

## PUJA'M, BAIXA'M, UN PROJECTE CIUTADÀ PER AJUDAR ELS AVIS QUE VIUEN SOLS I NO PODEN BAIXAR AL CARRER

Agost 2010.- El barri del Poble Sec ha estat pioner a Barcelona en el desplegament del programa PUJA'M, BAIXA'M per donar suport a persones grans que viuen soles. Per iniciativa del Pla Comunitari del barri, a través de la Comissió de Salut i la de Gent Gran, s'ha posat en marxa un programa de promoció de la salut que consisteix a oferir activitats fora de la llar a persones que per la seva mobilitat reduïda i per limitacions en el seu habitatge no poden baixar al carrer habitualment. El cas més freqüent és el d'una dona d'edat avançada amb limitacions de moviment, que necessita cadira de rodes i que no disposa d'ascensor en la seva comunitat. En ocasions, passen mesos sense que la persona no trepitgi el carrer.



L'Agència de Salut Pública de Barcelona (ASPB) ha participat amb l'avaluació del projecte i hi ha donat suport logístic i econòmic a través de "Salut als Barris". S'ha demostrat que els avis i àvies que han participat en les diferents activitats han vist millorar el seu estat de salut, han accentuat la seva cura personal, han millorat les seves relacions personals i en alguns casos han disminuït el plor, manifestació freqüent en persones d'edat avançada amb dificultats emocionals o manca de suport.

El paper del voluntariat és clau en el desenvolupament en aquesta actuació de suport social als avis. Són diverses les persones que periòdicament ajuden aquests avis a pujar i baixar de casa –sovint amb "puja escales" especials–, fan possible el transport en vehicles adaptats i els donen suport durant tota la sortida. Un exemple de les activitats realitzades han estat les visites al castell de Montjuïc, a la festa major del Poble Sec, la participació a la diada de Sant Jordi, o les passejades pel Moll de la Fusta. Hi ha una trentena d'avis i àvies que ja han pres part en el programa.

Fins a 200 persones d'edat avançada es podrien beneficiar en el futur d'aquest programa de suport a les persones només al Poble Sec. Altres nuclis de Barcelona, com ara Ciutat Nord, ja han començat a desplegar el PUJA'M, BAIXA'M. Els promotors recorden que és molt necessària la participació de voluntariat i per això han creat el missatge "Una bona estona per a tu, un somni per als avis i àvies", i al mateix temps fan notar la importància que el programa disposi del finançament adient, per això obren les portes a qualsevol suport econòmic vingui de l'àmbit privat o de les institucions públiques.

Més informació: [pujambaixam\\_poblesec@yahoo.es](mailto:pujambaixam_poblesec@yahoo.es)