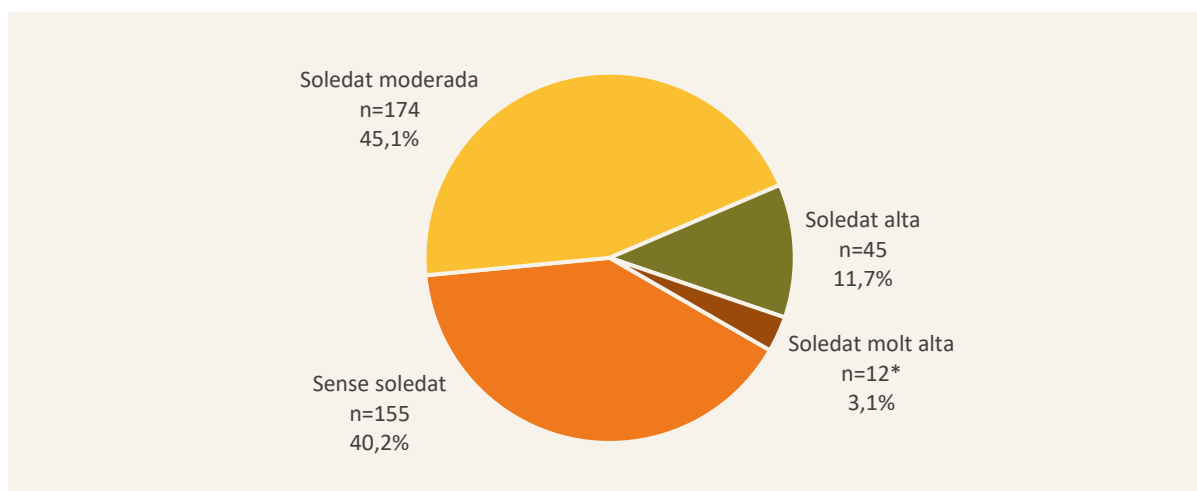
3.4. Graus de soledat obtinguda

Per entendre **com se sent la població de 60 anys i més del Solsonès**, no n'hi ha prou amb comptar respostes; cal quantificar-les en una escala estandarditzada que en permeti la comparabilitat. Per això, en aquest apartat presentem els **graus de soledat calculats a partir de l'escala de De Jong Gierveld** (11 ítems), que s'ha adoptat com a instrument de referència en aquest estudi. Tal com s'explica a l'apartat 3.2. *Disseny metodològic*, l'escala sintetitza cada qüestionari en una puntuació de 0 a 11 i el situa en un dels quatre nivells interpretatius: sense soledat (0-2), moderada (3-8), alta (9-10) i molt alta (11). Aquest marc permet comparar resultats entre grups i interpretar el fenomen de manera homogènia.

Pel que fa a la **distribució global dels diferents nivells de soledat**, els **resultats de l'enquesta** mostren una distribució diversa de les experiències de soledat entre les persones que han respost l'enquesta. **Gairebé la meitat** es troben en una situació de **soledat moderada** (45,1 %; n=174), fet que indica presència de determinats sentiments de manca de companyia o insatisfacció amb les relacions socials. En segon lloc, el **40,2 % (n=155)** manifesta **no sentir soledat**, la qual cosa reflecteix l'existència d'un grup nombrós de persones amb vincles socials i afectius sòlids que els permeten mantenir un bon nivell de benestar relacional.

En l'extrem oposat, un 11,7 % (n=45) de les persones enquestades presenten un nivell de **soledat alta**, i un 3,1 % (n=12*) es troba en situació de **soledat molt alta**, que reflecteix una situació més intensa i persistent de manca de suport, acompanyament i relacions. En conjunt, **prop d'una de cada 7 persones** (14,8 %; n=57) es troba en **nivells alts o molt alts de soledat**, la qual cosa, tot i ser una proporció minoritària, evidencia l'existència de casos de major vulnerabilitat que cal tenir en compte en l'anàlisi dels factors de risc.

Gràfic 8. Graus de soledat obtinguda.



Font: elaboració pròpia a partir del buidatge de les dades de l'enquesta "Quan la soledat no es tria, escolta com et sents". Base: mostra total (n = 386).

3.5. Factors de risc

Els resultats dels diferents graus de soledat entre el conjunt de la població de 60 anys i més serveix de línia de base. En aquest apartat, analitzem on i en qui s'intensifica el risc, examinant les diferències per edat, gènere, municipi, tipus de lloc de residència, convivència, limitacions en activitats quotidianes i mobilitat.

En aquesta secció entenem per **factor de risc** qualsevol situació en què la prevalença³ de soledat alta o molt alta (9-11) dins del subgrup supera la mitjana de la mostra (14,8 %); i parlem de **factor de protecció** quan hi queda per sota. En tots els resultats s'informa del nombre de casos (n) i es marquen amb * els subgrups amb n<30, per als quals cal prendre la lectura amb prudència.

A continuació es presenten els resultats per dimensió i es tanca l'apartat amb una síntesi dels principals factors de risc i de protecció.

En conjunt, el **14,8 % de la mostra presenta una situació de soledat alta o molt alta**. A continuació s'identifiquen els **perfils amb risc superior a la mitjana** i, en paral·lel, els **factors de protecció**.

3.5.1. Edat

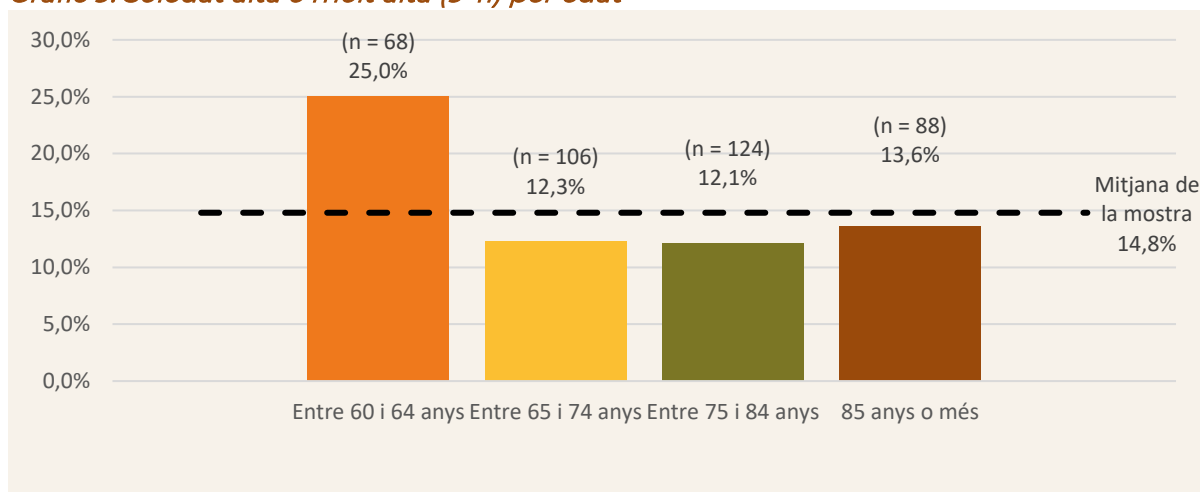
En relació amb l'edat, els resultats mostren que la franja dels **60 als 64 anys** és la que presenta un **major risc de soledat alta o molt alta**, amb un 25,0 % (n=17

³ En estadística i especialment en l'àmbit social o de la salut, prevalença es refereix a la proporció de persones d'una població que presenten una determinada característica, situació o problema en un moment concret. En altres paraules, és una mesura de freqüència que indica com de comú és un fenomen dins d'un col·lectiu.

de 68) de les persones afectades, més de 10 punts per sobre de la mitjana de la mostra, situada en el 14,8 %.

En canvi, la **resta de franges d'edat** presenten **valors per sota de la mitjana**: dels 65 als 74 anys un 12,3 % (n=13 de 106), dels 75 als 84 anys el 12,1 % (n=15 de 124) i a partir dels 85 anys el 13,6 % (n=12 de 88). Això indica que, dins la mostra analitzada, **a partir dels 65 anys el risc de soledat alta o molt alta és relativament més baix**.

Gràfic 9. Soledat alta o molt alta (9-11) per edat



Font: elaboració pròpia a partir del buidatge de les dades de l'enquesta "Quan la soledat no es tria, escolta com et sents". Base: mostra total (n = 386). * Si n < 30 interpretació orientativa.

Tot i que sovint s'associa la soledat amb edats molt avançades, segons les dades, el grup de 60 a 64 anys és el que mostra un risc més alt de soledat alta o molt alta. Aquesta situació pot explicar-se per diferents factors:

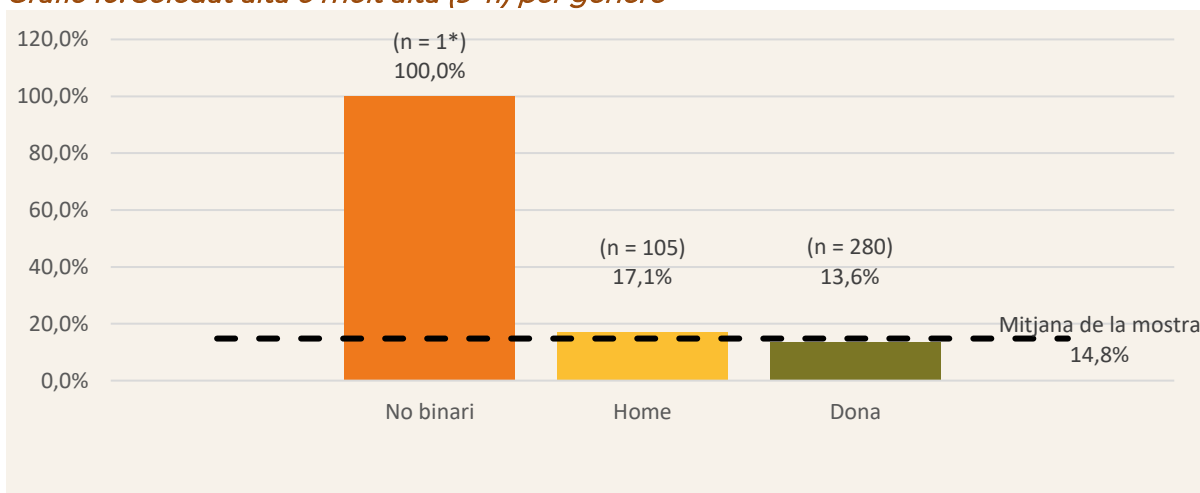
- **Transició vital:** és l'etapa prèvia o inicial a la jubilació, en què es poden perdre contactes laborals i rutines socials. També és l'etapa en la qual és freqüent que els fills/es marxin de casa, deixant la llar una mica més buida.
- **Expectatives socials:** a aquesta edat encara hi ha el desig de mantenir una vida activa i relacional; quan això no és possible, la manca de vincles es pot percebre amb més intensitat.
- **Salut i limitacions incipients:** poden aparèixer les primeres dificultats físiques que limiten la participació en activitats.
- **Adaptació a la situació:** les persones més grans, en canvi, poden haver consolidat xarxes de suport o bé haver-se adaptat millor a una vida amb menys relacions, o simplement, conformar-se amb aquesta etapa de la vida.

3.5.2. Gènere

Pel que fa al **gènere**, els **homes** presenten un **risc superior** a la mitjana, amb un **17,1 %** (n=18 de 105). Les **dones** se situen **per sota de la mitjana** amb un **13,6 %** (n=38 de 280).

La categoria “no binari” (100 %; n=1* de 1) no és interpretable per la mida ínfima del subgrup; per això ni es compara amb la resta ni se’n treuen conclusions.

Gràfic 10. Soledat alta o molt alta (9-11) per gènere



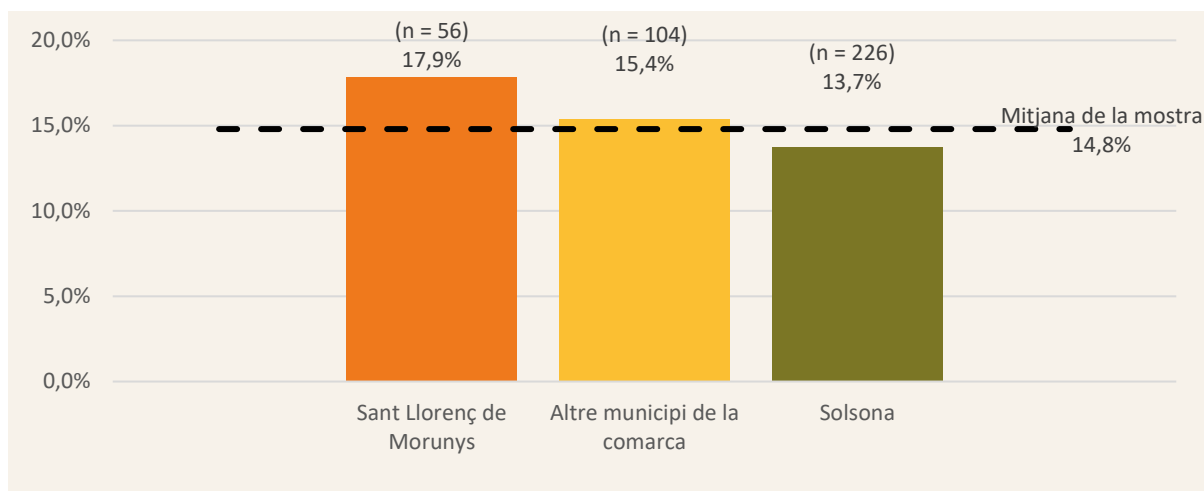
Font: elaboració pròpia a partir del buidatge de les dades de l'enquesta “*Quan la soledat no es tria, escolta com et sents*”. Base: mostra total (n = 386). * Si n < 30 interpretació orientativa.

3.5.3. Municipi de residència

Si ens fixem en el **lloc de residència**, s'observa que el **risc més elevat** el presenten les **persones de Sant Llorenç de Morunys**, on el **17,9 %** de les persones (n=10 de 56) es troben en una situació de soledat alta o molt alta, per sobre de la mitjana (14,8 %). Una situació similar es dona entre les **persones que viuen en altres municipis de la comarca**, amb un **15,4 %** (n=16 de 104).

En canvi, les **persones que viuen a Solsona** presenten un **risc menor**, ja que només un **13,7 %** (n=31 de 226) es troben en una situació de soledat alta o molt alta, per sota de la mitjana de la mostra.

Gràfic 11. Soledat alta o molt alta (9-11) per municipi de residència

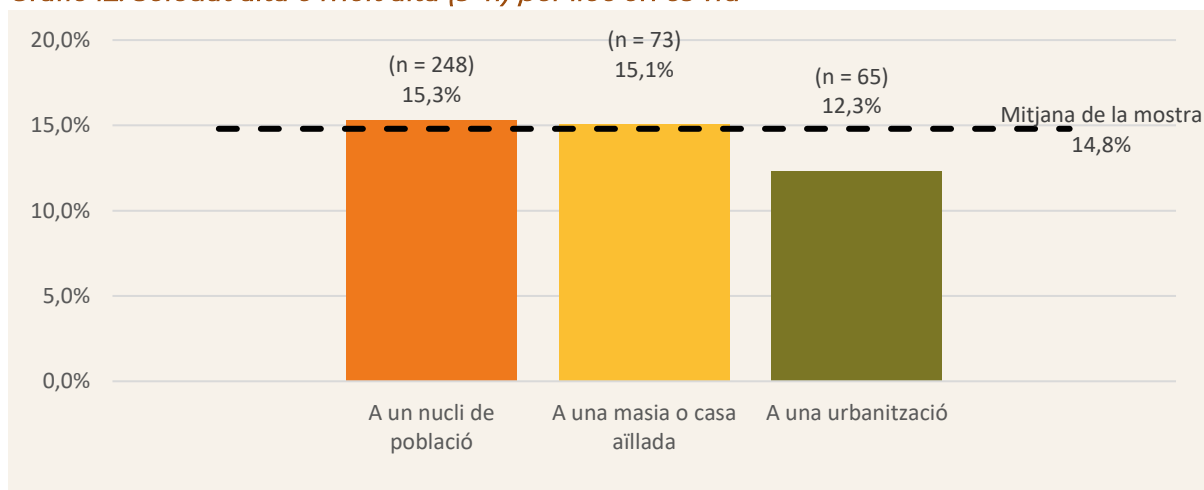


Font: elaboració pròpia a partir del buidatge de les dades de l'enquesta "Quan la soledat no es tria, escolta com et sents". Base: mostra total (n = 386). * Si n < 30 interpretació orientativa.

3.5.4. Lloc on es viu

Pel que fa al **lloc on està ubicat l'habitatge**, el risc de soledat alta o molt alta és lleugerament superior a la mitjana tant per a les persones que viuen en un nucli de població (15,3 %; n=38 de 248) com per a les que viuen en una masia o casa aïllada (15,1 %; n=11 de 73). En canvi, segons les dades recollides en l'enquesta, viure en una urbanització apareix com un factor de protecció (12,3 %; n=8 de 65).

Gràfic 12. Soledat alta o molt alta (9-11) per lloc on es viu



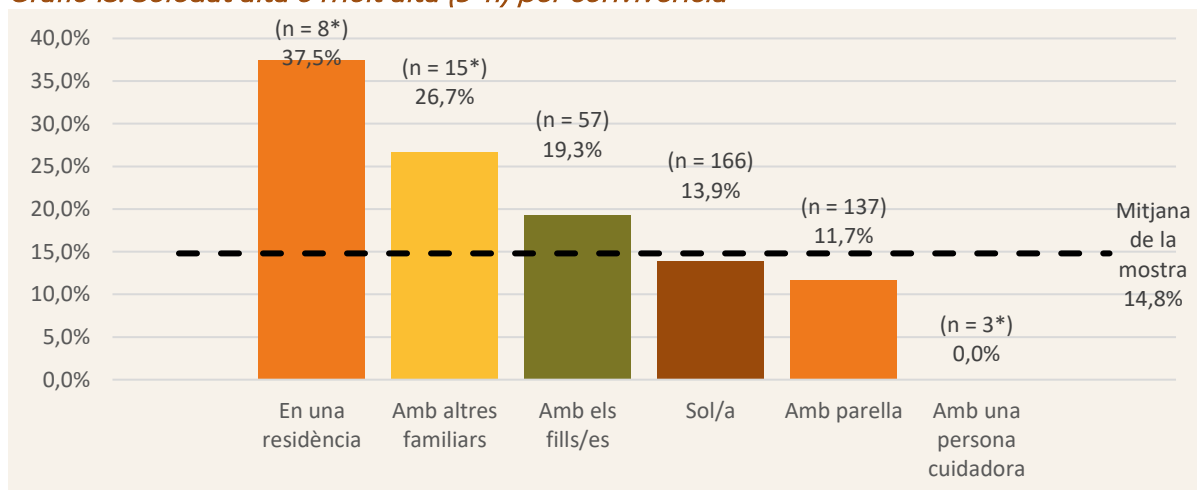
Font: elaboració pròpia a partir del buidatge de les dades de l'enquesta "Quan la soledat no es tria, escolta com et sents". Base: mostra total (n = 386). * Si n < 30 interpretació orientativa.

3.5.5. Convivència

Quant a la **convivència**, el risc de soledat alta o molt alta és més elevat entre les persones que viuen en una residència (37,5 %; n=3 de 8*) i amb altres familiars (26,7 %; n=4 de 15*). També és superior a la mitjana quan es conviu amb els fills/es (19,3 %; n=11 de 57).

En canvi, viure amb parella (11,7 %; n=16 de 137) apareix com un factor de protecció. Viure sol/a també se situa per sota de la mitjana (13,9; n=23 de 166) i, conviure amb una persona cuidadora (0 %; n=0 de 3*) queda per sota, però aquest resultat no es pot tenir en compte, ja que la mida del subgrup és molt poc representativa.

Gràfic 13. Soledat alta o molt alta (9-11) per convivència



Font: elaboració pròpia a partir del buidatge de les dades de l'enquesta "Quan la soledat no es tria, escolta com et sents". Base: mostra total (n = 386). * Si n < 30 interpretació orientativa.

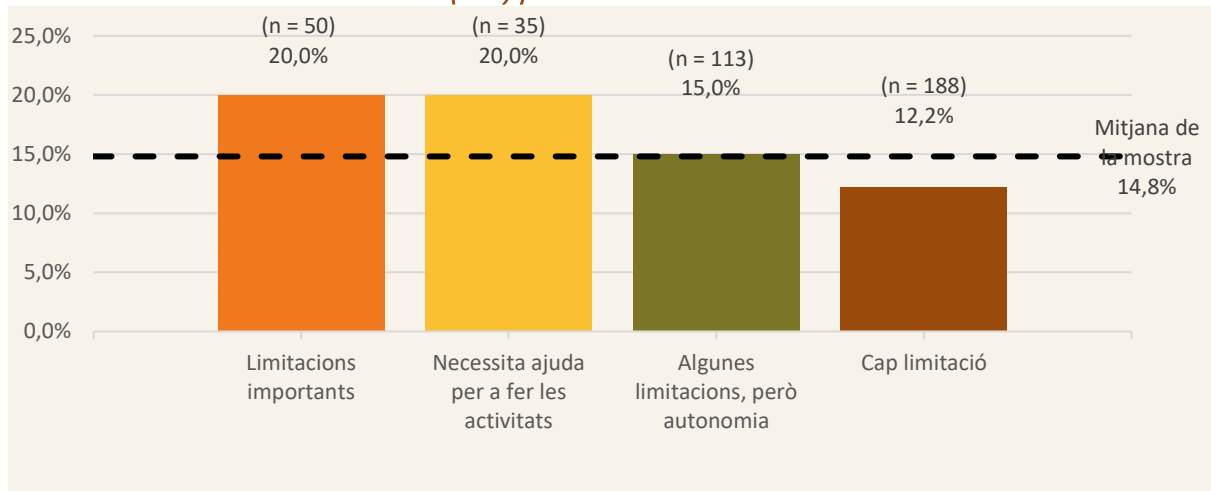
Aquests resultats poden semblar inesperats, però la **convivència amb fills/es o altres familiars no sempre protegeix de la soledat**; al contrari, en molts casos es relaciona amb un risc més elevat. Aquesta situació es pot entendre per diversos motius:

- **Convivència no triada:** viure amb fills/es o altres familiars pot respondre a situacions de dependència o necessitat i això pot generar una sensació de càrrega, manca d'autonomia o sentir-se infantilitzat (edatisme).
- **Relacions no satisfactòries:** tenir companyia no significa sentir-se acompanyat. Les persones poden viure en família, però percebre que els vincles no són de suport emocional o que falten relacions significatives.
- **Canvis en els rols familiars:** conviure amb fills adults pot invertir els rols (ser cuidat/da o dependre'n) i això pot fer augmentar la sensació de vulnerabilitat.
- **Absència de xarxa externa:** la convivència amb família pot limitar, en alguns casos, la participació en activitats socials fora de casa, fent que el cercle de relacions sigui més reduït.
- **Residències i altres convivències:** en el cas de viure en residència, les dades mostren encara més risc; la convivència múltiple no substitueix necessàriament el vincle afectiu personal.

3.5.6. Limitacions funcionals

En relació amb les **activitats quotidianes**, tenir **limitacions importants** (20,0 %; n=10 de 50) o **necessitar ajuda** (20,0 %; n=7 de 35) s'associa a més soledat. Les persones amb **algunes limitacions** se situen al voltant de la mitjana (15,0 %; n=17 de 113). En canvi, la situació **sense limitacions** és **protectora** (12,2 %; n=23 de 188).

Gràfic 14. Soledat alta o molt alta (9-11) per limitacions

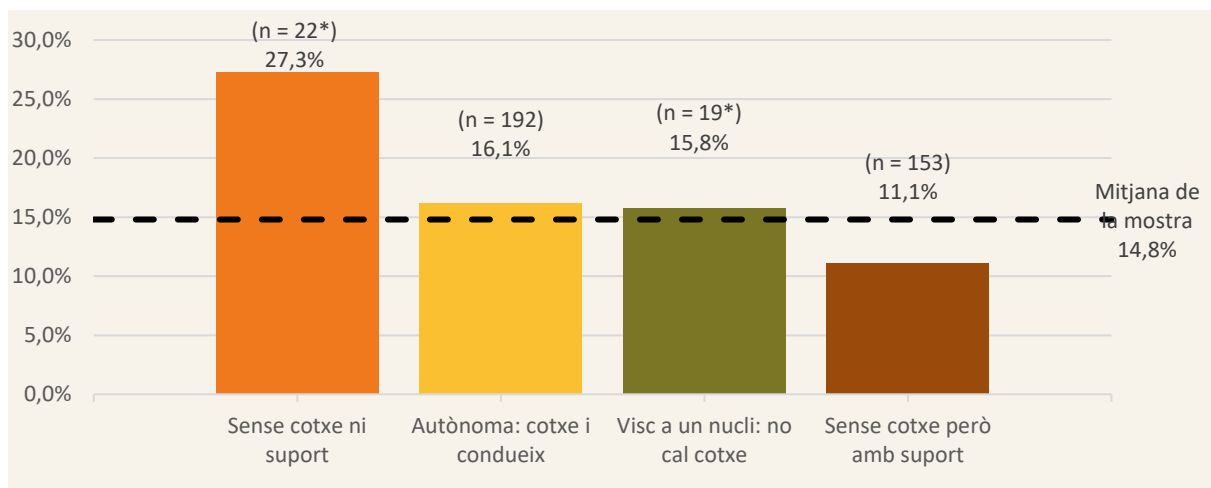


Font: elaboració pròpia a partir del buidatge de les dades de l'enquesta "Quan la soledat no es tria, escolta com et sents". Base: mostra total (n = 386). * Si n < 30 interpretació orientativa.

3.5.7. Mobilitat

Pel que fa a la **mobilitat**, el risc de soledat és **alt o molt alt** si no hi ha ni vehicle ni suport per desplaçar-se (27,3 %; n =6 de 22*). **També** es manté alt entre les **persones autònomes amb cotxe** (16,1 %; n=31 de 192) i en aquelles que **viuen en un nucli on no necessiten vehicle** (15,8 %; n=3 de 19*).

En canvi, **no tenir vehicle però disposar de suport per desplaçar-se** és una situació **protectora** (11,1 %; n =17 de 153).



Gràfic 15. Soledat alta o molt alta (9-11) per mobilitat.

Font: elaboració pròpia a partir del buidatge de les dades de l'enquesta "Quan la soledat no es tria, escolta com et sents". Base: mostra total (n = 386). * Si n < 30 interpretació orientativa.

3.5.8. Síntesi

En conjunt, els resultats mostren que el **14,8 % de la mostra** es troba en una **situació de soledat alta o molt alta**. Aquest percentatge varia de manera apreciable segons les diferents característiques personals i de context.

- **Convivència:** el risc és especialment alt per a les persones que viuen en una residència (37,5 %; n=3 de 8*) i amb altres familiars (26,7 %; n=4 de 15*). També puja entre els qui viuen amb els fills/es (19,3 %; n=11 de 57). En canvi, viure amb parella és clarament protector (11,7 %; n=16 de 137), i viure sol/a queda proper a la mitjana (13,9 %; n=23 de 166).
- **Mobilitat:** la situació més vulnerable és la de les persones que no tenen cotxe ni suport per desplaçar-se (27,3 %; n=6 de 22*). En canvi, disposar de suport per desplaçar-se sense tenir cotxe redueix clarament el risc (11,1 %; n=17 de 153).
- **Edat:** el risc és especialment elevat entre les persones de 60–64 anys (25,0 %; n=17 de 68), més de 10 punts percentuals per sobre de la mitjana. A partir dels 65 anys els valors són més baixos (12–14 %), fet que situa els grups d'edat més avançada com a factors de protecció.
- **Limitacions en les activitats quotidianes:** el risc augmenta quan hi ha limitacions importants (20,0 %; n=10 de 50) o quan es necessita ajuda per poder fer activitats (20,0 %; n=7 de 35). No tenir limitacions (12,2 %; n=23 de 188) es confirma com a factor de protector.
- **Lloc de residència:** els valors més alts es donen a Sant Llorenç de Morunys (17,9 %; n=10 de 56) i als altres municipis de la comarca (15,4 %; n=16 de 104). En canvi, viure a Solsona (13,7 %; n=31 de 226) apareix com un factor de protecció.
- **Gènere:** els homes presenten un risc lleugerament superior a la mitjana (17,1 %; n=18 de 105), mentre que les dones s'hi situen per sota (13,6 %; n=38 de 280). El cas no binari (100 %; n=1 de 1*) no és representatiu per la mida del subgrup.
- **Lloc on es viu:** viure en un nucli de població (15,3 %; n=38 de 248) o en una masia aïllada (15,1 %; n=11 de 73) comporta un risc lleugerament superior a la mitjana, mentre que viure en una urbanització (12,3 %; n=8 de 65) és un factor de protecció.

Taula 1. Resum de factors de risc i protecció.

Factor	Risc	Protecció
Edat	60–64 anys (25,0 %; n=17 de 68)	A partir de 65 anys (12–14 %)
Gènere	Homes (17,1 %; n=18 de 105)	Dones (13,6 %; n=38 de 280)
Municipi de residència	Sant Llorenç (17,9 %; n=10 de 56); Altres municipis (15,4 %; n=16 de 104)	Solsona (13,7 %; n=31 de 226)
Lloc on es viu	Nucli (15,3 %; n=38 de 248); Masia (15,1 %; n=11 de 73)	Urbanització (12,3 %; n=8 de 65)
Convivència	Residència (37,5 %; n=3 de 8*); Altres familiars (26,7 %; n=4 de 15*); Fills/es (19,3 %; n=11 de 57)	Amb parella (11,7 %; n=16 de 137); Sol/a (13,9 %; n=23 de 166)
Limitacions	Limitacions importants (20,0 %; n=10 de 50); No pot fer activitats sense ajuda (20,0 %; n=7 de 35*)	Cap limitació (12,2 %; n=23 de 188)
Mobilitat	Sense cotxe ni suport (27,3 %; n=6 de 22*)	Suport sense cotxe (11,1 %; n=17 de 153)

Font: elaboració pròpia a partir del buidatge de les dades de l'enquesta *"Quan la soledat no es tria, escolta com et sents"*. Base: mostra total (n = 386). * Si n < 30 interpretació orientativa.

La soledat alta o molt alta s'associa sobretot en perfils concrets: persones de 60 a 64 anys, de gènere masculí, residents a Sant Llorenç de Morunys i en residències, i especialment aquelles amb limitacions importants o sense suport per a la mobilitat.

Per contra, conviure amb parella, tenir autonomia en les activitats quotidianes, ser major de 65 anys, disposar de suport per a la mobilitat, viure a Solsona, ser dona i viure en una urbanització apareixen com els principals factors de protecció.

3.6. Soledat emocional i social

3.6.1. Anàlisi de la soledat emocional i la soledat social

Per comprendre millor els resultats de l'enquesta, més enllà de la puntuació global de la soledat, és útil distingir entre soledat emocional i soledat social, tal com proposen els autors de l'escala De Jong Gierveld.

- **Soledat emocional:** manca de vincles íntims i de confiança, com ara una parella, amistats properes o persones amb qui compartir necessitats i vincles afectius profunds.
- **Soledat social:** manca d'integració o suport social en la comunitat, grups o xarxes socials més àmplies, com amistats, veïnat, comunitats, etc.

Per calcular cadascuna de les dues dimensions, s'han agrupat els ítems de l'escala segons la seva formulació (positiva o negativa) i la dimensió que mesuren. La taula següent mostra quins ítems s'han utilitzat per a cada dimensió i la manera com s'han codificat les respostes per obtenir la puntuació final.

Taula 2. Ítems de l'escala De Jong Gierveld segons dimensió i codificació

Ítem	Pregunta	Formulació	Dimensió	Críteri de puntuació (1 punt si resposta és...)
1	Sempre hi ha algú amb qui puc parlar dels meus problemes diaris	Positiu	Social	No o Més o menys
2	Trobo a faltar tenir un bon amic/amiga de veritat	Negatiu	Emocional	Sí o Més o menys
3	Sento una sensació de buidor i desparament al meu voltant	Negatiu	Emocional	Sí o Més o menys
4	Hi ha suficients persones a les que puc recórrer en cas de necessitat	Positiu	Social	No o Més o menys
5	Trobo a faltar la companyia d'altres persones	Negatiu	Emocional	Sí o Més o menys
6	Penso que el meu cercle d'amistats és insuficient, massa limitat o reduït	Negatiu	Emocional	Sí o Més o menys
7	Tinc molta gent amb qui confiar plenament	Positiu	Social	No o Més o menys
8	Hi ha suficients persones amb les que tinc una amistat molt estreta	Positiu	Social	No o Més o menys
9	Trobo a faltar tenir gent al meu voltant	Negatiu	Emocional	Sí o Més o menys
10	Em sento abandonat/da sovint	Negatiu	Emocional	Sí o Més o menys
11	Puc comptar amb amistats sempre que ho necessito	Positiu	Social	No o Més o menys

Font: elaboració pròpia.

A partir d'aquesta definició d'ítems, es poden calcular dues subpuntuacions diferenciades: una per a la soledat emocional (0 a 6 punts) i una altra per a la soledat social (0 a 5 punts). Aquestes puntuacions s'interpreten en una escala contínua: com més alta és la puntuació, més intens és el sentiment de soledat en aquella dimensió. Els autors de l'escala De Jong Gierveld no estableixen líndars qualitius per a aquestes subescales, sinó que recomanen descriure els resultats en termes de mitjanes, dispersió i distribució. Aquest desglossament permet identificar si la soledat percebuda per les persones enquestades està més relacionada amb la manca de vincles íntims i de confiança (soledat emocional), o bé a la manca d'integració i suport dins la comunitat (soledat social).

A continuació es presenten els resultats d'aquestes dues dimensions:

Soledat emocional

La puntuació mitjana de la subescala de soledat emocional és de 2,15 punts sobre 6, amb una desviació típica⁴ de 2. Això equival a un 35,8 % del valor màxim possible (2,15/6). La distribució mostra que **el 30,1 % de les persones no presenten cap indicatiu de soledat emocional** (puntuació 0), mentre que un 8,0 % es troben en el valor màxim (6 punts), associada sobretot a la manca d'un vincle íntim o d'una amistat estreta, així com a sensacions de buit i desemparament.

Taula 3. Distribució de la soledat emocional (0-6 punts)

Puntuació	n	% sobre total
0	116	30,1
1	68	17,6
2	45	11,7
3	53	13,7
4	38	9,8
5	35	9,1
6	31	8,0
Total	386	100

Font: elaboració pròpia a partir del buidatge de les dades de l'enquesta "Quan la soledat no es tria, escolta com et sents". Base: mostra total (n = 386). * Si n < 30 interpretació orientativa.

Soledat social

La puntuació mitjana de la subescala social és d'1,94 punts sobre 5, amb una desviació típica d'1,76. Això equival al 38,8 % del valor màxim possible (1,94/5). La distribució mostra que **el 30,8 % de les persones no presenten indicis de soledat social** (puntuació 0), mentre que un 11,7 % es troben en el valor màxim (5 punts), una situació associada sobretot a la percepció de no disposar d'una xarxa social suficient, especialment pel que fa a no tenir persones amb qui

⁴ Quan s'indica la desviació típica o estàndard (σ) es tracta de la desviació típica mostral (n-1).

parlar dels problemes quotidians, no poder comptar amb altres persones en situacions de necessitat o no disposar de relacions basades en la confiança, d'acord amb els ítems inclosos en aquesta subescala.

Taula 4. Distribució de la soledat social (0-5 punts)

Puntuació	n	% sobre total
0	119	30,8
1	67	17,4
2	59	15,3
3	46	11,9
4	50	13,0
5	45	11,7
Total	386	100,0

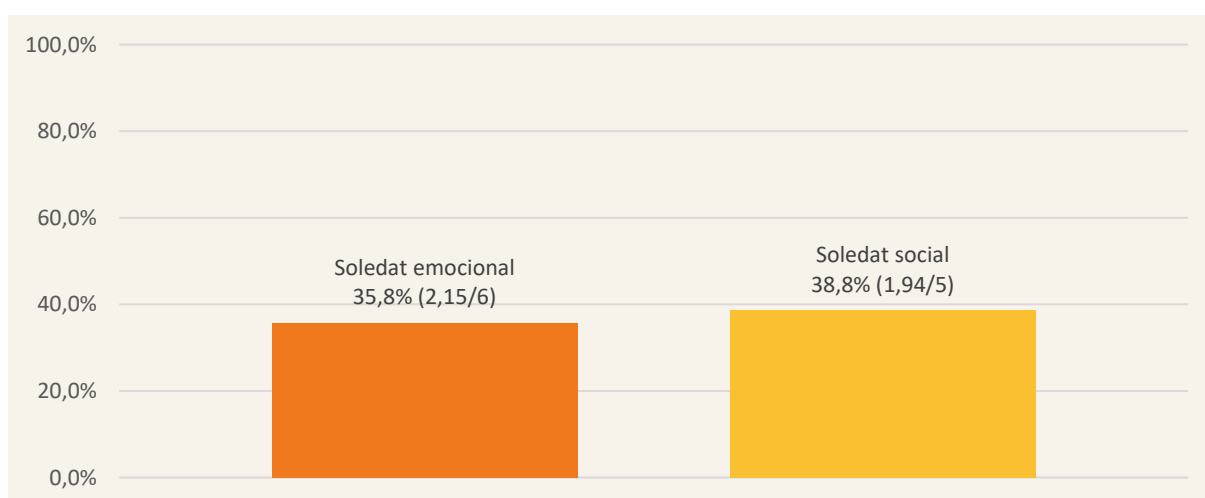
Font: elaboració pròpia a partir del buidatge de les dades de l'enquesta "Quan la soledat no es tria, escolta com et sents". Base: mostra total (n = 386). * Si n < 30 interpretació orientativa.

3.6.2. Soledat emocional vs. soledat social

Si normalitzem les escales, la **intensitat mitjana** és d'aproximadament **35,8 % del màxim en la soledat emocional (2,15/6)** i **38,8 % del màxim en la soledat social (1,94/5)**, fet que indica un lleu **predomini del component social**. La desviació típica és de 2,00 en la soledat emocional i 1,76 en la social.

Així doncs, els resultats apunten que, en aquest col·lectiu, **la soledat no es deu principalment a la manca de vincles íntims** (tot i que és rellevant per una part de la mostra), **sinó sobretot a la integració en xarxes socials més àmplies**: freqüència de contactes, pertinença a grups, espais de trobada, etc. Aquesta lectura serà clau quan s'incorporin les preguntes obertes, perquè permetrà veure si les persones posen l'accent en vincles de confiança (component emocional) o en oportunitats d'interacció i participació (component social).

Gràfic 16. Intensitat mitjana de la soledat emocional i social.



Font: elaboració pròpia a partir del buidatge de les dades de l'enquesta "Quan la soledat no es tria, escolta com et sents". Base: mostra total (n = 386). * Si n < 30 interpretació orientativa.

3.6.3. Factors de risc associats per dimensió

L'anàlisi mostra que, en termes normalitzats al màxim de cada subescala, la soledat social presenta una intensitat mitjana lleugerament superior a la soledat emocional (38,8 % del màxim en social vs. 35,8 % en emocional). A més, la correlació entre ambdues dimensions és moderada i positiva ($r \approx 0,557$)⁵, de manera que tendeixen a aparèixer plegades amb freqüència, però no són redundants: capten aspectes diferenciats de la vivència de soledat. En alguns casos predomina la manca d'integració en xarxes (component social), mentre que en d'altres destaca el dèficit de vincles íntims i de confiança (component emocional). Aquesta distinció és rellevant per a la interpretació dels resultats, ja que permet analitzar perfils de soledat amb pesos diferents de cada dimensió.

L'anàlisi següent descriu les puntuacions mitjanes de soledat emocional (0-6) i soledat social (0-5) segons diferents característiques personals i de context. En coherència amb la metodologia original de l'escala De Jong Gierveld, la comparació descriptiva de mitjanes i desviacions típiques entre subgrups permet identificar perfils on predomina una dimensió o l'altra.

A continuació es presenten els **resultats per factor**. En aquest apartat s'ha prioritzat un criteri operatiu basat en àmbits d'actuació i suports; primer, factors on les polítiques i els recursos poden incidir de manera directa en l'entorn o en l'acompanyament (convivència, mobilitat, limitacions funcionals); a continuació, factors contextuals territorials (lloc on es viu i municipi) i, finalment, els descriptors demogràfics (edat, gènere). Aquest canvi és expositiu i no altera els resultats. Es tanca l'apartat amb una síntesi dels principals factors de risc i de protecció identificats.

3.6.3.1. Convivència

La **convivència** mostra patrons diferenciats. Les persones que viuen amb parella (1,84 en emocional i 1,96 en social, amb la social lleugerament per sobre de la mitjana) i, sobretot, les que conviuen amb una persona cuidadora* (1,33 i 1,67) presenten valors més baixos. En canvi, viure amb fills/es s'associa a valors més elevats (2,77 i 1,96), i la convivència amb altres familiars* també incrementa les mitjanes (2,47 i 2,07). En residència*, l'emocional és molt alta (3,88) i la social se situa per sota de la mitjana (1,88). Viure sol/a se situa en un rang intermedi (2,10 i 1,91), ambdues per sota de la mitjana.

En la majoria de situacions predomina la soledat emocional per sobre de la social; les excepcions són viure amb parella i viure amb una persona cuidadora. Aquest patró suggereix que les configuracions de convivència més

⁵ **Nota metodològica de la correlació entre la soledat emocional i la soledat social $r \approx 0,557$:** la correlació entre la puntuació de soledat emocional (0-6) i la de soledat social (0-5), calculada a partir de les 386 respostes vàlides, és de $r = 0,557$ (Coeficient de Pearson).

complexes (fill/es, altres familiars) i l'entorn residencial tendeixen a vincular-se amb una major soledat emocional (dèficit de vincles íntims), mentre que viure amb parella i conviure amb una persona cuidadora presenten un component social relativament més alt.

Pel que fa a les persones que viuen en una residència (n=8*) o amb una persona cuidadora (n=3*), la mida reduïda dels subgrups no permet una interpretació ferma i els resultats s'han de prendre amb prudència.

Taula 5. Mitjanes de soledat emocional i social segons convivència.

Convivència	Mitjana emocional	DT ⁶ emocional	Mitjana social	DT social	n
Amb parella	1,84	1,88	1,96	1,76	137
Amb els fills/es	2,77	2,12	1,96	1,69	57
Amb altres familiars	2,47	2,45	2,07	1,87	15*
Amb una persona cuidadora	1,33	1,53	1,67	2,08	3*
En una residència	3,88	2,36	1,88	1,46	8*
Sol/a	2,10	1,93	1,91	1,81	166
Total	2,15	2,00	1,94	1,76	386

Font: elaboració pròpia a partir del buidatge de les dades de l'enquesta "Quan la soledat no es tria, escolta com et sents". Base: mostra total (n = 386). * Si n < 30 interpretació orientativa.

3.6.3.2. Mobilitat

Referent a la capacitat de **mobilitat**, les persones autònomes amb cotxe presenten valors intermedis (emocional 2,06 i social 2,22). Quan no es disposa de cotxe però es disposa de suport per acompanyar, les mitjanes són més baixes—especialment en la dimensió social—(emocional 2,01 i social 1,44). En canvi, el pitjor escenari és no tenir cotxe ni suport*, on s'assoleixen les mitjanes més elevades (emocional 3,41 i social 2,55). Finalment, entre les persones que viuen en un nucli i no necessiten cotxe* s'observen valors moderadament alts (emocional 2,74 i social 2,37), si bé es tracta d'un subgrup petit.

En tres de les quatre situacions analitzades predomina la soledat emocional per sobre de la social; l'excepció és el grup autònom amb cotxe, on la social és lleugerament superior.

En conjunt, **no disposar de vehicle i, especialment, la manca d'acompanyament s'associa a una major intensitat de soledat emocional, mentre que disposar de suport per desplaçar-se, encara que no es tingui cotxe, s'associa a nivells més baixos de soledat social, suggerint que les alternatives de mobilitat i l'ajuda per desplaçar-se poden amortir la sensació d'aïllament.**

⁶ DT: desviació típica.

Taula 6. Mitjanes de soledat emocional i social segons la mobilitat

Mobilitat	Mitjana emocional	DT emocional	Mitjana social	DT social	n
Autònoma. Tinc cotxe i condueixo	2,06	1,99	2,22	1,82	192
No tinc cotxe, però compto amb persones que m'acompanyen o transport públic	2,01	1,95	1,44	1,58	153
No tinc cotxe i no compto amb ningú que em pugui acompanyar	3,41	1,92	2,55	1,92	22*
Visc a un nucli de població, i no necessito conduir	2,74	2,16	2,37	1,50	19*
Total	2,15	2,00	1,94	1,76	386

Font: elaboració pròpia a partir del buidatge de les dades de l'enquesta "Quan la soledat no es tria, escolta com et sents". Base: mostra total (n = 386). * Si n < 30 interpretació orientativa.

3.6.3.3. Limitacions funcionals

Les **limitacions funcionals** mostren un patró clar de **major soledat a mesura que augmenta la dificultat**. Entre les persones sense limitacions les mitjanes són emocional 1,82 i social 2,03; amb algunes limitacions puguen a 2,13 i 1,69, respectivament. Quan hi ha limitacions importants, s'assoleixen valors més elevats (emocional 2,98 i social 1,96), i en el cas de necessitar ajuda per a les activitats quotidianes les mitjanes es mantenen altes en ambdues dimensions (emocional 2,77 i social 2,23).

En la **majoria de categories predomina la soledat emocional** per sobre de la social (algunes limitacions, limitacions importants, necessitat d'ajuda), la qual cosa suggereix que **les dificultats funcionals impacten sobretot en els vincles íntims i de confiança**. L'**excepció** és el **grup sense limitacions**, on la **social** és **lleugerament superior**, coherent amb una **integració comunitària desigual malgrat** disposar d'una **bona autonomia** funcional.

Taula 7. Mitjanes de soledat emocional i social segons les limitacions funcionals.

Limitacions funcionals	Mitjana emocional	DT emocional	Mitjana social	DT social	n
Cap limitació	1,82	1,89	2,03	1,79	188
Algunes limitacions, però faig la majoria de coses	2,13	1,99	1,69	1,73	113
Limitacions importants que m'afecten en el dia a dia	2,98	2,06	1,96	1,81	50
No puc realitzar activitats quotidianes sense ajuda d'altres	2,77	2,10	2,23	1,63	35
Total	2,15	2,00	1,94	1,76	386

Font: elaboració pròpia a partir del buidatge de les dades de l'enquesta "Quan la soledat no es tria, escolta com et sents". Base: mostra total (n = 386). * Si n < 30 interpretació orientativa.

3.6.3.4. Lloc on es viu

Quant a les diferències entre tipologies de **lloc de residència**, les persones que viuen en un nucli de població presenten les mitjanes més altes en soledat emocional (2,25) i uns valors lleugerament per sobre de la mitjana en soledat social (1,97). En canvi, viure en una masia o casa aïllada s'associa a una soledat social lleugerament superior a l'emocional (2,11 vs. 2,01), suggerint que la dispersió física pot incidir més en la integració comunitària que no pas en els vincles íntims. Les urbanitzacions registren els valors més baixos en ambdues dimensions (1,94 emocional i 1,62 social).

En la majoria de situacions **predomina la soledat emocional per sobre de la social (viure en un nucli o urbanització)**, amb l'excepció de les **masies/cases aïllades**, on el **component social** és una mica **més alt**. La variabilitat és semblant entre categories i les diferències entre entorns són moderades, però amb un patró coherent: la vida en un nucli de població concentra una major percepció de dèficit de vincles íntims, mentre l'aïllament residencial s'associa a una integració social relativament menor.

Taula 8. Mitjanes de soledat emocional i social segons el lloc on es viu.

Lloc de residència	Mitjana emocional	DT emocional	Mitjana social	DT social	n
A un nucli de població	2,25	1,97	1,97	1,69	248
A una masia o casa aïllada	2,01	2,07	2,11	1,93	73
A una urbanització	1,94	2,05	1,62	1,79	65
Total	2,15	2,00	1,94	1,76	386

Font: elaboració pròpia a partir del buidatge de les dades de l'enquesta "Quan la soledat no es tria, escolta com et sents". Base: mostra total (n = 386). * Si n < 30 interpretació orientativa.

3.6.3.5. Municipi de residència

Els resultats mostren **diferències entre municipis**. A Solsona es registren les mitjanes més baixes (emocional 2,14 i social 1,74), a Sant Llorenç de Morunys els valors són moderadament superiors (2,32 i 2,02, respectivament) i a altres municipis de la comarca la mitjana social és la més elevada del conjunt (2,08 i 2,32).

En síntesi, als **nuclis principals** (Solsona i Sant Llorenç de Morunys) **predomina la soledat emocional** sobre la social, mentre que als **altres municipis de la comarca** (més petits o dispersos) **predomina la soledat social**, fet coherent amb una menor integració comunitària i oportunitats d'interacció en aquests entorns amb dificultats d'accés a serveis, activitats i xarxes socials més àmplies

Taula 9. Mitjanes de soledat emocional i social segons el municipi de residència

Municipi de residència	Mitjana emocional	DT emocional	Mitjana social	DT social	n
A Solsona	2,14	1,96	1,74	1,68	226
A Sant Llorenç de Morunys	2,32	2,11	2,02	1,63	56
A un altre municipi de la comarca	2,08	2,05	2,32	1,94	104
Total	2,15	2,00	1,94	1,76	386

Font: elaboració pròpia a partir del buidatge de les dades de l'enquesta "Quan la soledat no es tria, escolta com et sents". Base: mostra total (n = 386). * Si n < 30 interpretació orientativa.

3.6.3.6. Edat

L'edat mostra un patró clar: **les mitjanes més altes es concentren en la franja de 60 a 64 anys (emocional 2,46 i social 2,54)**. Entre els 65 i 74 anys les puntuacions baixen en l'emocional (1,88) però es mantenen relativament altes en la social (2,22). Dels 75 als 84 anys, la soledat emocional supera la social (2,18 vs. 1,76) i a partir dels 85 anys la diferència s'accentua (2,20 vs. 1,39).

En conjunt, el **component social és més alt en les edats més joves del col·lectiu (60 a 74 anys), mentre que a partir dels 75 anys predomina la soledat emocional, suggerint que amb l'envelliment avançat pesa més la percepció de dèficit de vincles íntims que no pas la integració en xarxes més amples**. Aquest patró és coherent amb les diferents transicions vitals a l'inici del període (jubilació recent, canvis de rols i xarxes) i, més endavant amb pèrdues i reconfiguració de vincles propers.

Taula 10. Mitjanes de soledat emocional i social segons l'edat

Franja d'edat	Mitjana emocional	DT emocional	Mitjana social	DT social	n
Entre 60 i 64 anys	2,46	2,20	2,54	1,86	68
Entre 65 i 74 anys	1,88	1,95	2,22	1,80	106
Entre 75 i 84 anys	2,18	1,93	1,76	1,65	124
85 anys o més	2,20	2,00	1,39	1,59	88
Total	2,15	2,00	1,94	1,76	386

Font: elaboració pròpia a partir del buidatge de les dades de l'enquesta "Quan la soledat no es tria, escolta com et sents". Base: mostra total (n = 386). * Si n < 30 interpretació orientativa.

3.6.3.7. Gènere

Pel que fa al **gènere, els homes (2,26 emocional i 2,24 social) presenten mitjanes més altes que les dones (2,10 i 1,82, respectivament)** en ambdues dimensions. En les dones predomina la soledat emocional sobre la social, mentre que en els homes ambdues dimensions se situen en nivells molt similars (tot i que l'emocional també és lleugerament superior). La dispersió

també és similar entre els grups, fet que indica una variabilitat interna semblant. El gènere no binari (n = 1*) no permet cap interpretació estadística per la mida mínima del subgrup.

Taula 11. Mitjanes de soledat emocional i social segons gènere.

Gènere	Mitjana emocional	DT emocional	Mitjana social	DT social	n
Dona	2,10	2,00	1,82	1,74	280
Home	2,26	1,98	2,24	1,78	105
No binari	6,00	-	3,00	-	1*
Total	2,15	2,00	1,94	1,76	386

Font: elaboració pròpia a partir del buidatge de les dades de l'enquesta "Quan la soledat no es tria, escolta com et sents". Base: mostra total (n = 386). * Si n < 30 interpretació orientativa.

3.6.4. Síntesi

En termes mitjans, les dades mostren que la **soledat emocional** (0-6) se situa en **2,15** punts i la **soledat social** (0-5) en **1,94**. La **correlació** entre **ambdues dimensions** és moderada i positiva ($r \approx 0,557$), de manera que **ambdues dimensions tendeixen a aparèixer plegades tot i aportar informació diferenciada**. A continuació es resumeixen els patrons principals observats per factor.

- **Convivència:** les mitjanes més baixes corresponen a viure amb parella (1,84 emocional i 1,96 social) i, si bé el subgrup és molt petit, conviure amb una persona cuidadora (1,33 i 1,67; n=3*). Viure sol/a se situa en un rang intermedi (2,10 i 1,91). En canvi, conviure amb els fills/es (2,77 i 1,96), i amb altres familiars (2,47 i 2,07) incrementa les mitjanes, i en residència s'observen alguns dels valors emocionals més alts (3,88 i 1,88). Predomini: social > emocional en parella i persona cuidadora; emocional > social en la resta. Això indica que la convivència no sempre actua com a factor protector, sinó que depèn de la qualitat i el significat dels vincles.
- **Mobilitat:** la disponibilitat de cotxe o, sobretot, de suport per desplaçar-se redueix els nivells de soledat. Les persones sense cotxe ni suport concentren les mitjanes més altes (3,41 emocional i 2,55 social; n=22*), fet que revela una doble vulnerabilitat.. En canvi, no tenir cotxe, però disposar d'acompanyament mostra valors clarament més baixos (2,01 i 1,44), suggerint que l'existència d'alternatives de mobilitat amorteix especialment el component social. Les persones autònomes amb cotxe se situen en un rang intermedi (2,06 i 2,22), i aquí la soledat social és lleugerament superior a l'emocional. Finalment, entre qui no necessita cotxe (per viure en nucli) s'observen valors moderadament alts (2,74 i 2,37; n=19*), amb predomini de l'emocional. En síntesi, emocional > social en tots els casos excepte en el grup autònom amb cotxe, on la social és una mica més alta; la manca de mobilitat sense suport

s'associa a més soledat, mentre que disposar d'ajuda per moure's redueix sobretot la soledat social.

- **Limitacions funcionals:** s'observa un patró clarament progressiu. Sense limitacions, les mitjanes són 1,82 en emocional i 2,03 en social; amb algunes limitacions puguen a 2,13 i 1,69, respectivament; amb limitacions importants arriben a 2,98 i 1,96, i quan es necessita ajuda es mantenen elevades (2,77 i 2,23). En la majoria de categories predomina la soledat emocional per sobre de la social; l'única excepció és sense limitacions, on la social és lleugerament superior (2,03 > 1,82). En conjunt, l'augment de dificultats en la vida diària s'associa sobretot a una major percepció de dèficit de vincles íntims (component emocional), mentre que la integració comunitària (component social) tendeix a deteriorar-se especialment en els extrems de plena autonomia i de dependència elevada.
- **Lloc on es viu:** I les persones que viuen en una masia o casa aïllada presenten valors de soledat social lleugerament superiors (2,01 emocional i 2,11 social), mentre que viure en un nucli mostra més soledat emocional (2,25 i 1,97). Les urbanitzacions registren els valors més baixos (1,94 i 1,62). Predomini: social > emocional a masia/aïllada; emocional > social a nucli i urbanització. Les diferències són moderades, però apunten a l'efecte de l'aïllament físic sobre la integració comunitària.
- **Municipi de residència:** viure a Solsona presenta els valors més baixos (2,14 i 1,74), mentre que als altres municipis de la comarca els valors socials són més elevats (2,08 i 2,32). Sant Llorenç de Morunys es manté en un punt intermedi (2,32 i 2,02). Predomini: emocional > social a Solsona i Sant Llorenç de Morunys; social > emocional als altres municipis. Les diferències són moderades, però apunten que en nuclis més petits o dispersos la integració comunitària pot ser més fràgil, incrementant el component social de la soledat.
- **Edat:** la soledat és més elevada en el grup de 60–64 anys (2,46 emocional i 2,54 social), amb una lleugera superioritat del component social. Dels 65 als 74 anys les mitjanes disminueixen, sobretot el component emocional (1,88) mentre que el social es manté relativament alt (2,22). Entre els 75 i 84 anys (2,18 i 1,76) i a partir dels 85 anys (2,20 i 1,39), el patró s'inverteix i predomina la soledat emocional, amb un descens notable de la social. Predomini social > emocional fins als 74 anys; a partir dels 75 anys emocional > social. En conjunt, el moment proper a la jubilació pot representar una etapa de més vulnerabilitat social, mentre que a les edats més avançades guanya pes la dimensió emocional (vinculada a la percepció de vincles íntims).

- **Gènere:** els homes registren mitjanes més elevades (2,26 emocional i 2,24 social) que les dones (2,10 i 1,82). En les dones predomina la soledat emocional sobre la social, mentre que en els homes ambdues dimensions són molt similars. (El cas no binari, n=1*, no permet una interpretació ferma).

Taula 12. Resum de factors de més i menys vulnerabilitat segons les mitjanes de soledat emocional i social (criteri combinat: ambdues per sobre o per sota de les mitjanes).

Factor	Més vulnerabilitat (mitjanes més altes)	Més protecció (mitjanes més baixes)
Convivència	Altres familiars* (2,47/2,07); Fills/es (2,77/1,96)	Persona cuidadora* (1,33/1,67); Sol/a (2,10/1,91)
Mobilitat	Sense cotxe ni suport* (3,41/2,55); viu en un nucli i no necessita conduir* (2,74/2,37)	Sense cotxe amb suport (2,01/1,44)
Limitacions funcionals	Limitacions importants (2,98/1,96); Necessita ajuda (2,77/2,23)	Algunes limitacions (2,13/1,69)
Lloc on es viu	Nucli de població (2,25/1,97)	Urbanització (1,94/1,62)
Municipi de residència	Sant Llorenç de Morunys (2,32/2,02)	Solsona (2,14/1,74)
Edat	60-64 anys (2,46/2,54)	<i>No hi ha cap franja d'edat amb ambdues soledats per sota de la mitjana</i>
Gènere	Homes (2,26/2,24)	Dones (2,10/1,82)

Font: elaboració pròpia a partir del buidatge de les dades de l'enquesta "Quan la soledat no es tria, escolta com et sents". Base: mostra total (n = 386). * Si n < 30 interpretació orientativa.

3.6.5. Aportacions qualitatives

A més dels resultats obtinguts a partir de l'escala de soledat emocional i social, l'enquesta ha incorporat **dues preguntes obertes** orientades a captar amb finalitat qualitativa les seves propostes per atendre situacions de soledat no volguda. La primera pregunta s'ha fet perquè la gent pensi què pot necessitar a nivell individual o particular, i la segona, pensant en global en el conjunt de la ciutadania.

PREGUNTA OBERTA 1. Què creus que et podria ajudar per prevenir i no arribar a tenir una situació de soledat no desitjada?

PREGUNTA OBERTA 2. Se t'acut alguna cosa per ajudar la gent que se sent sola?

Aquestes aportacions qualitatives permeten complementar les dades quantitatives i entendre millor quines estratègies individuals i col·lectives la ciutadania considera útils o bé pot prendre-hi part per prevenir o reduir la soledat.

La interpretació de les respostes a aquestes dues preguntes obertes s'ha fet en conjunt, integrant les respostes d'ambdues preguntes, atès que les estratègies identificades són útils tant a nivell individual com col·lectiu. Tot seguit se'n presenta una síntesi temàtica.

De les 386 enquestes recollides, s'han aconseguit un total de **259 respostes a la primera pregunta i 262 a la segona pregunta** (67% de participació en la primera pregunta i 67,8% de participació en la segona, pràcticament iguals).

D'aquestes 259 respostes a la primera pregunta, 85 persones (33% de les respostes rebudes, 1 de cada 3) han respost que **no saben què contestar**, i unes altres 17 persones (6%) manifesten que **no necessiten res** a nivell particular. Per tant, són un total de 39% de les respostes. A la segona pregunta, 44 persones (17% de les respostes) han respost que no saben què contestar, percentatge clarament menor. Per tant, sembla que quan es pregunta a nivell individual per possibles estratègies, la gent no s'hi sent tan identificada i no sap què contestar del que li aniria bé a nivell particular; en canvi, si es pensa en clau de comunitat i a nivell global, la gent té més idees sobre el que es pot arribar a fer. Una altra interpretació respecte a les respostes de la categoria no sap/no contesta pot indicar que és una temàtica desconeguda o invisibilitzada.

De les respostes que proposen alguna estratègia, aquestes s'han **agrupat per les següents tipologies**:

- **Autocura i salut**: referint-se a estratègies que passen per procurar tenir un bon estat de salut tant física com mental i emocional i tenir cura d'un mateix.
- **Família**: entenent que el suport de la família és un mecanisme per prevenir soledat no volguda.
- **Xarxa relacional**: més enllà de la família, el suport de les amistats és una estratègia identificada per afrontar la soledat no volguda. I en aquest sentit, també ho seria la xarxa veïnal que actua quan ni la família, ni les amistats poden arribar, en especial als pobles.
- **Espais i activitats de socialització**: comptar amb espais com els casals, els locals, etc. i fer-hi activitats diverses (físiques, culturals, etc.) amb altres persones, que tant poden ser del mateix grup d'edat (gent gran) com intergeneracionals, són una altra estratègia identificada.
- **Serveis i professionals accessibles**: tenir serveis i professionals formats, que també facin companyia i alhora ajudin en temes més tècnics o específics, i que aquests siguin accessibles, tant a nivell físic, com econòmic, són mecanismes proposats per prevenir la soledat no desitjada.
- **Voluntariat**: s'identifica com una estratègia important en què la societat civil es pot organitzar per ajudar persones que necessiten companyia, escolta, suports puntuals, i que desinteressadament, aporten el seu temps fent aquesta tasca.
- **Mobilitat**: tenir capacitat per desplaçar-se a gaudir d'activitats, espais o serveis és important, sobretot per a la gent que viu als municipis disseminats o masies de la comarca.
- **Altres**: diferents perfils de respostes que no admetien ser classificades en cap altra categoria de les establertes.

Alhora, una mateixa resposta es pot **classificar en més d'una tipologia**. Per exemple, algunes de les respostes que fan referència a "voluntariat" s'han classificat tant a la categoria de "voluntariat" com a la de "xarxa relacional", ja que el voluntariat també permet tenir relacions socials com a estratègia per prevenir situacions de soledat no desitjada.

En el mateix sentit, en algunes respostes que feien referència a ajuda per fer tràmits i gestions, aquesta resposta s'ha classificat tant a "voluntariat" (pot ser un suport gratuït sense cost) com a "serveis i professionals accessibles" (si és necessari un assessorament més especialitzat i remunerat).

Quant a les respostes referents a “espais i activitats de socialització”, aquestes també s’han classificat dins la tipologia “xarxa relacional”, ja que la resposta s’orientava al fet que les activitats permetien millorar la xarxa social.

Segons aquests criteris, **s’han ordenat les respostes de la següent manera:**

Tipologia d'estratègia	Número de respostes obtingudes
Xarxa relacional	174
Voluntariat	120
Espais i activitats accessibles	73
Serveis i professionals	60
Altres	53
Família	29
Autocura i salut	20
Mobilitat	5

S’observa que la **primera estratègia identificada** per prevenir situacions de soledat no desitjada per part de la ciutadania és la **xarxa relacional**, que ha obtingut 174 respostes. La ciutadania considera que tenir amistats properes i de confiança amb qui compartir aspectes de la vida personal i també amb qui fer activitats d’oci és clau per evitar la soledat no desitjada.

En segon lloc, el **voluntariat**, amb 120 respostes, es concep com una estratègia molt adequada per prevenir la soledat no volguda, i alhora, una estratègia amb la qual la ciutadania s’hi pot i vol implicar, oferint el seu temps de manera gratuïta per fer companyia, ajudar en allò que es pugui, etc.

Els **espais i activitats accessibles** ocupen la tercera posició en la classificació per tipologies d’estratègies per prevenir soledat no volguda, amb 73 respostes. La població visualitza l’oferta d’activitats i l’existència d’espais de trobada com a estratègies vàlides, però també puntualitzen que han de ser accessibles, sobretot en l’aspecte econòmic, per tal que tothom en pugui gaudir.

L’existència de **serveis i professionals** que poden atendre necessitats de la gent gran i alhora detectar situacions que poden portar a soledat no desitjada compta amb 60 respostes i també és una estratègia important identificada per la ciutadania.

La tipologia **Altres** recull un total de 53 respostes, la majoria de les quals comparteixen conceptes com empatia, escolta, amor, comprensió, comunicació, donar consells, estar disponibles si es necessita, banc del temps, i aquestes respostes s’han ubicat també en la tipologia de voluntariat, ja que són aspectes que la gent pot oferir per ajudar altres persones a prevenir situacions de soledat no desitjada. Dins aquesta tipologia també s’hi troben respostes que fan referència a tenir ajudes econòmiques, i més ajuts, i ja de manera puntual, s’identifica la dificultat afegida de viure en masies, tenir respir per a les persones que cuiden, parlar sense infantilitzar, oferir tracte personal a les persones grans, entre d’altres.

La **família** compta amb 29 respostes; el suport dels fills/es, de la parella o d'altres familiars directes també s'identifica per a algunes persones com a estratègia per prevenir soledat no volguda entre les persones grans.

Amb 20 respostes, la **salut i l'autocura** són estratègies que algunes persones s'apliquen, sobretot a nivell individual per estar bé i d'aquesta manera, evitar situacions de soledat no volguda.

Per últim, la **mobilitat** compta amb 5 respostes per part de persones que tenen en compte que la gent que viu a masies o en disseminats ha de tenir una bona mobilitat com a estratègia per prevenir situacions de soledat no desitjada.

3.6.6. Infografia resum

A tall de resum final, s'inclou en aquest document una infografia resum que s'ha elaborat a partir dels resultats del qüestionari.

Aquesta infografia ha estat la base per poder dissenyar una campanya de retorn dels resultats a la ciutadania per mitjà de canals com les xarxes socials i whatsapp dels municipis de la comarca.

QUAN LA SOLEDAT NO ES TRIA, ESCOLTA COM ET SENTS



En el marc del Pla comarcal d'envelliment km0 del Solsonès, els mesos de maig - juliol del 2025 els Serveis Socials del Consell Comarcal del Solsonès van llançar una enquesta per conèixer com les persones majors de 60 anys de la comarca conviuen amb el sentiment de soledat.

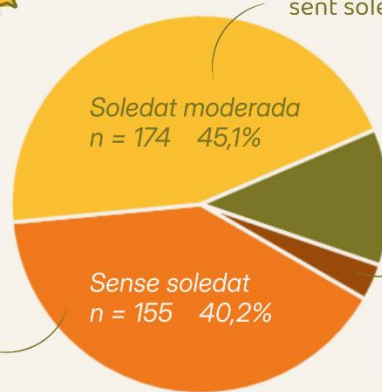
- Resultats de l'enquesta sobre la soledat no volguda -

385 RESPOSTES

- en línia
- en paper

Gairebé 1 de cada 2 persones (45%) sent soledat moderada

RESULTATS:



Soledat alta
n = 45 11,7%

Soledat molt alta
n = 12 3,1%



4 de cada 10 persones **no** es senten soles



1 de cada 7 persones (14,8%) presenta un grau de soledat alta o molt alta



INTERPRETACIÓ

Quins factors hi poden influir?

Els **homes** tenen més tendència a la soledat que les dones.

La **integració comunitària** pot ser més fràgil vivint en aquests llocs, incrementant el component social de la soledat.

La **convivència** no sempre actua com a factor protector! Aquesta depèn de la qualitat i el significat dels vincles.

- ser home
- viure en un municipi petit
- viure en una masia aïllada
- viure en una residència o amb fills o altres familiars
- tenir entre 60-64 anys
- tenir limitacions físiques importants i no poder fer activitats sense ajuda
- no tenir cotxe ni suport per mobilitzar-se

Quan s'entra a la **jubilació** s'experimenta un canvi important d'etapa que pot ser un moment de vulnerabilitat.

L'**autonomia de la persona** en la vida diària afavoreix el manteniment de vincles íntims i la integració comunitària.

La disponibilitat de cotxe o, sobretot, de **suport per desplaçar-se** redueix els nivells de soledat.



MESURES PER COMBATRE LA SOLEDAT



Proposades per la ciutadania!



PREVENCIÓ

- Enfortir la xarxa relacional i comunitària
- Fomentar el voluntariat i l'oferta i accessibilitat a espais i activitats

Autoria: Raiels SCCL



4. Mesures de prevenció de la SNV

Arran del que s'ha treballat en aquesta diagnosi, s'han identificat una sèrie de **mesures que es podrien impulsar a curt-mitjà termini** per tal d'avançar en la prevenció i detecció de la soledat no desitjada a la comarca del Solsonès.

Aquest conjunt de mesures ha estat contrastat amb l'equip tècnic de Serveis Socials del Solsonès i amb la Taula de professionals públic-privada del sector dels serveis a la gent gran del Solsonès i serien les següents:

1. Iniciatives en actiu de diverses entitats del Solsonès.
2. Pla d'envelliment personal (PEP)
3. Establiments amb tracte (del programa Tracta'm bé)
4. Mapa del voluntariat del Solsonès

1. Iniciatives en actiu de diverses entitats del Solsonès.

Actualment, existeixen diverses iniciatives en actiu a la comarca que en major o menor mesura, tenen per objectiu fer front a situacions de solitud no volguda. Són iniciatives impulsades per entitats públiques i privades que és important visibilitzar i posar en valor. A continuació, es mostra un quadre resum amb les més rellevants:

Recull d'iniciatives existents a la comarca del Solsonès per combatre la solitud no volguda	
ENTITAT	INICIATIVA
Creu Roja	<ul style="list-style-type: none">• T'acompanyem• Enreda't• Préstec de tecnologia• Activitats i tallers
Càritas	<ul style="list-style-type: none">• Ultraia
Serveis socials del Solsonès	<ul style="list-style-type: none">• Establiments amb tracte• Enquestes a majors de 80 anys• Programa d'envelliment actiu• Teleassistència• Ajuda a domicili• T'acompanyem (servei de taxi per desplaçaments a serveis sanitaris)
Centre Sanitari del Solsonès	<ul style="list-style-type: none">• Referent comunitària de benestar emocional• Prescripció social Plataforma Actius i Salut
Casal Cívic i Comunitari Solsona	<ul style="list-style-type: none">• Comunitats per l'aïllament
Residència La Vall	<ul style="list-style-type: none">• Servei de menjador per a no residents
Centre de Formació d'Adults	<ul style="list-style-type: none">• Activitats diverses
L'Arada SCCL	<ul style="list-style-type: none">• Enfila't cures comunitàries

Font: Elaboració pròpia a partir de les aportacions de les entitats participants a la taula de professionals

2. Pla d'envelliment personal (PEP)

La mesura “Pla d'Envelliment Personal (PEP)” és una acció que va sorgir durant la redacció del Pla comarcal d'envelliment km 0 del Solsonès i que encaixa plenament com una mesura de prevenció de la soledat no volguda. Justament és una iniciativa adreçada al col·lectiu de 60 a 65 anys, especialment, el qual s'ha identificat segons els resultats de la diagnosi que té risc de SNV.

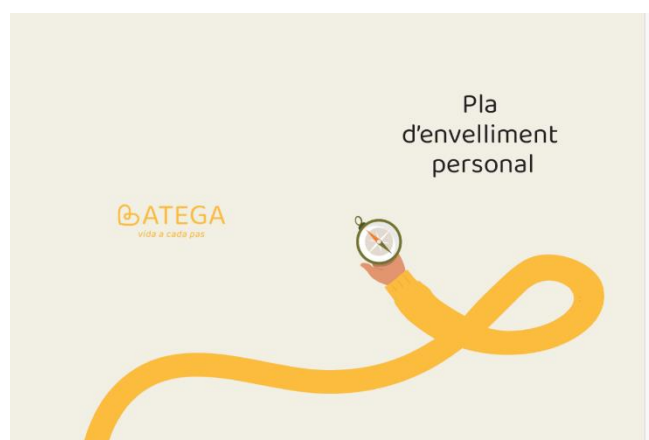
El **Pla d'Envelliment Personal (PEP)** és una eina per reflexionar i decidir sobre diferents àmbits de la vida: la salut i els hàbits que ens mantenen actius; l'economia i la gestió dels nostres recursos; els aspectes legals que donen tranquil·litat; la formació i el creixement personal per mantenir la ment desperta; l'habitatge i la mobilitat que garanteixen autonomia; l'oci, el lleure i la vida social que nodreixen el nostre dia a dia; i també la participació comunitària, el voluntariat i les cures, que enriqueixen tant a nosaltres com a la societat.

Concretament, el PEP integra àmbits de reflexió que són els següents:

1. Salut i benestar
2. Economia i seguretat financera
3. Aspectes legals
4. Formació i creixement personal
5. Habitatge i entorn
6. Mobilitat i autonomia
7. Oci i lleure
8. Associacionisme i voluntariat
9. Cures i suport
10. Reflexió final sobre els usos del temps amb un rellotge per mostrar visualment en què dedica el seu temps la persona.

S'ha editat un fulletó en format llibret que permet treballar de forma individual el propi PEP al ritme que cada persona esculli i determini.

Es preveuen accions de difusió d'aquest material durant el 2026 per donar-ho a conèixer a la població de la comarca, així com tallers pràctics per donar indicacions, si s'escau, de com anar abordant els diferents apartats que proposa el Pla d'Envelliment Personal.



3. Establiments amb tracte (del programa Tracta'm bé)

A finals de 2012 es va posar en marxa l'acció "Establiment amb tracte" en el marc de la campanya "Tracta'm bé" amb la qual es feia una crida a la col·laboració del petit comerç per detectar situacions de risc. Es tracta d'una iniciativa impulsada per l'equip tècnic de Serveis Socials del Solsonès.

Es proposa reactivar la iniciativa per actualitzar i ampliar el número i el perfil d'establiments comercials que s'hi podrien adherir. Hi havia 300 establiments adherits que caldria revisar i actualitzar.

També es podria valorar si la campanya es pot fer extensible a altres municipis de la comarca i si s'amplia a perfils comercials com ara bars o perruqueries, entre d'altres.



4. Mapa del voluntariat del Solsonès

Amb la Taula de professionals es va realitzar una dinàmica participativa per obtenir un primer esborrany del "*Mapa del voluntariat del Solsonès*" a partir d'identificar diferents tipologies de voluntariat possibles, així com les entitats que estan impulsant programes o projectes de voluntariat a la comarca dins d'aquestes tipologies.

Els tipus de voluntariat que es van tipificar foren els següents:

- **Voluntariat social:** Acompanyament a gent gran, persones amb discapacitat o en risc d'exclusió. Bancs d'aliments, recollida de roba, suport a famílies vulnerables. Entitats com Càritas, Creu Roja, associacions de salut mental o dependència.
- **Voluntariat comunitari i veïnal:** Projectes de suport mutu o xarxes de cures. Brigades veïnals, festes majors, activitats col·lectives de poble.
- **Voluntariat cultural i patrimonial:** Museus, biblioteques, arxius, patrimoni històric o artístic. Organització d'activitats culturals, festivals, fires o rutes. Entitats de cultura popular, geganters, corals, grups de teatre.
- **Voluntariat ambiental:** Neteja de boscos, rius o camins. Custòdia del territori i sensibilització ambiental. Entitats com el Centre d'Estudis Lacetans, associacions ecologistes o d'excursionisme.

- **Voluntariat educatiu i formatiu:** Reforç escolar o suport a l'aprenentatge (alfabetització, català, informàtica). Mentoria jove, acompanyament a estudiants o tallers formatius. Projectes educatius locals.
- **Voluntariat esportiu:** Suport en esdeveniments esportius, clubs o entitats esportives. Ajudes en activitats inclusives (esport adaptat, caminades solidàries, etc.).
- **Voluntariat en emergències:** Agrupacions de defensa forestal (ADF). Protecció civil. Suport logístic en situacions d'emergència o grans esdeveniments.

El resultat obtingut fou un primer esborrany del Mapa del voluntariat del Solsonès que es va acordar que caldria complementar i desenvolupar al llarg del 2026.

Mapa del voluntariat del Solsonès (versió inicial per complementar)

V. social	V. educatiu i formatiu	V. Cultural	V. Emergències
<ul style="list-style-type: none"> • CCSolsonès i Caritas Arxiprestal de Solsona: Rebot solidari • Creu Roja Solsona: voluntariat d'acompanyament • Amisol: voluntariat d'acompanyament • Residència de Sant Llorenç M: voluntariat d'acompanyament • Giga: voluntariat d'acompanyament • Volem Feina • Caritas Diocesana Solsona: voluntariat d'acompanyament 	<ul style="list-style-type: none"> • Voluntariat per la llengua – parelles lingüístiques • Biblioteca de Solsona Programa Lexcit: Voluntariat per acompanyar infants en l'hàbit lector. • Casal Cívic, Caritas Arxiprestal de Solsona: grups de converses en català • Mentoria Programa de seguiment de treballs de recerca a Batxillerat • Aula Extensió universitària: hi ha sèniors que potser podrien crear un banc d'experts i podrien coordinar-se per participar en projectes escolar 	<ul style="list-style-type: none"> • Cine París 	<ul style="list-style-type: none"> • Associacions de Defensa Forestal • Protecció Civil • Creu Roja Solsona: forma persones per actuar en situacions d'incendi, inundacions, etc.
V. comunitari i veïnal	V. Ambiental	V. esportiu	Altres
<ul style="list-style-type: none"> • Associació per la defensa dels animals de Solsona: passejar gossos, acollir gats i gossos de manera temporal • Associació gent gran de Pinós: necessita relleu • Associació L'arcada: necessita relleu • Comissions de festes dels pobles • Consell de la gent gran de Solsona i consell de la gent gran del Solsonès: necessiten més gent • Ball de la gent gran Activitats puntuals, fires 	<ul style="list-style-type: none"> • Sàmara • Grup de natura del Solsonès • Centre d'Estudis Lacetans 	<ul style="list-style-type: none"> • Centre excursionista del Solsonès • Grups de caminades dels pobles • Associacions de bitlles • Associacions de petanca • Clubs de futbol • Clubs de bàsquet 	<ul style="list-style-type: none"> • Participació en les diferents associacions del Solsonès • Participació en la política municipal • Entaula't ja no funciona, però estaria molt bé poder-lo recuperar com a mesura preventiva SNV

Font: Elaboració pròpia a partir de les aportacions de les entitats participants a la taula de professionals

5. Recull d'experiències d'intervenció i xarxa comunitària

En aquest apartat es recullen algunes **experiències d'intervenció i de treball en xarxa comunitària** adreçades a prevenir i reduir la soledat no desitjada. Es tracta d'un petit recull que mostra actuacions impulsades des de diferents àmbits i territoris, i que ofereixen exemples concrets de com es pot donar resposta a situacions de soledat a partir del treball comunitari i de la coordinació entre serveis, entitats i agents locals.

Les experiències recollides no es presenten com a models tancats, sinó com a referents que poden ajudar a imaginar i dissenyar actuacions adaptades a la realitat de cada municipi o territori. En molts casos, són iniciatives senzilles, nascudes de necessitats molt concretes, que mostren com la proximitat, la detecció de situacions de vulnerabilitat i la creació d'espais de relació poden tenir un impacte positiu en el benestar de les persones.

Aquestes fitxes es presenten com a font d'inspiració i com a punt de partida per pensar accions pròpies, tenint en compte la realitat, els recursos i les necessitats del territori.

A continuació, es detallen les experiències recollides:

CASAL ONLINE GENT GRAN	46
AMICS DE LA GENT GRAN	47
CANGUR AMIC	48
RADARS	49
SEMPRE ACOMPANYATS	50
ACOMPANYEM LA GENT GRAN A VALLS	51
VINCLES ALT PIRINEU-ARAN	52
VOLUNTARIAT BIBLIOTEQUES DE BARCELONA	53
CAMINEM PER L'ENVELLIMENT ACTIU AL RIPOLLÈS	54
CONEIXENT-NOS GRANS I PETITS	55
PROGRAMA INTERGENERACIONAL PER A LA GENT GRAN	56
CONCERTS DE L'ESCOLA DE MÚSICA DE BALAGUER	57
TALLERS INTERGENERACIONALS	58
CONNECTEM	59
ESPORT 3	60
DE LA MÀ: ACOMPANYAMENT DE LA GENT GRAN	61
ACTIVA EL +60	62

CASAL ONLINE GENT GRAN

El projecte **Casal Online** és una iniciativa impulsada per la cooperativa Suara que consisteix en un casal d'entreteniment i acompanyament a la gent gran a través de la televisió, que es connecta de manera molt senzilla, on es poden fer activitats des de casa dinamitzades per un equip de professionals especialitzats. Els estudis apunten que les persones grans passen moltes hores davant la televisió (amb mitjanes de 6-8h diàries). Per tant, la televisió obre una oportunitat per arribar a molts perfils de persones i connectar-les amb persones d'altres territoris.

L'objectiu principal del projecte és cobrir la necessitat d'acompanyament i soledat de les persones grans en el seu domicili de manera no presencial i, alhora, permetre generar comunitat, xarxa social i relació de manera *online*.

Per tal de maximitzar la qualitat de la prova pilot el Casal Online s'instal·la a persones de diferents territoris catalans i s'adreça a persones cognitivament preservades. Persones que viuen soles i tenen poca xarxa familiar, persones amb dificultat de mobilitat (física o de l'habitatge) i persones que són cuidadores principals.

La tipologia d'activitats que s'hi poden oferir són activitats físiques (estiraments, relaxació, ioga, ball, etc.), estimulació cognitiva (tallers de memòria, jocs d'habilitat, etc.) i activitats de lleure, culturals, celebracions i moltes coses més.

L'any 2021 ja es va fer una primera prova pilot amb bons resultats i amb molts aprenentatges que va animar a la cooperativa a seguir treballant en aquest projecte i realitzar una segona prova pilot aplicant tots els aprenentatges fets a partir del 2023. Aquest servei es podrà gaudir de forma gratuïta fins al mes d'octubre de 2024.

El Casal Online de Suara és una iniciativa que s'ha desenvolupat en el marc dels Projectes Singulares finançats pel Departament d'Empresa i Treball de la Generalitat de Catalunya.



Tipus d'iniciativa	<input checked="" type="radio"/> Combatre la soledat no desitjada	<input type="radio"/> Intergeneracional	<input checked="" type="radio"/> Foment de l'envelliment actiu	<input type="radio"/> Voluntariat
	Agent promotor: Cooperativa Suara			

AMICS DE LA GENT GRAN

L'objectiu de la fundació privada Amics de la Gent Gran és lluitar contra la soledat no desitjada i l'aïllament social al qual queden exposades milions de persones grans. Aquesta entitat vol construir un món que reconegui la singularitat, valor únic i paper fonamental que la gent gran juga a la societat.

L'aposta és clara: el voluntariat, l'amistat i la sensibilització de la ciutadania són el millor remei contra l'exclusió social. Per això posen en contacte a persones voluntàries amb persones grans que se senten soles, perquè una vegada a la setmana quedin per conversar, passejar o prendre un cafè ajudant a que les persones grans recobrin la seva autoestima, s'involucrin en la vida social del seu entorn i millori el seu estat de salut emocional.

Les activitats dels Amics de la Gent gran són:

- **Acció social:**
 - acompanyament emocional: cada persona gran rep una visita setmanal i trucades d'una persona voluntària durant dues hores en el seu domicili, residència, centre de dia o hospitals.
 - Trucades Amigues: acompanyem telefònicament a persones grans que pateixen soledat no desitjada.
 - Activitats de socialització: foment d'espais de socialització i una xarxa de contactes mitjançant activitats lúdiques per augmentar la seva participació i subratllar el seu valor social (xarxes de suport veïnal, celebració actes culturals i tradicions, Estiu en companyia, activitats i sortides o tertúlies a domicili).
- **Reescrivim la vellesa:** campanya de signatures per demanar a la RAE que canviï les accepcions discriminatòries de la paraula "vejez".
- **Observatori de la Soledat:** plataforma de generació i intercanvi de coneixements al voltant de la soledat no desitjada a Espanya. El seu objectiu és entendre les variables que interactuen amb la soledat, generar i sistematitzar el coneixement i desenvolupar eines formatives per a la intervenció que facilitin als agents d'aquest àmbit l'operació i desenvolupament de programes per prevenir i pal·liar el seu impacte.
- **Formació:** oferir orientació, coneixement i guia per acompanyar a les persones grans, per entendre millor què i com fer-ho. Es tracta de dotar les persones voluntàries de les eines necessàries per millorar la comprensió dels aspectes clau relacionats amb les persones grans i el paper social del voluntariat.
- Edició d'estudis, articles, entrevistes i eines de suport.



Tipus d'iniciativa	<input checked="" type="radio"/> Combatre la soledat no desitjada	<input type="radio"/> Intergeneracional	<input type="radio"/> Foment de l'envelliment actiu	<input checked="" type="radio"/> Voluntariat
	Agent promotor: Fundació privada Amics de la Gent Gran			

CANGUR AMIC

Des de l'Associació [Conex](#), entitat de gent gran voluntària de promoció de l'envelliment actiu, s'ofereix un servei d'acompanyament dirigit a persones grans que es troben en situació de soledat i aïllament social, o bé, que necessiten algun tipus d'ajuda. Aquest és un servei totalment gratuït per a les persones que reben el servei ja que està realitzat per persones voluntàries, que dediquen el seu temps lliure a aquesta tasca social.



Tipus d'iniciativa	<input checked="" type="radio"/> Combatre la soledat no desitjada	<input type="radio"/> Intergeneracional	<input checked="" type="radio"/> Foment de l'envelliment actiu	<input checked="" type="radio"/> Voluntariat
Agent promotor	Agustí Gómez Passolas			

RADARS

Radars és un projecte d'acció comunitària que busca pal·liar els efectes de la soledat no desitjada i prevenir situacions d'aïllament i exclusió social de les persones grans. Es busca facilitar que les persones grans que viuen soles o acompanyades d'altres persones grans puguin continuar a la seva llar amb la complicitat del seu entorn.

Aquest projecte és un suport per detectar, valorar i fer seguiment de la situació de les persones grans de l'entorn a través de la figura dels radars que són veïns, veïnes, comerciants i farmàcies que, amb una mirada respectuosa, ofereixen suport a les persones grans i comuniquen qualsevol situació de risc observada als serveis professionals de Radars.

Es tracta d'una acció comunitària desenvolupada de manera compartida i participada entre tots els agents de la comunitat per convertir els barris en comunitats més humanes, segures, participatives, solidàries i inclusives.



Tipus d'iniciativa	<input checked="" type="radio"/> Combatre la soledat no desitjada	<input type="radio"/> Intergeneracional	<input type="radio"/> Foment de l'envelliment actiu	<input type="radio"/> Voluntariat
	Agent promotor: Ajuntament de Barcelona			

SEMPRE ACOMPANYATS

Sempre Acompanyats és un programa que neix impulsat per l'Obra Social "La Caixa" i, en aquest cas, en col·laboració de la Creu Roja i l'Ajuntament de Tàrrega amb l'objectiu donar resposta al repte de la soledat no desitjada que pateixen les persones d'edat avançada, tot impulsant les relacions de suport i benestar entre les persones d'aquest col·lectiu, empoderant-les i fent-les sentir part d'una societat que es compromet amb elles.

Aquest programa es construeix amb la col·laboració de la comunitat, ja que s'hi impliquen des de l'administració, casals cívics, associacions fins a veïns i veïnes, establiments i la població en general.

Es treballa al voltant de 3 eixos principals:

- Sensibilització de la població sobre la problemàtica de l'envelliment, paper per minvar-ne efectes i corresponsabilitat per detectar-ne casos propers. Algunes d'aquestes accions de sensibilització són xerrades a la gent gran, xerrades a la població en general, al voluntariat, sensibilització al carrer, als mitjans de comunicació, xerrades a professionals (cossos de seguretat, salut....) així com fulletons informatius.
- Prevenció de soledat no desitjada a través d'accions d'informació, dotació d'eines per minvar-ne els efectes.
- Intervenció amb les persones que pateixen una situació de soledat no desitjada de manera personalitzada per tal de fer-hi front.



Tipus d'iniciativa	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	Combatre la soledat no desitjada	Intergeneracional	Foment de l'envelliment actiu	Voluntariat
Agent promotor	Ajuntament de Tàrrega			

ACOMPANYEM LA GENT GRAN A VALLS

L'objectiu d'aquest projecte, impulsat per l'Ajuntament de Valls a través del Pla Local d'Inclusió o Cohesió Social i Serveis Socials i les entitats de la ciutat Ginac i Càritas, és millorar les condicions de vida de les persones grans del municipi amb sentiment de soledat.

Es tracta d'una xarxa solidària que coordina les iniciatives d'ajuda entre persones que volen oferir suport i les persones que ho necessiten. Aquest projecte es va crear en el marc de l'emergència sanitària ocasionada per la Covid-19.

Per gaudir d'aquest servei les persones usuàries han de posar-se en contacte amb la Xarxa Solidària de Valls. Per altra banda, les persones voluntàries per realitzar tasques de suport a les persones que ho necessiten, han de demanar-ho a través d'un formulari.



Tipus d'iniciativa	<input checked="" type="radio"/> Combatre la soledat no desitjada	<input type="radio"/> Intergeneracional	<input type="radio"/> Foment de l'envelliment actiu	<input type="radio"/> Voluntariat
Agent promotor	Ajuntament de Valls			

VINCLES ALT PIRINEU-ARAN

Vincles Alt Pirineu i Aran és una xarxa d'acompanyament i d'activació comunitària de la vegueria de l'Alt Pirineu i del territori de l'Aran. El projecte neix com a resposta al repte de la soledat no desitjada, especialment entre persones grans, i amb la voluntat de reforçar les connexions comunitàries i la cura mútua en un territori amb una elevada presència de llars unipersonals.

El projecte es construeix a partir de la participació de veïns i veïnes, associacions, ajuntaments, serveis socials i entitats socials del territori, amb l'objectiu d'enfortir la xarxa veïnal i garantir que cap persona se senti sola. Vincles busca generar una comunitat més humana, participativa i integradora, on les persones se sentin acompanyades i puguin tenir un paper actiu dins el seu entorn.

El funcionament del projecte es basa en dues línies d'acció complementàries. D'una banda, la dinamització i intervenció comunitària a càrrec d'un equip d'activadores comunitàries, encarregades de donar a conèixer el projecte i activar la capacitat protectora de la comunitat. De l'altra, la creació de diversos canals de comunicació (telèfon, aplicació i correu electrònic) que permeten coordinar accions en xarxa, facilitar l'acompanyament i prevenir situacions de soledat no desitjada.



Tipus d'iniciativa	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
	Combatre la soledat no desitjada	Intergeneracional	Foment de l'envelliment actiu	Voluntariat
Agent promotor	Consells Comarcals de l'Alta Ribagorça, l'Alt Urgell, la Cerdanya, el Pallars Jussà i el Pallars Sobirà, i el Conselh Generau d'Aran.			

VOLUNTARIAT BIBLIOTEQUES DE BARCELONA

El Voluntariat a Biblioteques de Barcelona, impulsat per Biblioteques de Barcelona, és una iniciativa que promou la participació ciutadana a través de diferents serveis de suport cultural, educatiu i d'acompanyament, adreçats a persones amb dificultats de mobilitat o necessitats específiques.

Un dels principals serveis és el Préstec i Lectura a Domicili, que permet fer arribar llibres, revistes, CD i altres materials de la biblioteca pública a domicilis particulars, centres de dia o residències de persones amb mobilitat reduïda, malalties cròniques, discapacitats físiques o gent gran. En alguns casos, el servei inclou també la lectura en veu alta. A més, el programa inclou altres línies de voluntariat, com el suport als deures escolars d'infants o la participació en projectes amb persones immigrades.

El voluntariat no requereix formació específica prèvia, més enllà de saber llegir correctament en català i castellà, i es basa en la construcció d'una relació de confiança amb les persones participants, tenint en compte els seus interessos i necessitats. L'activitat es realitza en horari flexible de dilluns a divendres, segons la disponibilitat de la persona voluntària, i compta amb formació, acreditació, cobertura d'assegurança i compensació de les despeses de transport derivades de l'activitat.



Accés al web

Tipus d'iniciativa	<input type="radio"/> Combatre la soledat no desitjada	<input type="radio"/> Intergeneracional	<input type="radio"/> Foment de l'envelliment actiu	<input checked="" type="radio"/> Voluntariat
Agent promotor	Consells Comarcals de l'Alta Ribagorça, l'Alt Urgell, la Cerdanya, el Pallars Jussà i el Pallars Sobirà, i el Conselh Generau d'Aran.			

CAMINEM PER L'ENVELLIMENT ACTIU AL RIPOLLÈS

L'any 2012, en motiu de la commemoració de l'Any Europeu de l'Envelliment Actiu i la Solidaritat Intergeneracional, es van organitzar marxes populars en diferents municipis del Ripollès sota el nom de **Caminem per l'Envelliment Actiu al Ripollès**.

Són caminades obertes a tota la població que vulgui caminar a favor de l'envelliment actiu, adreçades sobretot a persones majors de 65 anys així com les seves famílies, alumnes de les escoles i ciutadania en general amb l'objectiu de potenciar la participació i l'apropament intergeneracional.



CAMINEM PER
L'ENVELLIMENT ACTIU

Tipus d'iniciativa	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
	Combatre la soledat no desitjada	Intergeneracional	Foment de l'envelliment actiu	Voluntariat
Agent promotor	Consorti de Benestar Social del Ripollès			

CONEIXENT-NOS GRANS I PETITS

Des del Casal Municipal per la Gent Gran de Mollerussa i en el marc del programa d'envelliment actiu del municipi, es treballa en el projecte "Coneixent-nos Grans i Petits". Aquest és un projecte intergeneracional on participen els centres educatius del municipi, des de les escoles bressol fins als instituts, té l'objectiu principal de potenciar la interrelació entre persones grans i els grups d'infants i joves participants en les diverses activitats desenvolupades, per a facilitar el coneixement mutu entre generacions diferents, així com per afavorir el diàleg, cohesió social i el respecte recíproc.



Tipus d'iniciativa	<input type="radio"/>	Combatre la soledat no desitjada	<input checked="" type="radio"/>	Intergeneracional	<input type="radio"/>	Foment de l'envelliment actiu	<input type="radio"/>	Voluntariat
	Agent promotor	Ajuntament de Mollerussa						

PROGRAMA INTERGENERACIONAL PER A LA GENT GRAN

Arran de l'estudi "70 i més" realitzat a Vilablareix, es determina, entre altres, la necessitat de realitzar una acció al municipi centrada a crear un espai on la gent gran es pugui relacionar amb persones d'altres edats. En aquest sentit, es va crear el **Programa Intergeneracional per a la Gent Gran**, amb la finalitat d'apropar les persones grans de Vilablareix a persones d'altres grups d'edat mitjançant activitats ludicoesportives i en el marc de la seva vida quotidiana (escola, institut, centre de gent gran, etc.). Amb aquesta aproximació es vol trencar amb les barreres entre els diferents col·lectius i generar espais d'acostament per a que aprenguin a valorar-se i respectar-se mútuament.

El programa està dividit en dues etapes:

- Etapa 1: es tracta d'una etapa de contacte i coneixement mutu de la realitat diària de cada col·lectiu. En aquesta etapa es fa una presentació del programa a tots els agents implicats, visites als equipaments de la gent gran per a que els joves coneguin el seu dia a dia i fer-hi activitats, visites als centres educatius per a que la gent gran coneguin el dia a dia dels joves i finalment un qüestionari d'avaluació a tots els agents implicats.
- Etapa 2: etapa d'aprenentatge en la qual un grup de voluntaris de gent gran ofereixen tallers i activitats a un grup d'alumnes de les escoles. Algunes de les activitats poden ser cultiu de l'hort, parlar dels canvis que s'han produït en la manera de viure de les persones, festes i tradicions que hi havia als pobles, explicació d'oficis, etc. Al final també es realitza un qüestionari d'avaluació.



PROGRAMA
INTERGENERACIONAL PER A
LA GENT GRAN

Tipus d'iniciativa	<input type="radio"/>	Combatre la soledat no desitjada	<input checked="" type="radio"/>	Intergeneracional	<input type="radio"/>	Foment de l'envelliment actiu	<input type="radio"/>	Voluntariat
	Agent promotor	Ajuntament de Vilablareix i Consorci de Benestar Social Gironès-Salt						

CONCERTS DE L'ESCOLA DE MÚSICA DE BALAGUER

Aquest projecte proposa treballar cançons molt conegudes amb la gent gran dels casals i residències de Balaguer amb la finalitat de col·laborar en el seu benestar físic i emocional mitjançant la música. Prèviament, es busca un repertori de melodies i cançons que formin part de la història dels participants perquè puguin ser escoltades, cantades i poder fer l'acompanyament del ritme picant de mans o fent servir instruments de petita percussió i així poder treballar els records personals i la memòria. Les sessions són dirigides per professors de l'escola de música. Alguns dels objectius d'aquest projecte són l'estimulació cognitiva dels participants, afavorir el seu benestar emocional, ocupar el temps lliure d'una manera constructiva i compartir sensacions agradables amb altres residents, entre altres.

Aquesta proposta està subvencionada per l'Ajuntament de Balaguer en col·laboració de l'Escola Municipal de Música de Balaguer.



Tipus d'iniciativa	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	Combatre la soledat no desitjada	Intergeneracional	Foment de l'envelliment actiu	Voluntariat
Agent promotor	Ajuntament de Balaguer			

TALLERS INTERGENERACIONALS

Aquesta és una mesura impulsada des de la Regidoria de la Gent Gran de Cubelles per promoure l'envelliment actiu, el benestar i la integració social. **Els tallers intergeneracionals** són diferents activitats com marxa nòrdica, pintura creativa amb diferents tècniques i textures o disseny i confecció a les quals es poden apuntar un màxim de 15 persones per activitat a partir de 16 anys i algunes places es reservaran a majors i menors de 65 anys per generar aquest espai compartit entre persones de diferents generacions.



Tipus d'iniciativa	<input type="radio"/>	Combatre la soledat no desitjada	<input checked="" type="radio"/>	Intergeneracional	<input type="radio"/>	Foment de l'envelliment actiu	<input type="radio"/>	Voluntariat
	Agent promotor	Ajuntament de Cubelles						

CONNECTEM

Aquesta prova pilot, liderada per la Referent de Benestar Emocional d'Atenció Primària de l'Alt Pirineu i Aran (REBEC) té per objectiu crear vincles intergeneracionals per combatre la soledat no desitjada i millorar les habilitats socials i comunicatives dels participants. És un programa intergeneracional en el qual hi han participat persones residents de la Residència Verge de Ribera i del Centre Geriàtric, alumnes de sisè de primària de l'Escola Els Raiers i persones que viuen soles.

En aquesta prova s'han creat parelles formades per una persona jove i una persona gran les quals s'han escrit cartes mútuament i durant quatre sessions han compartit diferents activitats i jocs.

Aquesta prova pilot ha acabat el mes de juny de 2024. Se n'avaluaran els resultats amb la intenció de poder donar continuïtat al programa i replicar-lo en altres territoris.



[Accés a la notícia](#)

Tipus d'iniciativa	<input checked="" type="radio"/> Combatre la soledat no desitjada	<input checked="" type="radio"/> Intergeneracional	<input type="radio"/> Foment de l'envelliment actiu	<input type="radio"/> Voluntariat
Agent promotor	Referent de Benestar Emocional d'Atenció Primària de l'Alt Pirineu i Aran (REBEC)			

ESPORT 3

Entitat que ofereix serveis a les persones grans, adaptant-se a les seves necessitats per fomentar un envelliment actiu, potenciant moments d'alegria i felicitat, i facilitant que trobin el seu lloc i la seva contribució a la societat.

Van començar oferint programes d'activitat física per a la gent gran i, actualment, també ofereixen altres serveis com la gestió de casals de gent gran i programes d'activitats formatives, de lleure, emocionals o artístiques, tenint en compte que el vessant comunitari és essencial per combatre els casos d'aïllament.



Tipus d'iniciativa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
	Combatre la soledat no desitjada	Intergeneracional	Foment de l'envelliment actiu	Voluntariat
Agent promotor	Consorti Sanitari de Terrassa			

DE LA MÀ: ACOMPANYAMENT DE LA GENT GRAN

Aquest és un servei gratuït d'acompanyament personalitzat per a persones majors de 65 anys, per acompanyar-los a comprar, fer desplaçaments per motius mèdics o simplement per anar a passejar o fer un cafè, tot reforçant l'escolta activa i l'empatia amb les persones usuàries. Aquest projecte té per objectiu contribuir a la millora de la qualitat de vida de les persones grans que es troben en situació de dependència i/o poden trobar-se en una situació de risc d'exclusió social i promocionar el seu envelliment actiu.

Aquest és un projecte emmarcat en els programes "Treball als Barris" i "Treball i Formació" finançats pel Servei d'Ocupació de Catalunya (SOC) que permeten aportar el personal tècnic i d'acompanyament necessaris per al desenvolupament del projecte. Es va iniciar el 2019 i gràcies a la bona acollida s'ha anat renovant any rere any.



Tipus d'iniciativa	<input checked="" type="radio"/> Combatre la soledat no desitjada	<input type="radio"/> Intergeneracional	<input checked="" type="radio"/> Foment de l'envelliment actiu	<input type="radio"/> Voluntariat
	Agent promotor: Ajuntament de Balaguer			

ACTIVA EL +60

Canal de difusió que va néixer el febrer de 2021 a Terrassa per acostar la informació disponible sobre activitats d'envelliment actiu i saludable de la ciutat a les persones de més de 60 anys. Aquest servei es va crear en un moment en el qual encara hi havia moltes limitacions per organitzar activitats presencials, per causa de la Covid-19. Actualment, s'ha consolidat com una eina per fomentar un envelliment actiu i que les persones de més de 60 anys participin de la vida de la ciutat.

Es tracta d'una difusió realitzada a través de missatges de whatsapp, en format de fàcil lectura, que permet conèixer les activitats interessants per a aquest col·lectiu que s'organitzen a Terrassa.



Terrassa (Vallès Occidental)



Tipus d'iniciativa	<input type="radio"/> Combatre la soledat no desitjada	<input type="radio"/> Intergeneracional	<input checked="" type="radio"/> Foment de l'envelliment actiu	<input type="radio"/> Voluntariat
Agent promotor	Ajuntament de Terrassa			

6. Fonts consultades

- Buz, J., Urchaga, J. D., & Gázquez, J. J. (2014). Loneliness and its relation to functional disability in elderly people living in residential care facilities. *Journal of Psychology and Behavioral Science*, 2(2), 192–206.
- De Jong Gierveld, J., & Van Tilburg, T. (2006). A 6-item scale for overall, emotional, and social loneliness: Confirmatory tests on survey data. *Research on Aging*, 28(5), 582–598. <https://doi.org/10.1177/0164027506289723>
- De Jong Gierveld, J., & Van Tilburg, T. (2010). The De Jong Gierveld short scales for emotional and social loneliness: Tested on data from 7 countries in the UN Generations and Gender Surveys. *European Journal of Ageing*, 7(2), 121–130. <https://doi.org/10.1007/s10433-010-0144-6>
- De Jong Gierveld, J., Van Tilburg, T., & Dykstra, P. A. (2011). Loneliness and social isolation. In A. L. Vangelisti (Ed.), *The Routledge Handbook of Family Communication* (pp. 485–499). Routledge.
- Institut d'Estadística de Catalunya (IDESCAT). (2024) Cens de població i habitatges. Població per sexe i edat. Comarca del Solsonès. Recuperat de <https://www.idescat.cat/pub/?id=censph&n=540&geo=com:35>
- Victor, C. R., Scambler, S., Bowling, A., & Bond, J. (2005). The prevalence of, and risk factors for, loneliness in later life: A survey of older people in Great Britain. *Ageing and Society*, 25(3), 357–375. <https://doi.org/10.1017/S0144686X04003332>
- Yanguas, J., Morin, L., & Fernández, E. (2025). El repte de la soledat: empoderar, connectar, sensibilitzar. Manual del Programa Sempre Acompanyats. Fundació "la Caixa". <https://fundacionlacaixa.org/documents/d/guest/manual-programa-sempre-acompanyats-pdf>