

# **G** Congrés de la **ent** **Gran '06** CERDANYOLA DEL VALLÈS



**PONÈNCIES I CONCLUSIONS**



**G** Congrés de la  
**ent**  
**Gran '06**  
CERDANYOLA DEL VALLÈS  
27 i 28 de novembre

**PONÈNCIES I CONCLUSIONS**



L'Ajuntament de Cerdanyola del Vallès, conscient de la nova realitat social en què la gent gran és cada cop més protagonista, ha impulsat un Congrés Municipal adreçat a les persones d'edat i a la resta d'agents socials implicats amb l'objectiu de reflexionar sobre les polítiques adreçades a la gent gran des de la perspectiva de l'envelliment actiu.

El Congrés s'ha estructurat des de l'enfocament de l'envelliment actiu, una recent proposta de l'Organització Mundial de la Salut que està sent incorporada pel conjunt d'administracions i que vol donar una visió activa de les persones grans a partir de l'optimització de les oportunitats de salut, de participació i de seguretat al llarg de la vida.

Aquest enfocament ens ha de permetre incorporar els principals eixos relatius a la qualitat de vida, a la participació social i a la garantia de drets en el disseny, planificació i execució de les activitats adreçades a aquest col·lectiu a partir de les següents premisses:

- La gent gran vol viure de forma saludable, tenint cura de la seva salut i rebent una atenció sanitària i uns serveis socials de qualitat.
- La gent gran té uns drets com a ciutadans i ciutadanes i uns deures envers la societat. Tenen el dret a ser atesos en totes les seves necessitats, però també tenen el deure de contribuir amb la seva experiència a que la societat millori.
- La gent gran vol poder participar en l'àmbit associatiu de les ciutats on resideixen, així com en la presa de decisions polítiques que els afecten específicament.

Vull agrair a la gent gran de la ciutat, als ponents, a l'equip de la Universitat a l'Abast, a la Diputació de Barcelona i a l'equip tècnic municipal, la seva participació activa i implicació en aquest Congrés, així com l'oportunitat que ens han ofert d'incorporar la perspectiva de l'envelliment actiu a les polítiques municipals de gent gran.

**Antoni Morral i Berenguer**  
Alcalde

Cerdanyola del Vallès, abril de 2007



La Regidoria de Drets Civils va assumir les competències sobre el Programa de Gent Gran Activa a l'actual legislatura. Al llarg d'aquest període s'ha treballat per desenvolupar una línia de treball pròpia dins l'esquema de l'"envelliment actiu" en el marc de la millora de les activitats adreçades al col·lectiu de gent gran del municipi.

S'ha de fer constar que aquest procés que ha donat lloc a la realització del Congrés ha tingut un recolzament important per part del teixit associatiu de la gent gran de la ciutat (actualment integrat en el Consell Municipal de la Gent Gran), de la Universitat a l'Abast i de la Fundació Institut Català per l'Envel·liment de la Universitat Autònoma de Barcelona, i que ha comptat amb el suport de la Diputació de Barcelona.

Durant els dos dies del Congrés Municipal de la Gent Gran (27 i 28 de novembre de 2006), representants institucionals, personal tècnic municipal i professionals en gerontologia han exposat a la gent gran de Cerdanyola els eixos de l'envelliment actiu promulgats per la Organització Mundial de la Salut l'any 2002.

Les conclusions del Congrés ens han de permetre introduir elements de canvi per tal de:

- Actualitzar les activitats i les pràctiques habituals del moviment associatiu i dels professionals.
- Ampliar el programa a tota la població més enllà dels membres de les associacions.
- Considerar les persones grans, i quan correspongui, els seus familiars cuidadors, com a actors actius en les definicions de les iniciatives i serveis.
- Implicar els diferents sectors de la societat: sistema sanitari, serveis socials, urbanisme, educació, transport, empreses...
- Implicar a les diferents generacions per a què contribueixin en la construcció d'una societat no discriminatòria envers l'edat.
- Incorporar la dimensió de l'avaluació en el seguiment del programa.

Esperem que aquesta publicació, que recull les ponències, els resultats de les dinàmiques grupals i les conclusions del Congrés Municipal de la Gent Gran, us sigui d'utilitat.

**Josep Balcells i Aiguadé**  
Regidor de Drets Civils

Cerdanyola del Vallès, abril de 2007

# CONGRÉS DE LA GENT GRAN '06

## Cerdanyola del Vallès

<b>Introducció</b>	8
<b>Ponències</b>	10
Projectes institucionals	10
L'envelliment actiu	14
Salut i qualitat de vida	16
Garantia de drets	17
Participació	22
<b>Conclusions</b>	25
Dinàmica dels grups de treball	25
Sessió <b>1</b> Vivència personal de l'envelliment actiu	27
Sessió <b>2</b> Agents implicats en l'envelliment actiu	37
Sessió <b>3</b> Activitats per a un envelliment actiu	49
Conclusions finals	57
<b>Bibliografia</b>	58



## INTRODUCCIÓ

El Congrés Municipal de la Gent Gran va tenir lloc a Cerdanyola del Vallès el 27 i 28 de novembre de 2006, organitzat pel Programa de Gent Gran Activa de la Regidoria de Drets Civils de l'Ajuntament amb la col·laboració tècnica de la Universitat a l'Abast i el suport de la Diputació de Barcelona.

L'objectiu principal d'aquest Congrés era reflexionar entorn les línies bàsiques de l'envelliment actiu a nivell local i la seva incorporació a les polítiques públiques relacionades amb la gent gran, específicament al Programa de Gent Gran Activa de la Regidoria de Drets Civils.

L'envelliment actiu és una proposta recent, promulgada des de l'Organització Mundial de la Salut, que neix de la voluntat de canviar la percepció passiva que tenim de les persones grans. La idea consisteix en deixar de banda la visió de les persones grans com a improductius i dependents i reprendre la visió de persones grans que viuen activament les seves oportunitats en quant a la salut, la participació i l'exercici dels seus drets.

El Congrés s'ha basat en els tres eixos de les polítiques de gent gran des de la perspectiva de l'envelliment actiu:

- La salut i la qualitat de vida. Les persones grans han de viure la vellesa en condicions de benestar i salut per afavorir les condicions de l'envelliment i retardar els processos de dependència.
- El civisme i la participació. Les persones grans han de poder participar del disseny i la programació de polítiques sectorials o transversals a la ciutat com per exemple el Consell Municipal de la Gent Gran.
- La garantia de drets. Un envelliment responsable és aquell en què les persones que es fan grans prenen decisions, en la mesura del possible, sobre com volen viure la seva vellesa.

L'estructura del Congrés va consistir en l'exposició d'una sèrie de ponències a càrrec de reconeguts experts en gerontologia i en polítiques relacionades amb la gent gran, sobre cadascun dels eixos, acompanyades de la presentació d'experiències concretes a nivell institucional. Posteriorment es van organitzar grups de treball entre els participants per tal de debatre, a partir de dinàmiques guiades per experts, el contingut de les ponències i les experiències. Finalment, a partir del recull i anàlisi de les informacions, s'han extret les conclusions que han de servir de full de ruta de les polítiques municipals relacionades amb la gent gran.



# PONÈNCIES

## Projectes institucionals

### **Diego Rodríguez Prieto** **Cap de la Secció Tècnica de Drets Civils de l'Ajuntament de Cerdanyola del Vallès**

Des de la creació de la Regidoria de Drets Civils a l'actual legislatura vam donar especial importància a l'enfocament del fenomen de l'envelliment a la nostra ciutat, tant per la seva importància demogràfica objectiva com pel convenciment que Cerdanyola, al igual que d'altres ciutats del nostre entorn, s'ha de preparar per donar una resposta adient a aquest procés d'envelliment que ens afectarà a tothom.

Vam plantejar-nos una sèrie d'eixos de treball, amb els seus corresponents programes i actuacions, dels quals tot seguit us farem una síntesi:

- **Defensa drets civils col·lectiu gent gran de la ciutat**, que vam concretar en la posada en marxa del *Consell Municipal de la Gent Gran de Cerdanyola del Vallès*, la qual cosa hem pogut realitzar gràcies a la participació de la *Coordinadora d'Avis de Cerdanyola* i que es va aprovar recentment; la celebració d'aquest Congrés amb el suport de la Diputació de Barcelona; i en els preparatius per a la confecció d'un *Pla Municipal de la Gent Gran* previstos pel proper mes de gener.
- **Reconeixement i homenatge a les persones grans de la ciutat**, en col·laboració amb la *Coordinadora d'Avis* i totes les associacions de gent gran de Cerdanyola per participar activament en les *Festes Majors de Cerdanyola (Roser de Maig i Sant Martí)*; en la consolidació de les activitats al voltant de l'Estiu és Gran; així com en el nou format de l'acte central de la "Festa Homenatge" que va passar del desembre a l'estiu i es va ubicar al nou escenari del Parc de Cordelles.
- **Potenciació participació social i voluntària de les persones grans de la ciutat**, entesa com el treball per facilitar els espais on les persones grans esdevinguin ciutadans i ciutadanes actives. Per la qual cosa van signar convenis de col·laboració amb la *Creu Roja*, pel foment del voluntariat, i amb el programa de la *Universitat a l'Abast (UAB)*, d'apropar el coneixement universitari a la ciutadania de més edat. Tanmateix hem seguit desenvolupant un projecte per superar el dèficit informàtic en el col·lectiu de la gent gran, inicialment impulsat per la Diputació de Barcelona.
- **Observatori Local de la Gent Gran**, del qual tindreu en aquest Congrés una petita mostra, i que pretén posar de forma periòdica a disposició de tots els serveis municipals, dels diferents col·lectius i associacions i de tota la població de la ciutat, una fotografia de l'estructura demogràfica de Cerdanyola enfocant-la en el sector de població de persones grans.

Tots aquests eixos d'actuació no tenen una altra finalitat que la de permetre'ns articular respostes adients a les demandes i necessitats del les persones i col·lectius de la gent gran de Cerdanyola. Per fer-ho, és necessari primer de tot fer una escolta activa, per part de l'Administració Local, sobre allò que demanen i requereixen les persones gran de la ciutat.

Queda molt per fer en àmbits molt diversos. Som conscients d'això! Però que Cerdanyola es prepari i reaccioni com cal davant d'un fenomen social nou, com és la visibilitat i la presència cada vegada major de persones grans actives, és una tasca de tothom!.

Permeteu-me que acabi amb una reflexió: no podem desapropiar el bagatge i la riquesa que aquesta realitat ens aporta!!!  
I hem de fer els esforços que calgui per potenciar i mimar aquesta nova realitat que tenim davant nostre.

### **Carme Espuña Canut** **Cap del Servei de Promoció Social de l'Ajuntament de Cerdanyola del Vallès**

La Constitució Espanyola determina en l'article 50 que: *"Els poders públics garantirán mitjançant pensions adequades i periòdicament actualitzades la suficiència econòmica dels ciutadans (...i ciutadanes) durant la tercera edat. Al mateix temps i amb independència de les obligacions familiars, promourán el seu benestar mitjançant un sistema de serveis socials que atendran els seus problemes específics de cultura, salut, habitatge i oci"*.

L'atenció a la gent gran és, per tant, un mandat constitucional que les administracions hem de complir. L'administració local, al ser la més propera a les persones i al seu medi, té un important paper per desenvolupar aquest encàrrec.

La nostra societat és canviant: el concepte de vellesa és un concepte dinàmic, avui no vol dir el mateix que fa uns anys enrere, l'esperança de vida ha augmentat, ara vivim més i millor. Això també vol que ens fem més grans tenim més probabilitats de patir malalties i de perdre autonomia.

D'altra banda el comportament de les persones ha variat, les dones s'han incorporat al mercat de treball, neixen menys infants, arriben persones d'altres països, .. tot això fa que les necessitats també canviïn.

Els Ajuntaments han estat prestadors de serveis per totes aquelles persones que patien manca d'autonomia i tenien dificultats per valer-se per elles mateixes. Aquests serveis, però, han estat adreçats, principalment, a aquelles persones que a més d'haver perdut la seva autonomia tenen dificultats per resoldre per elles mateixes, o les seves famílies, la situació.

Darrerament s'ha parlat molt de la dependència arran de l'elaboració, presentació, discussió i aprovació de la nova llei de *"promoción de la autonomia personal y atención a las personas en situación de dependencia"*.

Amb aquesta llei l'administració assumeix el compromís d'atendre totes aquelles persones que han perdut la seva capacitat de viure plenament d'una manera autònoma. Això fa que ens trobem davant una nova situació que ens ha de permetre viure la nostra vellesa amb millors condicions.

### **Jordi Serra Rebassa**

#### **Cap de subsecció d'intervenció social centre**

#### **Àrea de Benestar Social de la Diputació de Barcelona**

L'actuació de la Diputació de Barcelona i, concretament, la seva Àrea de Benestar Social, es defineix sobre els arguments següents:

- El propi paper que la Diputació té com a suport tècnic i econòmic als municipis de la província
- La taxa d'envelliment i sobreenvelliment
- Els factors socials (canvis en l'estructura familiar, estat de salut,...)
- I el mateix concepte d'envelliment actiu

L'acció que duu a terme l'Àrea de Benestar Social consisteix en la implementació d'activitats orientades cap a:

- La difusió de recursos i serveis
- La promoció de les persones grans i la dinamització de casals
- La prevenció de situacions de risc
- L'atenció a la dependència

És en aquest sentit que l'Àrea de Benestar Social té una extensa oferta en aquest àmbit que intenta donar resposta a les necessitats dels municipis de la província d'acord amb les seves característiques i les seves dimensions de població. Com ja s'ha plantejat, molts d'ells van adreçats a l'atenció a la dependència, però n'hi ha molts que busquen la dinamització dels diferents espais, associacions i casals de gent gran. Alguns dels recursos més rellevants són el projecte de "Gent gran i noves tecnologies", "Tens molt per veure" o els tallers d'autocura i de benestar; ja en l'àmbit de la dependència s'ofereix el Servei Local de Teleassistència, la Guia de gent gran o les activitats de "Cuidem els cuidadors".

## **La situació actual de la Gent Gran de Cerdanyola del Vallès**

### **La situació demogràfica i social de Cerdanyola del Vallès**

#### **Núria Monmany Badia**

#### **Sociòloga**

Per tal de fer-nos una idea de com és la Gent Gran de Cerdanyola del Vallès, creiem que és important fer un petit anàlisi quantitatiu de les característiques de la població major de 65 anys. Sabem que les dades acostumen a ser fredes, és a dir, ens aproximen poc a la definició de la població, tanmateix, són útils per assolir una caracterització bàsica, a grans trets.

A data de desembre del 2005, el municipi de Cerdanyola del Vallès comptava amb un total de 59.064 habitants, dels quals 29.722 són dones i 29.341 homes. És a dir, 381 dones més que homes. En percentatges, el 50,32% de la població són dones i el 49,67% són homes.

Cerdanyola del Vallès té una taxa d'envelliment més baixa (11,44%) que la mitjana de la província de Barcelona (17,01%). Aquesta és una característica compartida amb totes les comarques que limiten el Barcelonès. Tanmateix, es preveu per al 2010 un increment de la taxa d'envelliment en aquestes zones, tot i que la previsió de l'increment de la taxa d'envelliment pot veure's modificada a la baixa per la influència de la recent immigració, ja que es concentra en edats més joves.

La major esperança de vida de les dones fa que, a mesura que augmenti l'edat, augmenti la presència dones.

Set de cada deu persones grans residents a Cerdanyola del Vallès han nascut fora de Catalunya, la qual cosa té una forta incidència en el coneixement del català. Només el 21,7 % de la Gent Gran de Cerdanyola del Vallès sap parlar el català, però la gran majoria (89,9%) l'entén. Pel què fa al nivell d'instrucció, és baix si es compara amb altres edats però la majoria de la població (92,5%) saben llegir i escriure i un 16,7% tenen el batxillerat elemental com a mínim.

### **Presentació dels programes d'atenció a la Gent Gran del Servei de Promoció Social**

#### **Isabel Martín**

#### **Cap de CPS de l'Ajuntament de Cerdanyola del Vallès**

#### **Pere Balateu**

#### **Educador Social**

### **Projecte intergeneracional viure i conviure**

Aquest programa, gestionat i administrat per la Fundació Viure i Conviure, es basa en l'allotjament alternatiu per a joves estudiants al domicili de persones grans que presentin problemes de soledat i tinguin necessitat de companyia.

El programa fomenta la detecció de persones grans disposades a acollir estudiants a casa seva durant el curs universitari, a canvi de companyia i de l'ajuda personal, per part de l'estudiant, que s'acordi. Bàsicament s'adreça a persones més grans de 65 anys que visquin soles i a joves estudiants universitaris de menys de 30 anys que no treballin ni resideixen a la mateixa ciutat. En el cas d'estudiants de post-grau poden accedir fins als 35 anys.



Per participar en aquest programa, les persones grans han de mantenir un estat psicofísic que els permeti valdre's per elles mateixes i han de disposar d'un habitatge en unes condicions adequades d'habitabilitat i higiene, així com estar disposades a compartir-ho a canvi de companyia i d'algunes altres ajudes que es pactin. Pel que fa als estudiants, bàsicament se'n valorarà la motivació, els hàbits i l'estil de vida, la disponibilitat i les contraprestacions que estiguin disposats a assumir. També es tindrà en compte la situació econòmica de la unitat familiar de procedència.

#### **Projecte apropem-nos**

Projecte d'intervenció preventiva, amb l'objectiu de garantir que tota la població major de 80 anys, empadronada a Cerdanyola pugui rebre una atenció personalitzada en el seu propi domicili, que els permeti conèixer els serveis socials municipals i els considerin un recurs proper al qual adreçar-se amb facilitat.

#### **Curs-taller per a persones cuidadores**

Per a persones cuidadores d'una persona gran, que pateixin una sobrecàrrega per la seva funció cuidadora, independentment de la seva relació familiar i de convivència.

#### **Projecte estiu gran**

Amb la finalitat de donar suport a totes les persones grans que viuen soles o amb parella i que a l'estiu perden el suport familiar i/o veïnal habitual

#### **Aula-taller d'entrenament de la memòria**

Adreçat a tota la població, especialment a les persones majors de 65 anys i a persones cuidadores de la seva gent gran amb l'objectiu de facilitar eines per mantenir la màxima autonomia personal

#### **Projecte "l'acompanyem a casa"**

Dona cobertura a totes les persones de Cerdanyola que, a l'alta hospitalària, puguin necessitar suport per a la seva adaptació al domicili. Projecte fonamentat en el Servei d'Ajuda Domiciliària

## L'envelliment actiu

### Què podem fer per envellir activament?

#### **Mercè Pérez Salanova**

#### **Responsable de l'Àrea Psicosocial i de Participació de l'Institut Català de l'Envelliment de la Universitat Autònoma de Barcelona**

Cada vegada és més freqüent escoltar la idea que cal continuar actiu per envellir bé, que cal que la gent gran faci coses, tingui el temps ocupat, pari poc a casa...

En aquesta conferència presentarem l'Envelliment Actiu d'acord amb el que la Organització Mundial de la Salut (OMS) va presentar l'any 2002.

#### **1. Com sorgeix la formulació de l'Envelliment Actiu?**

La OMS estableix la formulació de l'Envelliment Actiu a finals dels anys 90 arran les experiències hagudes amb els treballs per l'Envelliment saludable.

A través de l'Envelliment Actiu, la OMS subratlla la importància que tenen diferents sectors, a més del sanitari, per envellir bé.

Algunes de les qüestions que es plantegen són:

- l'adaptació de les societats a l'envelliment de la població
- les responsabilitats individuals i col·lectives
- la qualitat de vida

#### **2. Quines són les idees bàsiques de l'Envelliment Actiu?**

la concepció d'activitat té en compte el conjunt de les persones grans tant les que disposen d'autonomia funcional completa com les que pateixen limitacions

- la importància del cicle de vida
- les relacions entre les diferents generacions
- les maneres de planificar els programes i serveis

#### **3. Optimitzar les condicions de Participació, salut i seguretat.**

- remoure obstacles
- construir oportunitats

#### **4. Les investigacions sobre l'envelliment, què ens aporten en relació amb l'Envelliment Actiu?**

- sobre l'activitat física
- sobre les relacions socials

## Aplicació de les polítiques de Gent Gran de l'Ajuntament de Vic d'acord amb els eixos de l'envelliment actiu OMS 2002

#### **Anna Bonafont Castillo**

#### **Regidora de Benestar Social i Sanitat de l'Ajuntament de Vic**

L'any 2002, en la segona assemblea de les Nacions Unides sobre l'envelliment, l'OMS va presentar un document marc, consensuat amb experts d'arreu del món, en el qual es plantejaven el que haurien de ser les línies mestres de les polítiques socials adreçades a les persones grans. El document trenca definitivament amb un visió fortament assistencialista, basada sobretot en la provisió de serveis assistencials, per reforçar una visió més àmplia del fenomen de l'envelliment i de la gran diversitat de les persones que integren el col·lectiu de gent gran. Aquesta nova visió té com idea central el fet de crear noves oportunitats perquè les persones puguin viure aquesta etapa del cicle vital amb plenitud, obtenint el màxim nivell de benestar possible. El document proposa tres grans eixos d'actuació pel que fa a aquestes oportunitats: a) la participació activa en la construcció de la societat on viuen, l'oportunitat de reforçar o desenvolupar nous interessos a través de l'adquisició de nous aprenentatges, de la interrelació amb els altres, de la descoberta i desenvolupament d'habilitats oblidades o fins i tot amagades per a un mateix; b) la promoció d'hàbits de vida saludables des d'una visió global (física, psíquica i social) i la prevenció dels efectes negatius que pot provocar el procés d'envelliment; c) la seguretat de que els drets humans de les persones grans siguin respectats i que es facilitin els serveis i recursos necessaris perquè les persones puguin continuar desenvolupament el seu projecte de vida, segons els seus desitjos i expectatives.

Aquesta intervenció pretén explicar les estratègies que està seguint el municipi de Vic per treballar sota l'orientació de l'envelliment actiu, així com també fer una breu descripció dels diversos programes sobre els quals s'està treballant actualment.

## Salut i qualitat de vida

### La qualitat de vida

Les persones grans han de viure la vellesa en condicions de benestar i salut. Per assolir aquest objectiu, és tant important l'assistència dels serveis socials i sanitaris com l'acció de la persona gran en la cura de la pròpia salut. Les persones grans, ens hem de fer responsables de la pròpia salut ja que pot afavorir molt les condicions de l'envelliment i retardar els processos de dependència.

### Envellir bé

**Dra. Lydia Giménez-Llort Investigadora Ramón i Cajal  
Dept. de Psiquiatria i Medicina Legal · Institut de Neurociències · UAB**

Les millores de la qualitat de vida han permès un increment de l'esperança de vida que ha marcat una novetat en l'envelliment individual i social. En només un segle hem aconseguit viure mig segle més, però aquest gran avenç no s'ha traduït en una millora real en la nostra manera de viure ni d'apreciar els bells matisos d'aquesta etapa ara revitalitzada. Sovint, encara mirem cap a ella amb desesperança i recança recolzats per una saviesa popular de mites i creences que ens parla d'ella com a sinònim de decrepitud, malaltia i antesala de la mort. Els gerontòlegs més prestigiosos ens alerten d'un rebuig (-isme, -ism en anglès) individual i social envers a l'edat (*age* en anglès) que anomenen '*ageism*' i que jo anomeno '*El síndrome de Blancaneus*'. Així, vivim immersors en un conte tradicional de fades i encantaments que ensenya als infants la bondat i innocència de la joventut, la solidaritat dels nans o l'amor que trenca encantaments. Però el conte ens parla també d'un diàleg entre una reina que ha deixat de ser jove i per sorpresa, en contra del seu convenciment, a pesar del seu poder i la seva reconeguda bellesa d'antuvi, afronta una i altra vegada les cruels paraules del mirall (la societat) posseïdor d'una veritat que no agrada i és difícil d'acceptar. *El síndrome de Blancaneus* ens descriu un antagonisme vellesa/bellesa que no és cert, ens acosta a un sentiment individual i social d'*ageism*, simbolitza el diàleg tenebrós entre un mirall cruel i una dona d'edat mitjana que no accepta el seu envelliment i oblida les coses importants que embelleixen la vellesa. Immersors en aquest sentiment, la gent passem la vida i arribem inevitablement a la vellesa sense saber-ne gairebé res d'ella fora de les experiències personals o properes i ens trobem, de sobte, amb una desconexió i un buit que no sabem resoldre favorablement. La percepció del temps canvia i el futur engrescador passa a ser un dia a dia que no saben amb què i com omplir. El temps d'oci abans tant escàs i apreciat ara pot fins i tot resultar insípid. La salut ocupa ara el primer lloc en les nostres preocupacions per què hem passat d'estar malalts a tenir una malaltia, probablement crònica. Tenim el desig de viure molts anys, quan els nostres esforços diaris haurien d'anar encaminats a donar més vida als anys. L'autoestima (percepció d'un mateix i de la imatge i salut del nostre propi cos) es veu bombardejada diàriament per referències constants a una falsa importància i necessitat de mantenir-se actius i joves. Afortunadament, davant d'aquest ferotge sense sentit que caracteritza *el síndrome de Blancaneus*, tenim persones grans que ens demostren que la vellesa és també sinònim de bellesa i carisma, de seny, de dignitat, de saber fer, d'experiència, de savis consells,

de capacitat de perspectiva, de realització, de consolidació, de transmissió de valors i afecte, de testimoni de temps i fets que altres no varen viure. Avis i àvies que ens demostren que el seu rol a la família és molt important, que estableixen vincles afectius tremendament entranyables amb els seus néts, que són la memòria viva dels que malauradament ja no hi són, que contribueixen amb el seu inestimable ajut a l'economia familiar... Persones grans que saben escoltar i cuidar el seu cos amb una nutrició adequada i respectuosa amb les seves noves necessitats i dolències, que assaboreixen l'amor pausat, que gaudeixen dels dies de sol passejant pels carrers amb els seus amics o formant una colla d'amics per jugar a la petanca. També aquells que saben com treure-li la son a les seves neurones amb cada carta de la brisca que tiren, o cada fitxa de dominó que col·loquen damunt la taula, aquelles que mantenen la xarxa neural viva teixint un jersei o fent ganxet, petant la xerrada amb les veïnes, anant a comprar, cuinant deliciosos àpats o explicant vells contes als néts. Hi ha moltes persones que ja han après a treure-li el suc a aquesta etapa de la vida, que aprofiten el seu bagatge per enriquir també la vida dels altres o fer-la més fàcil. Persones grans que són grans persones. És potser per això que des de 2002, uns 150 joves es matriculen anualment a 'Envellir bé', una assignatura que els parla de persones grans com vostès que ara llegeixen aquest resum, persones que demostren que envellir és un art i fer-ho bé és un mèrit. Cent cinquanta joves que cada any posen en dubte i desafien *el síndrome de Blancaneus* motivats pel vincle que tenen amb els seus avis i la necessitat d'aprendre els secrets que els han fet persones especials a qui emular.

## Garantia de drets

### Els drets i els deures de la Gent Gran

Un envelliment responsable és aquell en què les persones que es fan grans són les que decideixen, en la mesura que els és possible, com volen viure la seva vellesa. Més responsable encara és decidir-ho abans que determinades circumstàncies de salut puguin impedir-ho. A part dels drets de la gent gran, existeixen també els deures de tota persona. Preparar un camí més autònom en la darrera etapa de la vida és un d'aquests deures i això comporta informar-se i assessorar-se a través dels professionals que treballen a les entitats i les institucions privades i públiques.

### La carta de Drets i Deures de la Gent Gran de Catalunya i La Carta Europea de Salvaguarda dels Drets Humans a la Ciutat

**Sra. Maria Rosa Lunas Masnou  
Presidenta de la Federació d'Associacions de la Gent Gran de Catalunya  
i de l'Associació Catalana de Familiars i Usuaris de Centres Geriàtrics**

Les Cartes, tant la específica de les persones grans del nostre país, i la Europea de Salvaguarda dels drets humans a la ciutat, com a compromís dels Ajuntaments i la ciutadania del seu territori, són eines de "recordatori" mutu.

**La Carta de Drets i Deures de la Gent Gran de Catalunya** promoguda pel Departament de Benestar i Família de la Generalitat de Catalunya i pel Consell de la Gent Gran de Catalunya, neix com a compliment dels compromisos presos a partir del 4t Congrés Nacional de la Gent Gran de Catalunya, de les recomanacions del Llibre Blanc de la Gent Gran Activa i el Llibre Blanc de la Gent Gran amb Dependència. Respon a les indicacions i els objectius plantejats al Pla Estratègic de la Segona Assemblea Mundial de l'Envel·liment.

La Carta es construeix sobre el concepte de l'autonomia personal, entesa com el dret de ser lliures en la presa de decisions, de mantenir el propi projecte de vida des de la identitat personal, així com des de la responsabilitat de complir els compromisos adquirits lliurement en l'exercici de la ciutadania.

Una carta que s'inscriu en la filosofia de construir Un País per a Totes les Edats, on les persones grans som ciutadans de ple dret i tenim els mateixos drets i deures que la resta de la ciutadania. Els pilars en els quals es sosté aquesta declaració són:

- La dignitat
- La independència
- L'autorealització
- L'Assistència
- La Participació

#### **La carta Europea de Salvaguarda dels Drets humans a la Ciutat**

La ciutat és, avui, l'espai de totes les trobades i, per tant, de totes les possibilitats. També és el terreny de totes les contradiccions i de tots els perills: en l'espai urbà de fronteres incertes apareixen totes les discriminacions arrelades a l'atur, la pobresa, el menyspreu de les diferències culturals, mentre que, alhora, s'esbossen i es multipliquen pràctiques cíviques i socials de solidaritat.

La vida a la ciutat també ens imposa actualment l'obligació de precisar millor determinats drets, ja que hi vivim, hi busquem feina, ens hi desplaçem. També ens imposa el reconeixement de nous drets: el respecte del medi ambient, la garantia d'una alimentació sana, de la tranquil·litat, de les possibilitats d'intercanvi i lleure, etc.

El compromís que adoptem aquí s'adreça a les dones i als homes del nostre temps. No pretén ser exhaustiu i el seu abast dependrà de com els habitants de la ciutat el facin seu.

**Una voluntat:** integrar el lligam social, de forma durable, dins l'espai públic.

**Un principi:** la igualtat.

**Un objectiu:** l'augment de la consciència política de tots els seus habitants.

Art. IV Protecció del col·lectiu i ciutadans més vulnerables

1. Els col·lectius i ciutadans i ciutadanes més vulnerables tenen dret a gaudir de mesures específiques de protecció.
2. Les ciutats prenen totes les mesures indispensables per tal de facilitar la integració de tots els ciutadans i ciutadanes sigui quina sigui la causa de la seva vulnerabilitat, i evitar els assentaments de caràcter exclouent.

Art. X Protecció de la vida privada i familiar

1. Les famílies més desfavorides disposen d'ajuts financers, com també d'estructures i serveis per a l'assistència a la infància i la vellesa.
2. Les autoritats municipals desenvolupen polítiques actives per vetllar per la integritat física dels membres de les famílies i encoratgen la desaparició dels maltractaments en el seu si.

Art. XII Dret general als serveis públics de protecció social

1. Les ciutats signatàries consideren les polítiques socials com a part central de les polítiques de protecció dels Drets Humans i es comprometen a garantir-los en el marc de les seves competències.
2. Es reconeix el dret dels ciutadans i ciutadanes a accedir lliurement als serveis municipals d'interès general.
3. Les ciutats signatàries es comprometen a desenvolupar polítiques socials especialment destinades als més desfavorits, com a forma de rebuig a l'exclusió i en la recerca de la dignitat humana i de la igualtat.

Art. XVI Dret a l'habitatge

1. Tots els ciutadans i ciutadanes tenen dret a un habitatge digne, segur i salubre.

Art. XVII Dret a la salut

1. Les autoritats municipals afavoreixen l'accés en igualtat de tots els ciutadans i ciutadanes, a l'atenció i prevenció sanitària.
2. Les ciutats signatàries, per mitjà d'accions en l'àmbit econòmic, cultural, social i urbanístic contribueixen de manera global a promoure la salut de tots els seus habitants amb la seva participació activa.

Nosaltres, ciutadans i ciutadanes -administradors i administrats- què podem fer per gaudir dels drets i complir les obligacions?

## **La defensa dels drets de la Gent Gran**

**Sra. Maria Jesús Larios**

**Directora d'Afers Socials i Relacions amb el Parlament del Síndic de Greuges de Catalunya**

### **I. Característiques del nucli poblacional:**

1. Dins de la població més vulnerable de la societat es troben les persones de la tercera edat - **gent gran**. Són un col·lectiu cada vegada més nombrós. Les projeccions demogràfiques assenyalen que per l'any 2025 la proporció de persones per damunt dels 65 anys serà del 25,8% davant del prop de 22% actual.
2. És un grup poblacional amb problemàtiques específiques:
3. És un grup poblacional amb **necessitats específiques** tradicionalment cobertes pels membres de la mateixa família. Tasca exercides tradicionalment per les dones de la família.
4. Augment de la gent gran que es troba sola.
  - a. Al canvi del rol de la dona a la societat. Les dones de la família en capacitat de treballar també s'ocupen fora de la llar
  - b. Augment de l'edat mitjana de vida especialment en les dones
5. Diferència entre gent gran activa i gent gran amb dependència. D'una o d'altra situació depèn en gran mesura la seva aproximació als serveis i les necessitats que s'estableixen davant d'ells.

### En xifres<sup>1</sup>:

- Tres tipus de persones grans:
  1. **Actives:** gaudeixen de bona salut. Es preveu que per a 2025 serà el 17,5 de la gent gran a Espanya
  2. **Fràgils:** que necessita protecció. Actualment són el 61% a Espanya. S'estima que per a 2025 seran el 54%
  3. **Dependents:** persones que necessiten d'atencions especials i d'això depèn la seva qualitat de vida. S'espera que baixi del 21,6% actual al 18,5% en 2025.
- El 30% de les persones grans viuen amb les seves famílies
- El 67% viuen en el seu domicili
- La cobertura de residències per a majors (incloses les places sanitàries de llarga estada) és del 4,3% de la població de més de 65 anys

### II. Problemàtiques específiques en relació amb les prestacions de l'Administració

Dels Informes del Síndic sobre gent gran es deriven les següents problemàtiques específiques:

1. Dèficit de places en les residències. A l'Informe 2005 s'assenyala que el Síndic ha obert una **Actuació d'ofici** per disposar de major informació sobre els nivells de cobertura dels serveis de residències per a persones grans. S'havia comprovat, en visites a alguns centre de residències i atenció socio sanitària que havia places buides malgrat l'alta demanda (problemes de gestió)
2. Retard en l'assignació de places definitives. Això comporta que quan a la persona finalment se li assigna la plaça per a un determinat centre de finançament públic hagi de canviar del centre on estava amb els problemes d'adaptabilitat que això implica en molts casos.
3. Canvi en les necessitats de la persona gran abans d'obtenir l'assistència sol·licitada de manera que quan aquesta finalment se li concedeix ja els seus requeriments socio sanitàris són altres.
4. Denegació de la prestació de recursos assistencials sol·licitats en atenció al a capacitat econòmica de la persona gran
5. Falta d'alternatives davant de l'opció d'atenció domiciliària
6. Problemes relacionats amb les prestacions de la seguretat social. En relació amb les prestacions contributives com les pensions les persones grans manifesten tota mena de dificultats en les seves queixes al Síndic (pensions, actualització del valor de les pensions, insuficiència per garantir la suficiència econòmica que parla l'art. 50CE)
7. Les llargues llistes d'espera en la sanitat pública

A més, en relació amb la problemàtica general de la gent gran es presenten els següents assumptes:

1. El Síndic ha demanat la reducció de l'IVA en les residències de gent gran
2. El Síndic ha demanat a l'Administració un seguiment curós del funcionament de les Institucions i els serveis d'atenció a la gent gran
3. El Síndic ha recomanat el Departament de la Política Territorial i Obres Públiques un acord per establir títols de tarifes reduïdes integrades per a la gent gran a la regió metropolitana de Barcelona

<sup>1</sup> COMA SOLÉ, Montserrat, MUÑOZ IRAZO, Jordi, ORFILA PERNAS, Francesc, TABUEÑA LAFARGA, C. Mercedes, Els mals tractes de les persones grans, AGER, Fundació MAPFRE, 2005, pàg. 6-8

### III. Problemes d'informació

1. Informació a la societat sobre problemàtiques de la gent gran
2. Informació a la gent gran sobre els assumptes del seu interès i en mitjans i llenguatges adequats per ells
  - a. Institucionalment es cuida molt l'estudi de la forma d'arribar de manera efectiva a col·lectius com els nens o les dones, no així de la gent gran
  - b. No es garanteix l'accés a la informació per part de la gent gran
  - c. La informació que prové de les Administracions no és suficient
  - d. La informació que prové de les Administracions no és prou clara per al col·lectiu de la gent gran.

### IV. Maltractament de la gent gran

1. Tipus de mals tractes
2. Protocols de detecció de mals tractes
3. La prevenció dels mals tractes

### V. Apunts normatius

#### 2. Projecte de Llei de promoció de l'autonomia personal i atenció a les persones en situació de dependència

### VI. Carta de Drets Deures de la gent gran a Catalunya

La Carta tracta conjuntament a la **gent gran activa i a la gent gran amb dependència** i té com objecte, entre d'altres impedir situacions de discriminació cap al col·lectiu de les persones de més edat. Amb això es pretén també **millorar la seva qualitat de vida i evitar situacions d'indefensió o de discriminació**.

La Carta és un document ideal per a les persones grans coneguin els seus drets, llibertats i obligacions a la societat.

La Carta gira entorn de cinc drets i deures bàsics de la gent gran:

- **Dignitat:** les persones grans tenen dret a viure amb dignitat i seguretat, sense ser discriminades per la seva condició ni patir cap tipus de maltractament
- **Independència:** dret que inclou el dret a les anomenades "condicions bàsiques de salut", a saber, alimentació, vestit, habitatge digne, atenció sanitària. També els drets a la capacitació i l'oportunitat de fer un treball remunerat.
- **Autorealització:** és el dret al ple desenvolupament de les oportunitats pròpies per accedir als recursos educatius, formatius, culturals, esportius, i d'aprofitament del temps lliure a la societat
- **Assistència:** les persones grans tenen dret a gaudir de la cura de la seva família i de tenir accés a serveis socials i sanitaris assistencials. Cal guardar el màxim respecte als seus drets fonamentals tant en la mateixa casa com en els centres d'assistència, residències, etc.
- **Participació:** les persones grans tenen dret a participar activament en la formulació de les polítiques que els poden afectar. Cal fomentar l'associacionisme.

Voluntat de vetllar per la seva aplicació des del Síndic de Greuges.

# Participació

## El civisme i la participació

### Sr. Pep Martí i Masferrer

#### Expert en participació i formació d'associacions de la Gent Gran

Les persones grans, conjuntament amb la resta de la comunitat, hem de poder participar en el disseny i la programació de polítiques sectorials o transversals com per exemple els Consells de gent gran, els plans estratègics, els plans comunitaris, els plans de mobilitat o les agendes 21. Un àmbit també a destacar és el voluntariat de gent gran.

Els temes que tractarem a la ponència són els següents:

#### El perquè de la participació

- El territori com a referent
- Individus i ciutadans, dues categories, dos compromisos
- La propietat de la nostra ciutat

#### Concepte de participació ciutadana

- L'exercici de compromís amb el municipi
- El bon veïnatge
- El tamboret equilibrat

#### El nostre compromís amb la societat

- Rebre i aportar
- L'experiència al servei dels altres
- Les relacions intergeneracionals

#### Com participem

- El concert del nét
- El pas d'espectadors a actors
- Allò que rebem inconscientment

#### Els consells de participació

- Les relacions amb l'Administració local
- L'aportació del grup o l'aportació individual
- El retorn de la informació

#### L'associació

- El primer esglaó organitzatiu de la societat
- No som els primers
- La transmissió de valors
- La diferència entre gestionar diners i gestionar voluntats

#### Algunes reflexions al respecte

- La recerca de clients o la recerca d'associats
- Relacions internes
- Els recanvis
- Planificar no és perdre el temps: és una inversió

#### El voluntariat

- Tampoc som els primers
- Voluntariat i llocs de treball

#### La participació participada

- On ha de jugar el president
- Les aportacions no són crítiques
- L'anxaneta
- La presa de decisions: la celebració o el marge d'error



## CONCLUSIONS

### Dinàmica dels grups de treball

Aquesta metodologia s'ha dirigit a recollir, a través d'una seqüència de grups de treball, diferents inquietuds i propostes relacionades amb la vivència del l'envelliment actiu de les persones grans de Cerdanyola del Vallès, amb l'objectiu d'estimular futures accions incorporant la visió del col·lectiu implicat -les persones grans- en el procés des del seu inici. Així és que ens hem pogut plantejar des de què és l'envelliment actiu fins a quines són les activitats que detecten necessàries per assolir-lo, passant per reflexionar sobre els agents implicats.

Durant el Congrés es van realitzar tres sessions de grups de treball amb els participants amb l'objectiu de treballar al voltant de la vivència de l'envelliment actiu, els agents implicats i les activitats que consideren interessants que es duguin a terme a la ciutat de Cerdanyola. A continuació s'exposa el contingut tractat en cada grup de treball, el procediment utilitzat i les conclusions.



# VIVÈNCIA PERSONAL DE L'ENVELLIMENT ACTIU

La primera sessió dels grups de treball es va centrar en **tots aquells aspectes que els participants consideraven que, des de la seva vivència personal, estaven implicats en un envelliment actiu.**

En un primer moment, els participants van identificar els eixos o temes que consideraven prioritaris en relació amb les conferències anteriors. Després, es tractava d'anomenar accions que poguessin emmarcar-se sota l'envelliment actiu: accions que ja estiguessin fent o que consideressin que podrien ser interessants per a les persones grans en general. També es va posar èmfasi en el grau de responsabilitat sobre la decisió de portar-les a terme (accions que depenen de la seva decisió/accions sobre les què no poden decidir). Per acabar, es va demanar quins contextos facilitaven i dificultaven la realització d'aquestes accions.

**A continuació s'exposen les accions que els participants van emmarcar dins de cada eix i els contextos que les faciliten o dificulten.**

## Eix de salut

### Promoció

#### Individual

- **Activitat física:** gimnàs, exercici, caminar, ioga, passejar, fer esport.
- **Alimentació equilibrada:** dieta sana.
- **Manteniment de l'autonomia:** fer tasques domèstiques, anar a comprar, etc.

#### Col·lectiva (amb altres)

- **Mantenir relacions socials:** trobar-se amb amics, xerrar, caminar en grup, assistir a activitats en grups, casals, esplais, associacions de gent gran).
- **Mantenir relacions familiars:** cuidar els néts o nebots, col·laborar amb la família fent de cangurs, mantenir una bona relació amb la família.
- **Tallers d'estimulació cognitiva:** tallers de memòria.



## Contextos que faciliten/difículten la realització d'aquestes accions

### Activitat física

**Context que ho facilita:** En general consideren que el fet de tenir una ciutat accessible i sense barreres arquitectòniques facilita poder passejar.

**Context que ho dificulta:** La manca d'instal·lacions adequades dificulta la realització d'algunes activitats terapèutiques específiques. Pel que fa a poder practicar esports diversos es considera que, en general, són activitats poc accessibles econòmicament (les quotes són massa altes).

### Alimentació equilibrada

**Context que ho facilita:** Consideren que disposar d'una informació adequada a nivell de salut facilita poder portar una alimentació sana i equilibrada. També destaquen com a context facilitador la possibilitat de viure en el nostre territori (mediterrani) que es caracteritza per una gran varietat de productes.

**Context que ho dificulta:** no es realitzen comentaris al respecte.

### Estimulació cognitiva

**Context que ho facilita:** Es valora l'accessibilitat a les biblioteques (proximitat) com un factor facilitador per estimular aquest tipus d'activitats.

**Context que ho dificulta:** Apunten que l'elevat preu dels llibres dificulta el fet que se'n puguin comprar.

### Relacions familiars

**Context que ho facilita:** Es valoren els següents aspectes: tenir salut i autonomia, disposar del temps necessari, viure a prop dels fills i l'existència d'espais accessibles i habitables a la ciutat per poder estar amb els néts (zones verdes, parcs, etc.).

**Context que ho dificulta:** Consideren que ho dificulta el fet que a vegades els fills o els familiars no tinguin en compte les seves necessitats personals (realització d'activitats, etc.).

## Eix de seguretat

### Promoció de la salut i l'autonomia

#### Assistència primària social i sanitària

- **De qualitat:** reduir el temps d'espera, tracte més humà, especialització dels metges de l'atenció primària, presència de medicines alternatives.
- **Accessible:** serveis més barats (ex.: Podologia), propers i àgils. Reduir la burocratització.

#### Accés a recursos socials i sanitaris

- Increment del pressupost de l'administració destinat a la creació de serveis per a la gent gran.
- Residència, servei d'atenció a domicili, centres de dia, habitatges amb serveis.

#### Atenció a les persones dependents

- Que algú tingui cura d'un mateix.

### Seguretat econòmica

- Ingressos adequats, és a dir, pensions dignes.
- Major inversió de les administracions en gent gran (augment de recursos humans i professionals)

### Entorn

#### Habitatge

- Accés a un habitatge digne
- Ajuts per poder fer adaptacions a l'habitatge

#### Accessibilitat

- Supressió de barreres arquitectòniques
- Millora de les voreres, posar reixetes als arbres (eviten accidents i amplien espai de pas).
- Ampliar la xarxa de transport de la ciutat (dotar-la de més línies d'autobusos i també d'un augment de la freqüència de pas) i que el transport sigui adaptat.

**Habitabilitat:** espais públics que permetin les relacions socials, jardins, etc.

## Contextos que faciliten/difículten la realització d'aquestes accions

### Promoció de la salut i l'autonomia

**Context que ho facilita:** El fet que molts dels serveis socials i sanitaris que proposen no s'han de crear de nou perquè ja existeixen.

**Context que ho dificulta:** La falta de millora dels serveis existents.

### Assistència social i sanitària de qualitat (l'atenció a les persones grans)

**Context que ho facilita:** El fet que els professionals dels serveis d'atenció al públic siguin conscients de les necessitats de les persones grans.

**Context que ho dificulta:** La manca d'esforç dels professionals per millorar l'atenció a les persones grans.

### Accés a recursos assistencials

**Context que ho facilita:** Poder comptar amb més places residencials d'assistència geriàtrica (residència) a la ciutat

**Context que ho dificulta:** La manca de places (l·listes d'espera) i la poca accessibilitat econòmica (preus elevats). Alhora, fan referència a la manca de pressupost de l'administració pública destinat a la creació de recursos (materials i humans) per a la gent gran.

### Seguretat econòmica

**Context que ho facilita:** no s'expressen opinions al respecte.

**Context que ho dificulta:** La manca de voluntat de l'administració pública per millorar la qualitat de vida de la gent gran.

### Entorn (habitatge)

**Context que ho facilita:** la motivació i l'esforç personal invertit al llarg de la vida per aconseguir una vivenda.

**Context que ho dificulta:** els pocs ajuts públics destinats a garantir un habitatge digne per a la gent gran i per a la resta de ciutadans.

### Accessibilitat (Transport)

**Context que ho facilita:** no s'expressen comentaris al respecte.

**Context que ho dificulta:** la falta de planificació política així com el fet que algunes línies no són prou rendibles per l'empresa privada de transport.

## Eix de participació

### Participació activa en benefici d'un mateix

**Cultivar aficions:** anar a la biblioteca, jugar a cartes, llegir, jugar a la petanca, mirar documentals a la TV, fer jardineria, ballar (ex.: sardanes), pintar, fer costura, labors (ganxet, punt de creu), fer ús de la informàtica (fer solitaris a l'ordinador, navegar per internet, fer xats), cantar en una coral, fer col·leccions (monedes, postals, calendaris).

**Realitzar sortides lúdiques i culturals:** viatjar, fer excursions, anar a teatre, al cinema, a concerts, a balls, etc.

**Participar com a usuari:** realitzar tot tipus d'activitats en esplais, casals i associacions de gent gran.

### Participar en activitats per a realitzar nous aprenentatges

- cursos d'informàtica (photoshop)
- cursos de fotografia
- cursos d'idiomes
  - català: conversa i escriptura
  - anglès
  - parelles lingüístiques (intercanvi cultural)
- anar a programes universitaris per les persones grans
- realitzar cursos d'expressió (teatre, pintura, escultura, manualitats, etc)

Tenir la possibilitat de realitzar treballs remunerats i adaptats.

### Participació activa en benefici dels altres

**Implicar-se en entitats o associacions diverses** (de gent gran o no) realitzant activitats diverses (ex.: fer de professor d'informàtica en casals de gent gran).



**Implicar-se en projectes diversos**

- Fer voluntariat o ajudar a persones que ho necessitin, a nivell individual o des del marc d'una associació (ex.: portar menjar de Càritas de forma periòdica a persones que ho necessiten, ajudar i donar suport a persones amb necessitats específiques, siguin del col·lectiu de gent gran o d'altres col·lectius).
- Participar en activitats de millora de la ciutat.

**Implicar-se en espais de presa de decisions**

- Consell de la Gent Gran
- Juntes de les associacions

**Poder gaudir d'espais (infraestructures) adequats per realitzar les activitats.****Aconseguir una oferta d'activitats més diversa en els casals d'acord amb la diversitat d'interessos.****Trencar amb l'aïllament dels casals per potenciar una major participació.****Contextos que faciliten/difículten la realització d'aquestes accions****Participació activa en benefici d'un mateix**

**Context que ho facilita:** tenir salut, autonomia, temps suficient (no tenir massa càrrega familiar), inquietud personal, motivació i decisió. Pel que fa a poder mantenir aficions, ho facilita el fet que algunes les pots cultivar a la pròpia llar.

**Context que ho dificulta:** la manca de salut, de motivació, de decisió, d'implicació i de confiança en les pròpies capacitats.

**Participació en activitats**

**Context que ho facilita:** el fet que ja s'organitzin activitats a molts llocs (residències, associacions, casals, centres, etc.).

**Context que ho dificulta:** es tenen en compte diversos factors

**Oferta insuficient.** S'atribueix a diferents motius

- La visió social actual de l'envelliment dificulta que es consideri la diversitat de la gent gran.
- La manca de pressupost dels casals o associacions de gent gran.
- La manca de comprensió d'algunes juntes en relació a les necessitats dels seus socis/sòcies.

**Dificultat de pagament.** Algunes activitats (sobretot les que es realitzen en centres privats (ex.: gimnàs, piscina...) tenen uns preus massa elevats. Consideren que tot i que els descomptes ho faciliten, encara ho facilitaria més tenir espais públics i més accessibles econòmicament.

**Manca de places suficients als cursos.** Valoren que moltes activitats tenen unes llistes d'espera massa llargues i que això en dificulta la seva realització.

**Manca de material i de professorat.**

**Manca de locals o espais adequats.** Hi ha un gran acord dels participants a considerar que els casals de gent gran són massa petits i que el fet de poder comptar amb un espai més gran facilitaria la realització d'activitats i la participació de la gent gran. Per a fer-ho possible, consideren que caldria voluntat política per part de les diferents administracions públiques (ajuntament i diputació) i també acord entre el mateix col·lectiu sobre la ubicació del local perquè fos accessible per a totes les persones grans dels diferents barris de la ciutat.

Els participants dels grups també expressen que les altres associacions (Ateneu, AAVV) podrien cedir espais per a la realització d'activitats (ex.: Ateneu per fer teatre). També afegeixen que una dificultat per realitzar activitats lúdico-culturals en concret (teatre, concerts, balls) és que no hi hagi espais adequats per a la seva realització a la ciutat.

**Manca d'informació.** El desconeixement de la realització de les diferents activitats dificulta que moltes persones hi puguin participar. S'atribueix aquest desconeixement a la manca d'interès per part de la mateixa gent gran, a la saturació d'informació i també a la falta de difusió. Es suggereix que es podrien aprofitar els mitjans ja existents (revistes, etc.) i utilitzar recursos més eficients: enviar-ho a tots els domicilis i millorar la maquetació (lletres més grans, més clares, més color, espais concrets per les activitats de gent gran...).

**L'accessibilitat.** L'escassa proximitat i accessibilitat dels espais on es realitzen les activitats i la manca d'una xarxa de transport públic adequada dificulten la participació.

**Participació activa en benefici dels altres****Implicar-se en entitats o associacions diverses**

**Context que ho facilita:** no s'expressen comentaris al respecte.

**Context que ho dificulta:** que no hi hagi una major escolta i comprensió de les juntes de les associacions envers els seus membres.

### Implicar-se en projectes (voluntariat)

#### Context que ho facilita

- Donar suport a nivell individual: Es pot realitzar en l'entorn més proper (veïns, família, etc.).
- Donar suport des del marc d'una entitat: el fet que ja existeixen entitats que s'hi dediquen (ex.: Creu Roja, Càritas) i que depèn de la decisió d'un mateix a implicar-s'hi.

Context que ho dificulta: la manca de temps per l'excés de càrrega familiar.

### Participar en projectes de millora de la ciutat

Context que ho facilita: El fet que aquests projectes ja existeixin, ja estiguin organitzats.

Context que ho dificulta: La poca informació al respecte i que sovint són projectes que no tenen en compte les característiques de les persones grans.

### Implicar-se en espais de presa de decisions

Context que ho facilita: la iniciativa municipal de crear el consell de la gent gran.

Context que ho dificulta: el fet que l'ajuntament encara no hagi plantejat clarament aquesta opció i també la manca d'implicació de la mateixa gent gran en general.



## AGENTS IMPLICATS EN L'ENVELLIMENT ACTIU

L'objectiu d'aquesta sessió era el de reflexionar sobre el fet que en l'envelliment actiu estan implicats tots els agents de la ciutat i que tothom ha de col·laborar per fer una ciutat més a la mida dels ciutadans. Es va treballar sobre els diferents agents que estan implicats en l'envelliment actiu i recollir les accions sobre les què cada agent hauria de responsabilitzar-se.

Els agents que es van tenir en compte van ser: jo, les persones grans, l'administració pública, les associacions de gent gran, la resta d'associacions i altres agents (escoles, empreses, comerços, etc.).

**A continuació s'exposen les idees recollides sobre el què els participants consideren que poden fer els diferents agents.**

### Perspectiva del JO (la persona gran com a agent responsable)

Els participants consideren que el què pot fer cadascú per envellir activament és cuidar-se un mateix, mantenir-se actiu, tenir relacions socials i familiars, tenir una actitud positiva i participar socialment.

#### Cuidar-se un mateix

- Mantenir hàbits saludables.
- Fer exercici físic (caminar, fer esport...).
- Fer exercici mental (aprendre coses noves, llegir, escriure).
- Portar una dieta sana i equilibrada.
- Portar un control mèdic continuat.
- Poder tenir un espai propi, és a dir, moments per retrobar-se a si mateix, reflexionar, descansar, etc.

#### Mantenir-se actiu

- Mantenir hàbits d'autonomia com ex.: realitzar les tasques domèstiques (tant els homes com les dones).
- Tenir i mantenir les pròpies aficions.
- Participar amb altres persones en una entitat, associació, casal o centre.

- Participar en activitats lúdic-culturals, realitzar cursos o formar part de grups (música, ball, activitat física, viatjar, activitats artístiques, gaudir de la natura).
- Fer de voluntari.
- Tenir la possibilitat de treballar o col·laborar de forma professional.

#### **Mantenir una xarxa social i familiar**

- Mantenir les amistats i el contacte amb la gent.
- Potenciar les relacions familiars, passar-hi temps, ajudar-los però també sabent posar els límits (aprendre a dir no).

#### **Tenir una actitud positiva**

- Valorar-se com a persona.
- Saber gaudir de la jubilació.
- Tenir il·lusió, motivació i ganes de viure.

#### **Participar i estar compromès amb la societat**

- Estar informat.
- Participar activament en la defensa de drets i compliment d'obligacions de la gent gran i del conjunt de la societat (ex.: dret a un habitatge digne, entorns accessibles).
- Promocionar accions per l'envelliment actiu.
- Participar en la millora de la societat (connectat amb realització personal)

## **Les persones grans** (com a col·lectiu)

#### **Promoció de la Salut**

- Ser responsables amb la pròpia salut (acudir al control mèdic i complir amb les pautes del metge).
- Mantenir-se actiu.
- Fer esport, caminar.
- Mantenir les capacitats d'autonomia.
- Tenir una actitud positiva i optimista.

#### **Participar en activitats**

- A nivell individual (activitats esportives, lúdiques, culturals, artístiques).
- En diverses associacions o entitats.
- En benefici dels altres (voluntariat).

#### **Fomentar xarxes de solidaritat i intercanvi**

- Evitar l'aïllament, relacionar-se.
- Comunicar-se amb persones grans i d'altres generacions.
- Integrar-se culturalment (llengua i costums).
- Compartir idees, coneixements, informació (importància del boca-orella), experiències i suport. Se suggereix la iniciativa del banc del temps.

#### **Fomentar el canvi de visió social de la gent gran i de les persones jubilades**

(diferenciar gent gran de malaltia).

#### **Prendre un paper actiu de transformació social**

- Participar de forma activa en el conjunt de la societat (reivindicar els drets, vetllar per la seguretat, sol·licitar controls d'habitatge, reivindicar i exigir l'accessibilitat i el transport).
- Fomentar el civisme a la ciutat. Es proposa la creació de la figura del vigilant cívic.
- Lluitar contra la falsa publicitat, que els perjudica.

#### **Participar en la presa de decisions (Consell de la Gent Gran)**

- Necessitat d'agrupar-se, unir-se i associar-se per ser més forts i poder fer propostes a l'administració.
- Importància d'apropar-se als polítics evitant la desconfiança i entenent que tots hem de col·laborar.

## **L'administració pública**

#### **Prevenició primària de la Salut**

- **Promoció de la Salut:** dissenyar programes de prevenció i donar facilitats per a la realització dels controls anuals de salut.
- **Protecció de la salut i salut ambiental:** realitzar controls sanitaris de parcs i jardins (ex.: fumigacions periòdiques).

#### **Assistència sanitària i social de qualitat**

- **Procurar una bona dotació de serveis assistencials**
  - residència (els participants reclamen de forma insistent a l'administració pública la creació de noves places residencials d'assistència geriàtrica).
  - centre de dia
  - habitatges tutelats
  - serveis d'ajuda a domicili (per a què les persones amb dificultat no hagin d'abandonar el seu entorn).

- **Garantir l'accessibilitat a aquests serveis**, ja sigui a nivell de nombre de places (reducció de les llistes d'espera), com a nivell econòmic (consideren que aquests serveis han de ser gestionats públicament, o garantir facilitats de pagament com la gratuïtat o el pagament d'acord amb els ingressos de cada persona).

### Fomentar la participació ciutadana (gent gran i població general)

- Ser sensibles a les necessitats i demandes de la gent gran.
- Crear grups de voluntaris de participació urbana perquè facin propostes i participin en la millora de la comunitat.
- Creació d'una figura que garanteixi el civisme a la via pública ("agent cívica").
- Creació de més places d'escola bressol. Aquesta iniciativa permetria que molts avis es poguessin alliberar durant una part del seu temps de les càrregues familiars (cuidadors de néts i nétes) i poguessin realitzar activitats en benefici propi.

### Potenciar la participació en la presa de decisions

- Creació d'un consell de la gent gran "articulat democràticament".

### Facilitar l'accés a la informació

- Facilitar una informació clara, ràpida i a l'abast pel què fa a serveis, recursos i activitats municipals (ex.: amb més cartells anunciadors).

### Facilitar la comunicació amb l'administració pública

- Ser més propers i oberts al ciutadà (*tenir accés als despatxos per poder parlar amb qui necessitem*).
- Millorar l'atenció pública envers la gent gran (*ser sensibles a les seves necessitats i dificultats, per exemple a l'hora d'omplir documents oficials*).
- Garantir la transparència en la gestió dels pressupostos (*"la gent gran vol veure en què i com s'usen els seus impostos"*).

### Incrementar el pressupost municipal destinat a la gent gran

- Dissenyar programes, projectes i activitats específiques per a gent gran (ex.: cursos, activitats diverses, congressos, etc.).
- Augmentar la xarxa de recursos públics gestionats públicament, així com la dotació de recursos humans i materials.
- Pel què fa a les activitats organitzades per l'administració, hi ha gran consens en demanar que siguin més assequibles econòmicament (gratuïtes o en funció dels ingressos).

### Ser sensibles a les necessitats i demandes de la gent gran

- Demanen reiteradament ser escoltats i sentir-se representats (*"els escollim per defensar els nostres drets"*).
- Reclamen una major implicació de l'administració a l'hora d'aplicar projectes i fer-ne el seguiment (recorden el lema de l'escut de la ciutat *Facta non verba*).

### Potenciar i recolzar les associacions

- Millor gestió del pressupost dedicat a les associacions en el sentit d'un repartiment més equilibrat dels recursos entre les diferents entitats així com una major regulació.
- Augmentar la dotació de recursos humans
  - major nombre de professors o monitors per la realització d'activitats.
  - persones amb formació específica i no polititzats perquè assessorin les entitats de gent gran.

### Facilitar infraestructures adequades

- Hi ha molt d'acord en reclamar espais adequats perquè les associacions, casals, etc. puguin realitzar les seves activitats. Consideren que haurien de ser espais més amplis, més ben equipats, assequibles i accessibles.

### Habitatge

- Garantir habitatges dignes per la gent gran i per la resta de la comunitat (sobretot joves).
- Facilitar controls gratuïts de les instal·lacions per garantir la seguretat (gas, electricitat).



### Garantir l'accessibilitat

- Facilitar l'accés als espais públics (museus, estacions, etc.)
- Suprimir les barreres arquitectòniques (voreres, etc.)
- Crear espais habitables (zones segures, amb més vigilància policial però que alhora siguin agradables)
- Que la guàrdia urbana vetlli per a què els vehicles respectin les zones de pas de vianants.

### Garantir la mobilitat

- Millorar la xarxa de transport públic urbà (per moure's amb facilitat dins la mateixa ciutat) i interurbà (per afavorir la mobilitat amb ciutats properes):
  - augmentar el nombre de línies
  - ampliar la zona de recorregut de cada línia
  - augmentar la freqüència de pas
  - ampliar l'horari
  - garantir la comoditat i la seguretat en les parades de bus (que hi hagi marquesines, bancs, tendals pel sol, etc.)
- garantir un transport adaptat
- que el transport públic sigui més assequible econòmicament (es planteja la possibilitat que fos gratuït o en funció dels ingressos i també es proposa la creació d'una targeta unitària per a tota la província de Barcelona).

### Entorns habitables

- Planificar unes polítiques d'urbanisme coherents amb les necessitats dels ciutadans.
- Mantenir informada la població sobre les actuacions que es realitzen sobre l'espai urbà.
- Crear espais habitables i segurs
  - Retirar plantes que dificulten la visibilitat.
  - Cobrir amb xarxes els forats on estan plantats els arbres a la via pública per tal d'evitar accidents i ampliar l'espai de la vorera.
  - Augmentar el nombre de bancs en l'espai públic.
  - Augmentar el nombre de papereres i cendrers i millorar la seva col·locació dins l'espai públic.
  - Augmentar la dotació d'urinaris públics.

### Garantir la seguretat econòmica

- Pensions dignes (iguals al salari mínim interprofessional)
- Millorar les condicions de les pensions de viudetat (ex.: que fossin iguals a les pensions del cònjuge mort).
- Incrementar la dotació d'ajuts econòmics i subvencions.
- Que la seguretat social faciliti als seus afiliats la creació de plans de pensions.

## Les associacions de gent gran

### Paper actiu de transformació social

- Ser un vehicle entre la gent gran i l'administració per tal de poder transmetre les mancances que el col·lectiu detecta i poder negociar la seva resolució.
- Reivindicar i exigir que es compleixin els drets de les persones grans i les lleis en relació a temes que els afecten (habitatge, infraestructures, accessibilitat, seguretat, mobilitat, participació i salut).

### Participar en la presa de decisions

- Prendre un paper molt actiu en el Consell de la gent gran.

### Ser més democràtiques i participatives

- Tot i que afirmen que *"algunes associacions tenen un bon funcionament i d'altres no"*, consideren que les associacions en general haurien de ser més democràtiques i participatives, el què implica:
  - Reciclar o renovar les juntes periòdicament.
  - Acceptar noves candidatures i la incorporació de nous membres.
  - Fomentar la participació activa dels seus associats (escoltar i donar veu als socis i fomentar espais de comunicació i diàleg).
  - Facilitar una informació més adequada als socis o membres sobre les activitats que s'hi realitzen.

### Obrir-se a la comunitat

- Promocionar-se, donar-se a conèixer i obrir-se a la ciutat (ex.: organitzant jornades de portes obertes).

### Organitzar activitats que tinguin en compte la diversitat d'interessos dels seus membres

- diversitat de cursos i activitats
- sortides culturals
- activitats lúdiques
- excursions
- xerrades informatives
- creació de biblioteques
- obrir els casals de gent gran els caps de setmana
- fomentar i organitzar el voluntariat

### Millor gestió del pressupost

- Tenir més iniciatives i portar-les a terme per a què no es perdin les subvencions.
- Que els ajuts s'utilitzin per a què les activitats que es realitzen siguin més assequibles econòmicament o gratuïtes.

### Potenciar la relació intergeneracional

- Fer possible l'entrada dels joves a les activitats que es realitzen en els casals o associacions de gent gran.

### Millorar la coordinació entre les associacions

- Es posa molt d'èmfasi en la idea d'evitar rivalitats i potenciar la unió i el treball col·lectiu entre diferents associacions per tenir més força i aconseguir objectius comuns.
- Fomentar l'intercanvi de recursos i d'informació i la col·laboració mútua per realitzar activitats conjuntes (ex.: convidar-se mútuament a diferents activitats que realitzi cada associació).
- Millorar l'acció de la coordinadora d'associacions.

## La resta d'associacions de la ciutat

### Coordinar-se per treballar conjuntament

- Unir criteris i treballar conjuntament en la defensa dels drets de la gent gran davant de l'administració.
- Unir esforços per treballar conjuntament per la millora i transformació de la ciutat (millora dels barris, controls dels edificis, més seguretat).
- Realitzar reunions col·lectives amb els representants de totes les associacions.

### Organitzar activitats conjuntes

- Les diferents associacions (de gent gran, de joves, associacions de veïns, sindicats, etc.) es podrien coordinar per organitzar activitats conjuntes (lúdiques, culturals, etc.) destinades al conjunt de la societat per fomentar la convivència.

### Organitzar activitats per a la gent gran

- Es posa de manifest una manca d'activitats adreçades a la gent gran a nivell comunitari.
- Consideren que s'hauria de poder participar activament sense haver de formar part de cap associació.
- Proposen que les altres associacions de la ciutat (associacions de veïns, esportives, centres d'idiomes, teatres, clubs de futbol, centres socials, etc.) podrien dissenyar projectes i activitats destinades a la gent gran o facilitar l'accés a les activitats que ja realitzen fent-les més adaptades o amb preus més assequibles.
- Potenciar la relació intergeneracional.

### Facilitar l'accés a la informació

- Utilitzar canals de comunicació més eficaços (ex.: taulells d'anuncis) per comunicar les activitats de les diferents associacions.



## Altres: escoles, empreses, comerços

### Les escoles

- Despertar l'interès i la consciència envers el col·lectiu de gent gran (treballar sobre la visió de la gent gran, del procés d'envelliment, etc.).
- Potenciar programes d'intercanvi intergeneracional per tal que la gent gran pugui participar en les escoles transmetent les seves experiències i coneixements (ex.: els horts).
- Potenciar les aules obertes (ús de l'espai escolar fora de l'horari lectiu per realitzar activitats de formació per la gent gran, escoles d'adults).

### Les empreses i comerços

- Col·laborar i contribuir econòmicament (ajuts, esponsoritzacions) amb els casals i associacions de gent gran per la realització de programes i activitats (ex.: festes, actes, etc.) destinades a aquest col·lectiu.
- Cedir locals o infraestructures per a què la gent gran pugui realitzar activitats.
- Facilitar a les persones grans interessades poder realitzar un treball de col·laboració o d'assessorament remunerat i amb horaris adaptats (algunes hores al dia).
- Respecte a entitats concretes com els bancs, es reclama que no s'utilitzi el col·lectiu de les persones grans per tal d'obtenir major benefici.
- Els comerços podrien promoure campanyes i descomptes per la gent gran (ex.: en les perruqueries, els podòlegs, etc.) tot i que no és una proposta recolzada per tothom. Algunes persones defensaven la no discriminació positiva per raons d'edat en aquest sentit.

En general, les escoles, empreses i comerços haurien de facilitar l'accessibilitat a les persones grans a partir de la supressió de barreres arquitectòniques i el transport adaptat.



# 3

## ACTIVITATS PER A UN ENVELLIMENT ACTIU

En aquesta darrera sessió l'objectiu va ser treballar l'envelliment satisfactori des de l'activitat. Es demanava que identifiquessin activitats que ja estaven fent, activitats que podien millorar i noves activitats que es poden fer. Les diferents activitats es van classificar segons diferents blocs: activitats individuals (adreçades a la persona gran), activitats intra-associatives (adreçades a membres d'una associació de gent gran), activitats inter-associatives (adreçades a les entitats de gent gran) i activitats de desenvolupament comunitari (adreçades a altres col·lectius, obertes a la població, etc.).

**A continuació s'exposen, per blocs i de forma esquemàtica, les activitats proposades pels participants**

### Activitats individuals (adreçades a la persona gran)

#### Activitats que ja fem

- **Activitats físiques**
  - passejar, caminar
  - gimnàstica
  - natació
  - ioga
  - tai-txí
  - excursions i caminades (per platja i muntanya)
- **Activitats de vida quotidiana**
  - preocupar-se per un mateix
  - menjar sa (alimentació adequada)
  - cuidar la casa/fer tasques domèstiques
  - cultivar aficions: llegir (novel·la, poesia), escoltar música, etc.
- **Activitats familiars**
  - estar amb la família
  - cuidar els néts
- **Activitats lúdiques i culturals**
  - sortides culturals i lúdiques:
    - anar al cine
    - anar al museu
  - anar a ballar
  - jocs de saló/taula (bingo, domino, escacs, petanca)
  - converses temàtiques, fòrums, etc.
- **Activitats d'expressió**
  - labors (ganxet, punt de creu)
  - ball (sevillanes)
  - cant (cantar en una coral, per exemple a la Coral Edat Daurada)
  - música (guitarra, tambor, gralla i música en general)
  - arts plàstiques (pintura, pintar figures, ceràmica, pintar roba...)
  - arts escèniques (teatre)



- **Activitats formatives**

- participar en congressos
- participar en xerrades
- iniciar-se en la lectura comprensiva
- estudiar
- fer informàtica

- **Activitats de participació en associacions**

- participar en el sindicat de pensionistes
- col·laborar i participar en el casal (formant part de la junta o organitzant activitats diverses, participant en les activitats que s'hi realitzen, col·laborant en el manteniment)

- **Activitats comunitàries**

- Practicar el civisme

- **Activitats de voluntariat**

- (en associacions o llocs de treball)

- **Activitats d'ajuda no formal**

- visitar persones malaltes
- "fer de cuidadors/es"

### Activitats que poden millorar

- **Activitats físiques**

- natació (que sigui més assequible econòmicament o gratuït)
- excursions (fer-ne de més suaus, més adients per persones amb menys capacitat o problemes de salut)

- **Activitats de la vida quotidiana**

- tenir més temps (menys càrrega familiar de fills, néts)

- **Activitats d'expressió**

- teatre
- escritura
- informàtica (millors condicions: aules més adequades, poder tenir professionals que liderin les activitats)

- **Activitats formatives**

- formació de persones en el marc de l'associacionisme
- curs de mobilització de persones dependents

- **Activitats lúdiques**

- fer campionats de jocs de taula/saló (domino, escacs, mus)

- **Activitats de voluntariat**

- fomentar més el voluntariat ("n'hi hauria d'haver més")

- **Activitats de col·laboració o participació en els casals**

- es necessiten més recursos

### Noves activitats que podem fer

- **Activitats físiques**

- caminades en grup
- gimnàstica a l'aire lliure
- donar informació a les persones grans sobre quina activitat física poden realitzar

- **Activitats artístiques/cursos**

- cant (formació per "saber treure la veu")
- dansa (balls de saló)
- arts plàstiques (pintura)

- **Activitats formatives**

- grups de tertúlia per a dones
- cursos de cuina

- cursos d'idiomes (anglès, català)

- curs de formació cívica
- xerrades
- cursos de lectura comprensiva
- tallers de memòria que tinguin continuïtat
- cursos d'apropament a les noves tecnologies (informàtica, mòbil, nous electrodomèstics, etc.). Destaquen que les activitats, sobretot d'informàtica, tinguin continuïtat (diferents nivells).
- cursos d'història de Catalunya
- cursos de nutrició
- risoteràpia

- **Activitats lúdico-culturals**

- sortides culturals i lúdiques en grup
- concerts per a gent gran amb preus i llocs adequats
- anar a sales de ball fora del casal

- **Activitats comunitàries**

- activitats intergeneracionals: anar a instituts de secundària a fer cursos d'activitats de vida diària.
- poder disposar d'un terreny per parcel·lar i poder-hi fer horts.

## Activitats intraassociatives (adreçades a membres d'una associació de gent gran)

### Activitats que ja fem

- **Activitats lúdiques**

- celebracions de festes
- balls
- viatges

- concerts

- jocs de saló o taula (cartes, bolillo)

### Activitats físiques

- gimnàstica
- aeròbic
- ioga
- excursions, caminades

- **Activitats d'expressió**

- cant (cantar en una coral)
- dansa (sevillanes, sardanes)
- arts plàstiques (pintura)
- arts escèniques (teatre)
- labors (ganxet, costura)

- **Activitats formatives**

- cursos d'informàtica

- **Activitats de voluntariat**

- voluntaris per fer diferents activitats

### Activitats que podem millorar

- **La quantitat:**

- Realitzar més activitats i més cursos

- **La qualitat:**

- Augmentar la diversitat dels cursos. Per exemple, més tipus de balls i més tipus d'arts plàstiques ja que normalment només es fa pintura.
- Potenciar que les activitats i els cursos siguin econòmicament més assequibles (subvencionats o gratuïts).
- Continuïtat dels cursos, és a dir, que es facin diferents nivells o diferents continguts ja que sempre es fa només un curs i no se'n pot aprendre més (ex.: d'informàtica, de labors).

- Augmentar la dotació de professorat, que es reguli i que sigui més competent. Potenciar també que les classes siguin més pràctiques (ex.: de pintura i d'ordinador).
- Facilitar les condicions òptimes per realitzar els cursos. Espais adequats (més amplis) i amb el material necessari per realitzar els cursos (que en els cursos d'informàtica hi hagi suficients ordinadors per a les persones que realitzen el curs, que hi hagi més grups per poder tenir més espais, que es puguin utilitzar més hores les sales...).
- Realitzar tasques socials pels socis de les associacions.
- Realitzar activitats per fomentar el voluntariat i la participació dins les mateixes associacions.
- Millorar les habilitats de comunicació en general (saber escoltar, respectar el torn de paraula, saber conversar).
- Fomentar la coordinació de les associacions amb els ajuntaments per tal d'organitzar activitats conjuntes (ex.: anades al Liceu, al Palau de la Música, etc.).

### Noves activitats que podem fer

- **Activitats físiques**
  - excursionisme adequat a les persones grans
  - natació
  - aquagim (gimnàstica a l'aigua)
  - ioga
  - tai-chi
  - relaxació
  - gimnàstica (fisioterapeuta regulat per l'ajuntament que ensenyi a fer estiraments)

- **Activitats artístiques**

- arts visuals: fotografia
- música: solfeig, instruments
- arts plàstiques: ceràmica, art floral, flors seques, papiroflèxia...
- confecció, costura
- arts escèniques:
  - teatre
  - ball (sardanes, sevillanes, salsa, balls de saló)

- **Activitats formatives**

- cursos de formació associativa (posen èmfasi en què els realitzin les juntes)
- cursos d'idiomes:
  - català (conversa i lectoescriptura)
  - diversos idiomes
- curs d'oratorïa
- curs per aprendre a recitar
- curs de cuina
- curs de jardineria
- taller per a homes sobre "com portar una casa" (amb un professor home)
- curs de planxa
- tallers de primers auxilis
- tallers de memòria
- tallers de risoteràpia
- tallers sobre temes relacionats amb els nous reptes socials (immigració, interculturalitat)
- cursos d'història, literatura i memòria històrica
- xerrades, conferències, sobre temes d'interès
- espais per compartir experiències de vida (jocs infantils, música, televisió, fer la comparativa entre abans i ara)
- jornada informativa sobre telèfons d'urgència

- organitzar cursos en què les persones grans puguin ensenyar el seu ofici a altres persones que el vulguin aprendre

- **Activitats lúdic-cultural**

- organitzar sortides culturals
- viatges culturals de mig dia
- diapositives (excursions, viatges, activitats...)
- sortides en tren
- cinefòrums
- recitals

- **Activitats de millora dels casals**

- Activitats adreçades a la millora de la comunicació amb els socis. Es planteja la possibilitat de realitzar reunions periòdiques amb els socis per conèixer les seves necessitats, demandes i desitjos.
- Facilitar l'accés dels socis a la informació de les activitats que es realitzen en els casals.
- Realitzar jornades de portes obertes als casals de gent gran.
- Afavorir que les activitats siguin més accessibles econòmicament (quotes d'inscripció proporcionals als ingressos).
- Incrementar la possibilitat d'accés a les noves tecnologies (internet)

## Activitats interassociatives (adreçades a entitats de gent gran)

### Activitats que ja fem

- Intercanvi d'actuacions entre associacions (ex.: una fa teatre i l'altre fa coral i un dia van a un lloc i l'altre dia a un altre).

- Activitat conjunta entre el casal de gent gran i l'associació de veïns: paella de la convivència (dues vegades a l'any).
- Activitats lúdic-cultural i excursions conjuntes (ex.: temps de flors, visita a museus, anada a la platja, festes...).
- Trobades entre casals de gent gran de diferents poblacions (ex.: Festa de la gent gran).
- Grups de conversa entre membres de diferents associacions.
- Activitats d'ajuda a persones grans.
- Fomentar la participació de les diferents associacions a partir de la coordinadora de gent gran.

### Activitats que podem millorar

- En general, realitzar més activitats interassociatives perquè "se'n fan molt poques". Es considera que ho facilitaria el fet de poder comptar amb el suport organitzatiu i econòmic per part de l'ajuntament.
- Activitats lúdic-cultural conjuntes entre associacions (viatges, sortides, festes...).
- Organitzar més trobades entre les associacions de gent gran de la mateixa població i també amb altres poblacions.
- Que el Consell Municipal de Gent Gran també serveixi com a via de canalització d'activitats.

### Noves activitats que podem fer

- **Afavorir el funcionament de la coordinadora:** millorar la coordinació d'activitats conjuntes entre els casals i associacions de gent gran.

- **Fomentar intercanvis entre associacions**
  - intercanvi de recursos: locals, espais (ex.: espais de les associacions de veïns que puguin ser utilitzat per altres associacions), materials i recursos culturals. Major intercanvi d'informació.
- **Realitzar trobades i activitats conjuntes entre casals**
  - diapositives de viatges
  - caminades, excursions (pel poble, per muntanya)
  - balls
  - conferències, xerrades, debats, cinefòrums
  - exposicions de pintura
  - informàtica
  - massatges (aprendre i poder-ne fer)
  - tallers de lectura
  - teatre
  - castellers
  - torneig de jocs de taula o saló (domino, billar, petanca)
  - partides de diferents esports intergeneracionals
  - animació per activar-se
- **Realitzar visites a altres entitats:** a casals, centres cívics, associacions (possibilitat de fer també visites internacionals)
- **Realitzar jornades conjuntes:** organitzar jornades associatives amb entitats de gent gran i de d'altres col·lectius.
- **Col·laborar amb altres entitats que no són de gent gran**
  - amb la protectora d'animals (participar en la cura dels animals)

- amb el club d'escacs (per a què ofertin cursos per la gent gran)
- amb l'esbart (per a què ofertin cursos de dansa, mostres, etc.)

## Activitats comunitàries (adreçades a altres col·lectius, població general)

### Activitats que ja fem

- **Activitats lúdiques**
  - participació en festes locals
  - xocolatades i dinars populars
  - festa intergeneracional
  - espectacles oberts al públic (Coral Edat Daurada, esbarts, havaneres...)
  - participació en festes (ex.: Festa de Cordelles, de Sant Martí, del Roser...)
- **Activitats de voluntariat a la comunitat** (a tot tipus de persona que ho necessiti)
  - visites
  - fer companyia
  - fer donació de sang

### Activitats que podem millorar

- **Activitats lúdico-culturals:** poder fer visites més sovint i més econòmiques al castell de Sant Marçal i poder visitar-lo per dins, a l'església de Sant Iscle, al cementiri, etc.

- **Fomentar la participació i la solidaritat entre tota la comunitat:** cuidar els espais urbans (bancs, parcs, fonts públiques), participar en temes que els afectin (ex.: disseny de les adaptacions) tot fomentant l'actitud crítica.

### Noves activitats que podem fer

- **Activitats intergeneracionals**
  - activitats per a infants (ex.: explicar contes)
  - xerrades adreçades a gent jove sobre històries de vida i a l'inversa
  - passejades, caminades de nens i avis
  - anar a les escoles de secundària a fer cursos sobre activitats de la vida diària
- **Activitats lúdiques i populars, obertes a tothom**
  - caminades
  - conferències
  - visites guiades amb monitors per connectar ciutats, museus, excursions a la natura (turisme a prop)

- potenciar que la gent gran expliqui contes a la biblioteca
- poder disposar d'una sala de ball oberta a totes les edats
- **Activitats de promoció de la salut**
  - realitzar campanyes de prevenció: ex.: destinades a evitar l'automedicació
  - realitzar unes jornades de primers auxilis
  - realitzar unes jornades d'informació sobre altres sistemes d'ajuda (drets, lleis, medicació, etc.)
- **Activitats de voluntariat comunitari**
  - visitar "a tot tipus de malalts"
  - realitzar activitats adreçades a persones en situació d'exclusió social (vellesa "invisible")
- **Activitats de suport a les associacions:** Fomentar la creació de places d'educadors socials per informar, formar, guiar, reconduir, recolzar, crear projectes i ajuda a tot tipus d'associacions.



## CONCLUSIONS FINALS

Les principals conclusions elaborades a partir de les aportacions dels participants a les dinàmiques grupals identifiquen com a temes prioritaris per fomentar l'envelliment actiu els eixos marcats per la OMS (Organització Mundial de la Salut).

A partir dels eixos de salut, participació i garantia de drets, els participants al Congrés van desenvolupar un conjunt de propostes:

- En relació a la Salut i Qualitat de Vida, van apuntar la necessitat de tenir garantida la possibilitat de seguir realitzant les seves activitats quotidianes amb normalitat, en la mesura que envelleixen, així com incorporar-ne de noves.
- En relació a la Participació, van reflexionar al voltant de la necessitat de ser proactius, participant en activitats i gaudint del lleure. També van destacar la importància d'implicar-se en la vida associativa i en els espais de presa de decisions com ara el Consell Municipal de Gent Gran.
- En l'àmbit de la Garantia de Drets, va sorgir la preocupació envers la necessitat de què en un futur, es podrà vetllar per la seva autonomia. Rebre un tracte més humà dels serveis sanitaris i una atenció mèdica més accessible. No haver-se de desplaçar per tenir accés a l'atenció sanitària. Tenir accés a residències i centres de dia. Dins d'aquest àmbit també es va apuntar la importància de la seguretat econòmica.

En general, els participants consideren que és l'Administració pública l'agent social que té un major grau d'implicació i de responsabilitat a l'hora de potenciar polítiques d'envelliment actiu satisfactori tot i que també reconeixen que les persones grans, a nivell individual i associatiu, han de tenir un paper actiu per potenciar i afavorir els canvis.

Es va constatar que actualment existeixen a la ciutat un nombre elevat d'activitats per a la gent gran, el què dóna una idea de la qualitat i potencialitat de les associacions de gent gran de Cerdanyola del Vallès. En l'espai dedicat a les activitats per envellir activament es va posar de manifest l'alt nivell de participació dels assistents en diverses activitats així com el gran nombre d'idees i propostes de noves activitats que es poden realitzar. Alhora, es va fer palesa la necessitat de millores a nivell de diversitat d'oferta, accessibilitat econòmica, continuïtat dels cursos, dotació de professorat i material i necessitat d'espais adequats. Així com també, la percepció de necessitat de potenciar més activitats comunitàries i que fomentin la relació entre diferents associacions de la ciutat.

Aquestes conclusions han de significar les bases de les polítiques locals relacionades amb la gent gran des de la perspectiva de l'envelliment actiu a partir de la seva integració en el Programa de Gent Gran Activa i del treball al Consell Municipal de la Gent Gran.

Hem de ser capaços de renovar les dinàmiques actuals i d'implicar a la ciutadania en la construcció d'una societat més justa i igualitària, capaç de multiplicar les oportunitats per a la salut, la participació i la garantia dels drets de les persones al llarg de la seva vida.

Cerdanyola del Vallès, abril de 2007

# BIBLIOGRAFIA

## 1. Àmbit internacional

- Comisión de las comunidades Europeas. *Hacia una Europa para todas las edades: fomentar la prosperidad y la solidaridad entre las generaciones*. Brusel·les: Comisión de las Comunidades Europeas, 1999.
- Naciones Unidas. *Derechos Humanos y Personas de edad*. 1999
- Naciones Unidas. *Informe de la Segunda Asamblea Mundial sobre el envejecimiento*. Madrid, 2002.
- Naciones Unidas. *Plan de Acción Internacional de Viena sobre el envejecimiento*. Asamblea Mundial sobre el Envejecimiento. Viena, 1982.
- United Nations. "Ageing All Ages". Core concepts and major decisions agreed upon at the Second Expert Consultative Meeting and Development of a Research Agenda on Ageing for the 21st century. New York: UN, 1999

## 2. Catalunya i Estat espanyol

### 2.1 Documents marc

- Generalitat de Catalunya, Departament d'Acció Social i ciutadania. *Carta de Drets i Deures de la Gent Gran de Catalunya*. Barcelona: Generalitat de Catalunya, 2002.
- Generalitat de Catalunya, Departament de Benestar Social. *Llibre blanc de la gent gran activa*. Barcelona. Generalitat de Catalunya, 2002.
- Generalitat de Catalunya, Direcció General d'Acció Cívica. *5è Congrés Nacional de la Gent Gran*. Barcelona: Generalitat de Catalunya, Departament de Benestar Social, 2006
- IMSERSO. *Las personas mayores en España: informe 2000*. Madrid: IMSERSO, 2000.
- IMSERSO. *Plan de Acción para las personas mayores 2003-2007*. Madrid: IMSERSO, 2003.

### 2.2 Plans i experiències locals

- Ajuntament de Mataró. *Pla integral de la Gent Gran de Mataró*. Mataró, 2002.
- Diputació de Barcelona. *Marc legal i competencial de les polítiques de família i de gent gran*. Barcelona. Diputació de Barcelona, 2005.
- Diputació de Barcelona. *Polítiques locals per a un envelliment actiu*. Barcelona. Diputació de Barcelona, 2005
- Quaderns de Serveis Socials. *Els ajuntaments i la gent gran: present i futur*. Diputació de Barcelona, Àrea de Serveis Social, 1996.

### 2.3 Documents d'anàlisi

- Fundació Institut Català de l'Envel·liment. *Anuari de l'envelliment a Catalunya*. Barcelona. Fundació Institut Català de l'Envel·liment, 2004.

- GOMÀ, R.; SUBIRATS, J. *Les polítiques socials per a les persones grans: les noves tendències a Europa i el paper dels governs locals*.
- LUNAS, M<sup>a</sup>.R. *Bases sobre Carta de Derechos y Deberes de las personas mayores*. Confederación Española de Organizaciones de Mayores, 2004.
- RODRÍGUEZ PRIETO, D. "La Perspectiva local en els serveis adreçats a la gent gran". *Revista Catalana de Sociologia*, 16(2002), p. 97-132.

## 3. Obres generals

- BAZO, M.T. "La vejez como construcción cultural". *Revista de Gerontología*. 1992, vol 4, p.237-242.
- PÀMIES, T. *L'aventura d'envellir*. Barcelona: Empúries, 2002.

## 4. Publicacions

- *Revista Española de Geriatria y Gerontología*
- *Gaceta de la SEGG* (Sociedad Española de Geriatria y Gerontología)
- Quaderns de Serveis Socials

## Webgrafia

### Organismes oficials

#### Nacionals

- Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales  
<http://www.mtas.es>
- Portal Mayores  
<http://www.imsersomayores.csic.es>
- Departament de Salut. Generalitat de Catalunya  
<http://www.gencat.net/salut>
- Departament de Benestar i Família. Generalitat de Catalunya  
<http://www.gencat.net/benestar/>
- Catsby. Servei Català de la Salut  
<http://www.gencat.net/catsalut>
- Centre d'Estudis de l'Envel·liment de Catalunya  
<http://www.envellint.cat>
- Regidoria Drets Civils. Ajuntament de Cerdanyola del Vallès  
<http://www.cerdanyola.cat>

#### Internacionals

- National Institute of Aging  
<http://www.nia.nih.gov>

- Organització Mundial de la Salut  
<http://www.who.int>
- Programa d'envelliment de Nacions Unides  
<http://www.un.org/esa/socdev/ageing/index.html>

#### Instituts i Fundacions

- Edad & Vida  
<http://www.edad-vida.org>
- Polibienestar  
<http://www.uv.es/SocialWelfare>

#### Portals

- Portal Social  
<http://www.portalsocial.net>
- Infoelder  
<http://www.infoelder.com>
- Los Mayores  
<http://losmayores.com>
- Gent gran de Catalunya  
<http://gentgran.org>

#### Societats científiques

- Sociedad Española de Geriatria y Gerontología (SEGG)  
<http://www.segg.es>

Edita

**Ajuntament de Cerdanyola del Vallès**  
**Regidoria de Drets Civils**

Assessorament tècnic

**Institut Català de l'Envel·liment (UAB)**  
**Dolors Toló i Peguera**

Document elaborat per

**Universitat a l'Abast (UAB)**  
**Institut Català de l'Envel·liment (UAB)**  
**Oficina Tècnica del Programa de Gent Gran Activa**  
**de la Regidoria de Drets Civils**

Fotografies

**Ajuntament de Cerdanyola del Vallès M.C.**

Disseny i maquetació

**Anna Bascu**  
**Jordi Mascarell**

Dipòsit legal

**B-27439-2007**

Imprimeix

**Iniciatives Gráficas del Vallès S.A.L.**

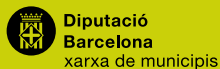


congrés  
ciutadania  
consciència civil  
**cerdanyola**

Organitza:



Amb el suport:



Amb la col·laboració:

