

# Socialitzant

Col·loquis de l'acció social a Catalunya

## **Envellir a Catalunya: com viu la gent gran?**

Dossier del debat:

**'Envelliment actiu: l'apoderament  
de la gent gran a Barcelona'**

Barcelona, 25 de setembre del 2018.

© Mar Barberà, Judit Domènech i Cristina Garde.

# Índex

## 1. Pròleg

Canvi demogràfic, envelliment i dret a la ciutat:	
Barcelona enforteix les polítiques per a les persones grans	5

## 2. Introducció

Envellir a Catalunya en cinc dades: una població longeva amb recursos insuficients	8
* Gràfic 1. <i>Una població longeva</i>	10
* Gràfic 2. <i>Les conseqüències de la soledat</i>	11
* Gràfic 3. <i>La manca de residències públiques</i>	12
* Gràfic 4. <i>La violència invisible</i>	13

## 3. Entrevista a Assumpta Clopas

“Les persones que portem l’etiqueta de jubilat podem ser molt útils en el món del voluntariat”	14
--	----

## 4. Reportatge

Acompanyar la gent gran: un servei o un aprenentatge?	17
---	----

## 5. Programa RESPIR

“Va molt bé poder descansar mentalment i tenir un respir”	19
---	----

## 6. Il·lustració de Marta Contreras

“Quan dibuixo gent gran sempre em surten tristos”	20
---	----

## 7. Referències

22

## 8. Crèdits

23



# Canvi demogràfic, envelliment i dret a la ciutat: Barcelona enforteix les polítiques per a les persones grans

Natalia Rosetti | Tinència de Drets Socials. Ajuntament de Barcelona



**Un dels grans fenòmens demogràfics que viuen les societats desenvolupades és el procés d'envelliment. L'augment de l'esperança de vida, considerada com una revolució de la longevitat, comporta que avui ja sigui habitual parlar de persones centenàries. Es tracta, sense dubte, d'una conquesta social i un repte sense precedents que implica al conjunt de la societat.**

En el nostre context, amb un Estat del Benestar més aviat feble, les actuals polítiques d'atenció a les persones grans pel que fa al marc legal, el disseny i el finançament queda lluny d'estar a l'alçada de les necessitats i d'una resposta adequada. Tot i així, les polítiques locals per a les persones grans són una realitat consolidada i són molts els Ajuntaments que, amb un grau de creativitat notable, han desplegat actuacions que sovint superen l'estricta marc competencial. És precisament des de la proximitat que es multipliquen les demandes i s'han de donar les respostes i, en aquest sentit, és imprescindible innovar i adaptar-nos als canvis posant les persones al centre.

A més, si es pretén fer amb participació i acció comunitària, comptant amb les entitats i organitzacions socials, el rol de l'àmbit local és fonamental.

Aquesta capacitat d'innovació ha de respondre a nous reptes en el camp de l'envelliment dels que podem destacar tres:

**La diversitat d'envelliments** que implica necessitats i demandes diferenciades, especialment des d'una perspectiva d'inclusió social per garantir un vida digna així com col·lectius específics que necessiten una especial atenció. Podrien ser els casos de les persones d'edat més avançada amb necessitats de suport, les situacions d'exclusió social i relacional, el procés d'envelliment vinculat a orígens culturals diversos o la visibilització de persones grans LGTBI.

Davant la feminització de l'envelliment és imprescindible introduir **la perspectiva de gènere**. Les dones grans són més nombroses i hereten una trajectòria amb desigualtat de condicions. Però també en la provisió d'atenció i de cures les desigualtats de gènere són

encara enormes, i cal afegir que les transformacions socials i familiars han abocat a una "crisi de les cures" que obliga a plantejar respostes des de la igualtat de gènere.

**L'autonomia personal, l'envelliment actiu i l'empoderament** com a prioritat de les polítiques públiques, un desafiament que situa la participació i la contribució de les persones grans en el centre. Es tracta tant de reorientar les polítiques per a la gent gran per a que siguin més transversals i intersectorials (per exemple, avançant en l'atenció integral social i sanitària) com atendre les preferències i demandes de les persones. Això obliga a canviar les formes de disseny i provisió de serveis per incloure totes les veus, també de les persones més vulnerables. També impulsant projectes innovadors juntament amb altres entitats i organitzacions socials i apostant per l'acció comunitària i l'autogestió de les persones grans (com els tallers de salut i l'autocura).

## L'estratègia sobre canvi demogràfic i envelliment de Barcelona

Avui Barcelona s'ha situat capdavantera en inversió social i en polítiques d'innovació i una prioritat ha estat enfortir el conjunt de polítiques per a les persones grans, assumint els reptes presenten les transformacions socials i demogràfiques. Després de més d'un any de treball d'anàlisi i planificació s'ha aprovat la mesura de govern *Estratègia sobre canvi demogràfic i envelliment: una ciutat per a tots els cicle de vida (2018-2030)*<sup>1</sup>.

L'Estratègia inclou una **diagnosi inèdita i prospectiva demogràfica** perquè les evidències científiques són les que més poden ajudar a planificar polítiques públiques efectives a mig i llarg termini. També, per primera vegada, s'han elaborat uns **mapes per conèixer els equipaments i on són les persones grans i les necessitats que tenen**. Això representa una font d'informació molt valuosa per planificar els serveis a escala més pròxima: s'ha identificat el nombre de persones grans que viuen a cada illa de cases a la ciutat de Barcelona, el seu nivell

<sup>1</sup>El document es pot consultar al web <http://ajuntament.barcelona.cat/gentgran>

d'autonomia, si reben servei d'atenció a domicili o si tenen persona cuidadora no professional, així com els equipaments d'atenció que hi ha al seu voltant.

L'Estratègia també presenta un balanç i enforteix els serveis municipals, detallats en **un catàleg de 62 serveis per les persones grans a l'àrea de Drets Socials**, que en els últims 3 anys s'han impulsat de manera decidida. Això es constata en un augment del pressupost del 65%, arribant als 138 milions d'euros en polítiques específicament per a les persones grans el 2018. Alguns dels serveis que s'han prioritzat han estat el programa Ràdars per pal·liar la solitud no volguda comptant amb la complicitat de l'entorn, que ha passat d'estar present a 26 barris fins als 40 actualment. O el programa Baixem al carrer que dona resposta a l'aïllament de persones grans amb mobilitat reduïda que ha passat d'atendre 9 barris a 16.

Malgrat l'esforç, no n'hi ha prou. Caldrà estar, especialment, atentes a les alertes que s'apunten en l'estructura de les llars, principalment el creixement exponencial de les llars unipersonals que planteja reptes molt importants pel dret a la ciutat des de totes les perspectives. Particularment pel cas de les persones grans que viuen soles, que poden assolir

proporcions elevadíssimes en el futur. O les dinàmiques que s'entreveuen com que Barcelona resulta un focus d'atracció dels segments més formats de població de la resta del país i de l'estranger i, per contra, expulsa població adulta del país de rendes baixes, i de forma més intensa quan més edat i menys formació. Això anticipa una nova relació de pertinença a la ciutat, diferent a la que havíem conegut i exigeix un compromís pel dret a l'habitatge i la lluita contra l'expulsió de veïnes i veïns en totes les administracions. Per aquest motiu, juntament amb la justícia social i de gènere, promoure la solidaritat intergeneracional i els vincles comunitaris esdevenen una prioritat.

Per començar a preparar-nos per aquesta ciutat del futur, l'Estratègia planteja **77 accions concretes** fins al 2030 sota quatre eixos: el dret a viure a la ciutat al llarg de la vida, la convivència intergeneracional, l'envelliment actiu i la planificació del canvi demogràfic. Moltes d'elles innovadores, com les 'superilles socials' que ja s'han començat a plantejar a partir de quatre projectes pilot per transformar l'atenció domiciliària, integrant l'atenció i l'acció comunitària i amb l'objectiu de millorar l'atenció i les condicions laborals.

Una fita molt rellevant serà la Convenció

Les Veus de les persones grans el 2019, un procés de debat i participació que ja s'ha iniciat i que té per objectius impulsar espais d'empoderament, donar a conèixer experiències innovadores i formular acords i propostes de futur.

Barcelona està prioritzant les polítiques per a les persones grans en el marc del model de l'envelliment actiu i amb la implicació i participació com a prioritat. Seguint Nancy Fraser, necessitem polítiques públiques que facin front tant a la dimensió distributiva com a la dimensió de reconeixement. En definitiva, fer front a les desigualtats socials i de gènere i, sobretot, fer-ho amb l'empoderament i la participació de les persones grans.

# Envellir a Catalunya en cinc dades: una població longeva amb recursos insuficients

**Gairebé una quarta part de la societat catalana té més de 65 anys i un 20% de la gent gran viu en situació de vulnerabilitat**



Quantes persones majors de 65 anys hi ha a Catalunya? Quines ajudes rep la gent gran? Quant costa una residència? Hi ha places públiques suficients? Al 'Social.cat' recollim algunes dades imprescindibles en cinc punts per entendre com és envellir a Catalunya. Les dades constaten que els 1.844.000 milions de persones més grans de 65 anys es troben amb recursos insuficients per atendre les seves necessitats, malgrat els esforços de l'Administració i les entitats.

## **1. Una població molt longeva.**

A Catalunya hi ha 1.382.000 milions de persones avis i àvies d'entre 60 i 79 anys i 462.000 de més de 80 anys. Això suposa el 24,4% de la població de Catalunya. Gairebé el 60% són dones. Els que superen els 100 anys són ben pocs, però Catalunya és una de les parts del món amb més longevitat: segons les dades de l'Idescat del 2016, hi havia 325 homes i 1.550 dones.

## **2. La soledat dels més grans.**

Tal com recorda l'associació Amics de la Gent Gran, l'increment de l'esperança de vida ha comportat un fort envelliment de la nostra



societat, que afecta, com hem vist en les dades, més a dones que a homes. Això desencadena tres conseqüències que cal combatre: la soledat, la dependència física i psíquica i una situació econòmica precària. La soledat es defineix com l'absència de suport afectiu, que fa que les persones grans encara se'n ressentin més dels problemes que pateixen. Per això, hi ha associacions que fomenten el voluntariat que acompanya la gent gran. La dependència física o psíquica sovint s'expressa en problemes d'oïda, de visió, de mobilitat o en malalties greus com la demència o l'Alzheimer.

### **3. El 20% de la gent gran viu en situació de vulnerabilitat.**

Darrerament, a més, per culpa de la crisi, moltes persones grans són víctimes de la pobresa i no poden cobrir les necessitats bàsiques, alhora que han de cuidar de les seves famílies. Així, segons les darreres dades de l'Institut Nacional d'Estadística que recull **un informe de l'Observatori Social de La Caixa**, el 20,1% de les persones més grans de 65 anys a Espanya viuen en cases en situació de vulnerabilitat residencial extrema i acumulen greus problemes d'habitatge, com ara no tenir aigua corrent o viure en edificis en mal estat, sense una bona calefacció o amb problemes d'accessibilitat. A més, el 37,1% d'aquestes persones viuen en ciutats d'entre 10.000 i 100.000 habitants.

### **4. La manca de residències públiques i**

### **l'elevat preu.**

A Catalunya **hi ha un total de 59.635 places en residències** de gent gran per a les 1.844.000 persones grans que hi ha a tot el territori. D'aquestes places, el 60% són en places privades, el 23% són d'iniciativa social i només el 17% són públiques. De fet, **Barcelona va xifrar aquest juliol** per primer cop el dèficit d'inversió en residències públiques: falten 2.780 places i acumula 18 milions de sobrecost. Actualment gairebé 4.000 persones estan a casa seva a l'espera d'una plaça pública a la ciutat, i tot apunta que aquesta xifra seguirà augmentant. A aquesta manca de places públiques, s'hi sumen els preus excessius: la plaça per a una persona amb Grau I de dependència costa uns 964,48 euros; la de Grau II, uns 1.176,71 euros; i una de Grau III, uns 1.201,85 euros. A les residències privades, aquest preu pot augmentar fins a superar els 1.800 euros.

### **5. La violència invisible.**

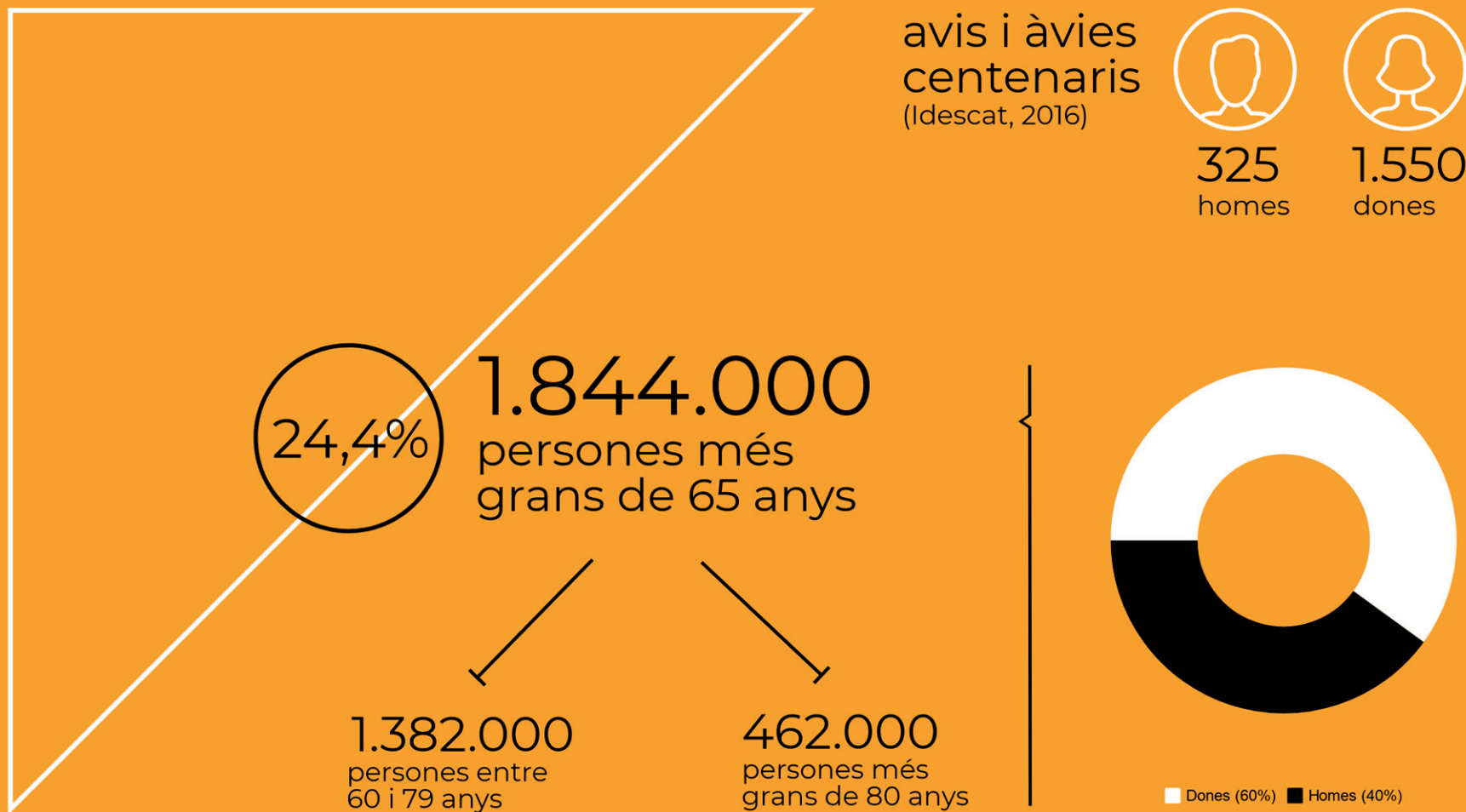
La violència masclista, és clar, també afecta la gent gran. Entre el primer i el segon trimestre del 2018, **el Departament d'Interior va xifrar** en 486 els fets detectats de violència masclista o domèstica a persones més grans de 65 anys sense trencament de condemna. En 62 casos, l'agressor va trencar la condemna. En total, es van registrar 470 denúncies i es van detenir 53 agressors. El nombre de víctimes puja fins a les 487, 322 dones i 165 homes. La major part (376) es concentren en la franja dels 65 als 79 anys,

però també n'hi ha 102 en la franja dels 80 als 89 anys i nou en majors de 90 anys. De víctimes mortals només n'hi ha hagut una.

Gràfic 1

# Una població longeva

Catalunya 2018



Font: 'Població per grups d'edat' (1 de gener del 2018). Idescat.

# Les conseqüències de la soledat



## Afectes

L'absència de suport afectiu fa que la salut de la gent gran encara se'n resenti més.



## Dependència

S'expressa sovint en problemes d'oïda, visió, mobilitat o malalties greus com la demència o l'Alzheimer.



## Pobresa

La taxa de risc de pobresa en gent gran és del 15,5% a Catalunya. Junt amb la infància són el col·lectiu més vulnerable.



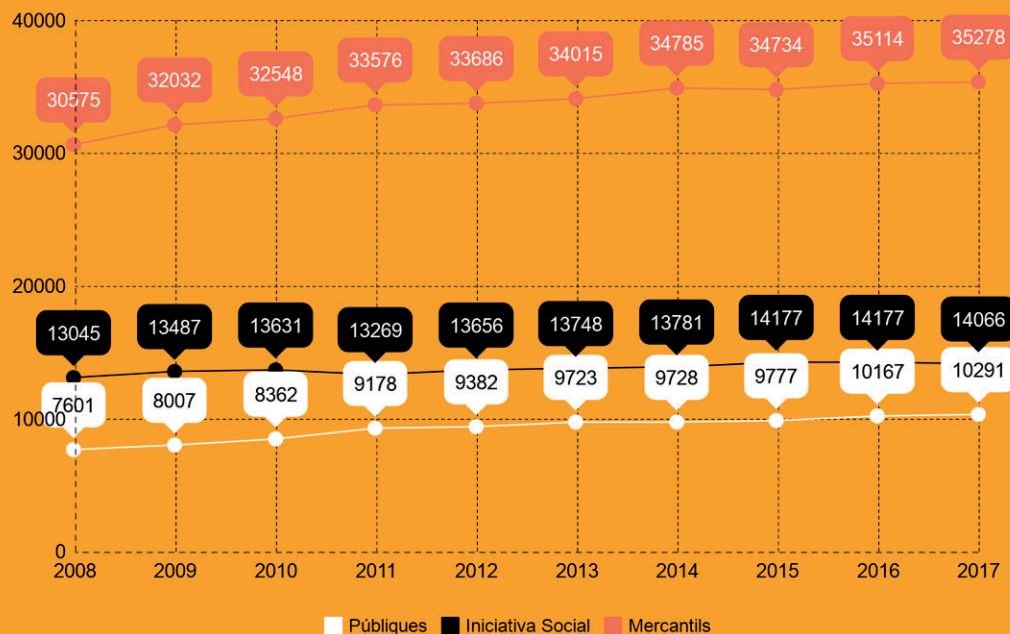
## Vulnerabilitat

El 20,1% de les persones més grans de 65 anys a Espanya pateixen pobresa energètica. El 37,1% d'aquestes llars es troben en grans ciutats.

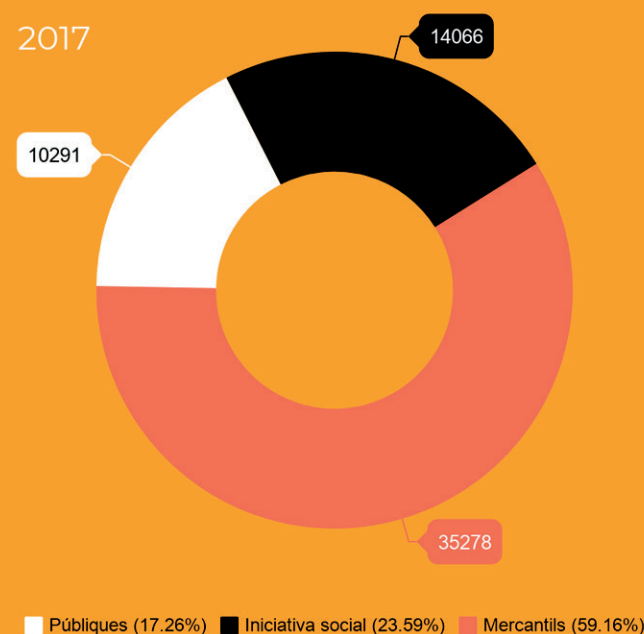
Gràfic 3

# La manca de residències públiques

Evolució nombre de places



Nombre de places en residències



## Barcelona

Ha xifrat per primer cop les mancances



2.780 places que falten



18M€ de sobrecost acumulat



4.000 persones en llista d'espera

Font: 'Places en residències per a gent gran segons naturalesa jurídica' (2017). Idescat.

Gràfic 4

# La violència invisible

2018



**486** casos detectats  
violència



**470** denúncies  
al jutjat



**62** trencament  
condemna



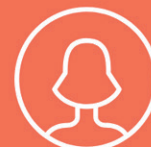
**53** agressors  
detinguts

---

**487** avis i àvies  
víctimes\*



**165**  
homes



**322**  
dones



**1**  
víctima mortal

\*Entre els 65 i els 79 anys

Font: 'Dades sobre violència masclista i domèstica' (2018). Departament d'Interior.

## “Les persones que portem l’etiqueta de jubilat podem ser molt útils en el món del voluntariat”

Assumpta Clopas | Mestra jubilada

L’Assumpta Clopas va ser durant més de 30 anys mestra d’educació especial i psicopedagoga. Es va llicenciar en Filosofia i Ciències de l’Educació per la Universitat de Barcelona i encara té un Màster en Intervenció Psicopedagògica i Assessorament Curricular. Ara que ja està jubilada, però, continua activa. Per a ella, aquest envelliment actiu és imprescindible, tant per mantenir la salut, com per servir a la societat. “Les persones que portem l’etiqueta de jubilat podem ser molt útils al món del voluntariat. És una via que cal explorar”, diu . Per això, és patrona de la Fundació Francesc Pujols i exerceix el voluntariat. També escriu periòdicament al Social.cat.

### **-Com vas afrontar el teu període de jubilació?**

-Inicialment amb il·lusió, pensant que tindria temps per fer aquelles activitats que no podia fer durant la vida laboral, que podria estar més per la família i que tindria molt temps lliure, però també acompanyada d’altres sentiments: el de pèrdua d’una activitat amb la que em sentia molt vinculada, molt responsable i que m’agradava molt tot i les dificultats que

l’acompanyaven, una mica de tristesa per haver de deixar de compartir relació i activitats amb uns companys que ens apreciàvem molt i que la relació amb ells i elles anava més enllà de l’estrictament laboral. Em va estranyar el sentiment de tristesa i de pèrdua ja que, de seguida, vaig començar amb l’agenda força plena d’altres activitats que havia escollit lliurement.

### **-Quins consells donaries a una persona que s’acaba de jubilar?**

-D’entrada, que és difícil preveure com et sents fins que no t’hi trobes. Per tant, prepara, planifica, però tingues present que és una incògnita i estigues disposat a acceptar l’estat d’ànim que vingui. Fes activitats que et facin sentir útil a la societat, als altres, pensa que no és una etapa que s’acaba, sinó que es transforma i pot arribar a ser més rica, tranquil·la i tant productiva com les altres.

### **-En què consisteix, per tu, l’envelliment actiu?**

-Ho diu la mateixa frase en estar actiu, però de forma satisfactòria, fent el que ens agrada sense descuidar cap dels aspectes importants de la nostra persona: vetllar per la salut amb tot



**“Ser àvia és una de les coses més entranyables que ens ofereix la vida. Això significa un amor incondicional, però també saber posar límits”**

l'exercici físic que l'edat ens permeti, treballar la ment fent aquelles activitats que no hem pogut fer abans i ens agraden: estudiar, llegir, escriure, reflexionar, compartir amb els altres i, sobretot, si la salut i la força ens acompanya, en fer coses pels altres. Tenim un bon model en les diferents formes de voluntariat en les que podem ser útils.

**-Molts avis, sobretot en època estival, “treballen” cuidant els seus néts. Com hauria de ser la relació entre els avis i els néts?**

-Ser àvia és una de les coses més entranyables que ens ofereix la vida. Els estimes molt i et sents responsable en una petita parcel·la, però saps que la responsabilitat de la seva educació, manteniment, salut és dels seus pares. Aquests rols no s'haurien d'invertir mai, però la complicada situació laboral dels joves d'avui dia porta a molts avis a fer tasques de substitució dels pares, que, poden ser puntuals o en èpoques de vacances, però no hauria de ser la tònica del dia a dia. La relació amb els nets i netes ha de ser d'amor incondicional i és així com és en la vida real. Això no vol dir que no els hi posem límits (amb els avis sempre proven), però han de ser límits consensuats amb els pares i també ha de ser una relació distesa, divertida, de complicitat en alguns casos. A nivell educatiu hem de complementar i reforçar la tasca dels pares.

**-Quines polítiques o programes específics creus que necessita la gent gran? Ha canviat la situació d'aquestes persones al llarg dels anys?**

-El ventall del col·lectiu de gent gran és molt ampli. No és el mateix la franja de 65 a 70 anys que la de 70 a 80 o la dels centenaris. La política pot ser la mateixa, però els programes han de ser diferents. Crec que, en la nostra societat, no s'aprofita l'experiència i la saviesa de les persones grans, en general. Així com en altres cultures del món les persones grans aconsellen, acompanyen i donen exemples als joves nosaltres tendim a que deixin pas als que puguen, com ha de ser, però no apartar-los o no tenir-los en compte perquè es malbaraten molts coneixements, possibilitats i experiències apreses que encara podrien ser útils. Cal explorar bé com la gent gran (que encara és jove) pot ser útil en la vida activa encara que porti l'etiqueta de jubilat o jubilada. Crec que hi ha un ventall de possibilitats en el món del voluntariat que caldria animar-se a provar. També augmenta molt el grup d'avis i àvies centenàries i aquest allargament de la vida comporta l'aplicació de programes específics de suport, disposar de personal de l'àmbit social i sanitari per poder atendre adequadament aquest col·lectiu i que, amb les dificultats que hi ha per reconèixer oficialment la dependència de les persones, no hi ha els recursos suficients per tal de que es pugui arribar a centenari amb la màxima dignitat.

**-Vellea i cura. Com ha de ser aquesta cura?**

-És important que s'imparteixi formació al llarg de la vida per fer prevenció de malalties i problemes que es podrien evitar amb una alimentació o estil de vida més sa. La prevenció és fonamental però és inevitable que la gent gran hagi d'acudir moltes vegades als metges de capçalera i no tots tenen la formació, la paciència i el tacte per tractar gent gran. Potser caldria més especialitat en geriatria tant en l'àmbit sanitari com en el social. La cura ha d'anar encaminada a l'auto-cura, sempre que sigui possible i la persona sigui autònoma. Quan no ho sigui s'ha d'implicar la família amb els ajuts públics necessaris. Potser hem passat d'una societat (no fa gaires anys) que nets, pares i avis vivien junts, a viure independents i en alguns casos amb poca responsabilitat cap als grans de la família.

**-Creus que la no dependència, física i mental, ha de ser l'objectiu a assolir?**

-La importància de valdre's per un mateix. És un objectiu fonamental però no sempre es pot assolir, les malalties sobrevingudes no es poden controlar i el deteriorament és inevitable. Cal tenir molta cura de la salut mental de la gent gran ja que amb un bon funcionament cognitiu hi ha moltes limitacions físiques que es poden suplir i viure independent.

**-Quins haurien de ser els reptes de**

### **l'atenció a la gent gran? El perfil dels cuidadors i les cures.**

-El repte és l'enunciat de la pregunta anterior: mantenir la no dependència però això no vol dir viure aïllat/da. L'afecte i la relació amb la família és fonamental. La solitud de molts avis i àvies, amb família i sense és un dels aspectes que els fan patir més i és de difícil solució si això no surt del cor dels fills, dels nets i altres familiars. Està molt bé les campanyes com les Un bon veïnatge de molts ajuntaments però cal treballar des de l'àmbit social amb les famílies que no es cuiden de la seva gent gran. Els cuidadors tenen molta feina en funció de com està cada avi o àvia. Si hi ha patologies com l'Alzheimer, per exemple, cal que tingui molt formació i recursos per tenir cura del malalt i de si mateix. Per ser cuidador cal formació per no "cremar-se" i per poder fer la tasca de la millor manera possible.

### **-Quin paper creus que hi juga la prevenció en el sistema sanitari actual? I quin paper hauria de jugar en el cas de la gent gran?**

-La prevenció és bàsica en totes les etapes de la vida. Si s'educa els nens en prevenció serà més fàcil que arribin a grans amb més salut. En el cas de la gent gran cal impartir-la de forma clara, fàcil, entenedora tenint en compte que als grans se'ns obliden les coses, ens falla la memòria. A nivell d'algunes malalties, per exemple la diabetis, des de sanitat es fa una

bona tasca preventiva però cal incorporar visites domiciliàries, en alguns casos, reunions amb els altres membres de la família i sobretot un espai (metge capçalera, infermera, geriatre, etc.) on poder explicar els problemes, dubtes, preocupacions, etc. No oblidem que el diàleg és una eina preventiva molt potent.

**“Els acompanyaments de bon veïnatge de molts ajuntaments estan molt bé, però cal treballar més amb les famílies i els cuidadors”**



## Acompanyar la gent gran: un servei o un aprenentatge?



Cada dimarts la Laura Piñero enfila cap al barri del Guinardó. Allí l'espera la Dolors amb el berenar a punt. La Laura té 27 anys i la Dolors 93. Podrien ser àvia i neta, però no és el cas. El cas és que la Laura és una de les voluntàries de l'entitat Amics de la Gent Gran i la Dolors és una senyora sense familiars propers ni llunyans. "Aquest voluntariat és el millor que he pogut fer mai", reconeix la Laura. Com la Laura, la Maria José Heras, una professora jubilada de 69 anys, n'ha passat 15 acompanyant la senyora Carme, que no tenia xarxa afectiva. "M'omplia molt aquesta experiència", diu.

Fer-se gran implica plantejar-se una sèrie d'interrogants. En l'actualitat, **la població catalana és cada vegada més longeva**: cada cop hi ha més persones per sobre dels 65 anys i menys per sota dels 15. "Això ens obliga, com a societat, a replantejar-nos com hem d'actuar davant d'aquesta situació", alerta Mireia Prat, metgessa de família del Centre d'Atenció Primària de Granollers. Però, com s'ha de preparar aquesta etapa de la vida? "Ofertint unes bones eines tan a nivell físic com psíquic. Si les persones se senten bé a nivell psicològic milloren la resposta a l'hora de tractar malalties", destaca Prat.

Segons el darrer informe de l'Idescat del 2015, l'esperança de vida mitjana a Catalunya és de 83,2 anys. "A partir dels 65 te'n queden, aproximadament, 20 per endavant. En aquest període es poden fer moltes coses, per això no hem d'apartar la gent gran sinó tenir-los en compte. L'experiència que tenen aquestes persones val molt la pena", assegura Prat.

Precisament, el sistema sanitari avança cap a un model holístic, on la prevenció en salut hi juga un paper destacat. "La salut s'ha de tractar de forma global, tenint en compte els aspectes mèdics i socials", diu Prat. Segons l'Organització Mundial de la Salut (OMS) l'envelliment actiu és "el procés d'optimització de les oportunitats de salut, participació i seguretat amb la finalitat de millorar la qualitat de vida de les persones a mesura que envelleixen".

L'envelliment actiu anima, doncs, les persones grans a conduir la seva vida quotidiana aprofitant al màxim les oportunitats que tenen a l'abast d'acord amb les seves necessitats, capacitats i aspiracions. Amb tot, Prat considera que, a nivell polític s'haurien de fer campanyes de diferents tipus.

"Els ajuntaments han de tenir plans de formació

per gent gran i campanyes de prevenció i d'alimentació saludable a les escoles. Són molts pilars els que s'han de tractar", diu. "Hem d'aprendre a cuidar el cos des de ben petits. Abans els metges eren molt paternalistes, ara ja no", afegeix Prat.

## Les històries de la vellesa basteixen l'experiència

"Moltes vegades la senyora Carme m'explicava la mateixa història, però jo l'escoltava encantada", diu la Maria José, que reconeix que era una senyora "molt agradable" que li parlava de la guerra i de la seva ciutat natal, Tarragona. La senyora Carme tenia dos fills, amb un no hi tenia tracte i l'altre va passar molts anys a la presó.

La Maria José va contactar amb la parròquia del seu barri, a Reus, perquè assegura que "sempre va tenir ganes de fer alguna cosa pels altres" i va començar les visites. Unes visites que van durar 15 anys, fins que la senyora Carme va morir, als 89 anys.

"Arribava de treballar a les tres de la tarda i, sincerament, a vegades em feia mandra dinar ràpid per anar a visitar la senyora Carme a les cinc. Amb tot, quan sortia de casa d'ella estava contenta d'haver-la pogut acompanyar una estona i que la mandra no m'hagués vençut. M'omplia molt aquesta experiència", diu la Maria José.

Vides que s'entrecreuen per deixar de banda la solitud. Precisament, el servei Vincles que impulsa l'Ajuntament de Barcelona va destinat a pal·liar la solitud emocional i social de les persones de 65 anys o més. **Un servei que arribarà als 1.000 usuaris al mes de setembre.** De les 597 persones usuàries que utilitzen aquest servei actualment, 484 són dones i 113 són homes.

## "La família no entén per què em dedico a una persona desconeguda"

A nivell estatal, i des de l'any 1987, l'entitat Amics de la Gent Gran organitza i gestiona acompanyaments, activitats i tasques de sensibilització per a les persones grans. La Laura va contactar amb aquesta organització i ho va tenir clar des del primer moment: "Vaig triar acompanyament perquè sempre he dedicat molt temps als meus avis i crec que encara puc aportar-ne més a altres persones grans que ho necessitin perquè no tenen ningú que els acompanyi". "El problema de la Dolors és que té el cap massa clar i el cos no li respon", diu la Laura.

La Dolors, tot i que mentalment es troba bé, físicament està limitada. Per això, espera amb candeletes les visites de la Laura de cada dimarts. "Em fa el berenar", ens explica la Laura, que considera que ella mateixa és la que

surt més més beneficiada d'aquestes trobades. "Al final, crec que m'aporta més ella a mi que a la inversa", reconeix. "Ens hem agafat molta confiança, ens hem caigut bé des del principi."

"La meva família no entén per què li dedico temps a una persona desconeguda. Creuen que potser podria dedicar aquest temps a ells". En canvi, la Laura recomanaria aquesta experiència de voluntariat a tothom perquè creu que és "el millor que ha pogut fer mai".

Diuen que l'experiència és un grau i la senyora Dolors té tota la del món: "És una dona molt activa, interessant, és tremenda!". Li explica que es va casar amb 43 anys, amb un vestit curt. "Normalment parlem i juguem a cartes. De política no xerrem massa perquè tot i que soc d'esquerres, ella ho és molt més que jo i llavors s'exalta!", riu.

Sovint, la Laura explica, entusiasmada, aquesta experiència de voluntariat a les seves amigues i aquestes "se sorprenden, no s'ho han plantejat mai". "El que m'ha captivat de la Dolors és la seva força de voluntat. Tot i no poder fer moltes coses, treu forces i les fa".

## “Va molt bé poder descansar mentalment i tenir un respir”.

**El Josep i la Lluïsa són els cuidadors de la Pilar, una dona de 93 anys que té mobilitat reduïda**

“La vida del cuidador no és fàcil. Físicament no és cansat, però sempre hi has de ser i has d'estar pendent de la persona amb dependència constantment”. El Josep i la Lluïsa es fan càrrec dia rere dia de la Pilar, la mare de la Lluïsa, que viu amb ells. Acaba de fer 93 anys i ja en fa quatre que té mobilitat reduïda i, per tant, dependència.

“Com més gran es fa més li costa sortir de casa. I dins de casa va amb caminador, o bé amb cadira de rodes”, explica el Josep. La seva dona està prejubilada i ell encara treballa. A la pràctica, però, tots dos fan de cuidadors.

Això, detalla el Josep, significa que no poden “anar tan lliurement als llocs” perquè sempre van “lligats d'horaris”. I no només això, sinó que cada dia controlen la medicació que es pren la Pilar, tenen cura de la seva higiene personal, li preparen els àpats, l'acompanyen al metge com a mínim un cop al mes i evidentment, li fan companyia.

A banda d'això, el Josep i la Lluïsa tenen la filla i els néts a Londres, i els agrada poder-los anar a

visitar de tant en tant. Ara bé, sense una ajuda, els és “impossible” poder-ho fer.

És per això que des de fa quatre anys s'acullen al programa RESPIR, que ofereix la Diputació de Barcelona. Es tracta d'un programa d'atenció residencial temporal per a persones amb un grau de dependència per raons d'edat i/o discapacitat i que té com a finalitat “millorar la qualitat de vida dels cuidadors, proporcionant-los un temps de descans i donant resposta a determinades situacions familiars”, explica la vicepresidenta de la Diputació, Meritxell Budó. És un servei de copagament, que varia en funció de la capacitat econòmica de la persona atesa.

Així, quan va començar a ser feixuc poder anar amb la Pilar de vacances, van sol·licitar l'accés al programa. “Els dos primers anys va ser com si la Pilar anés a un hotel a passar les seves vacances”, assegura el Josep. Ara, cada cop es fa una mica més difícil, explica, però “l'assistència és molt personalitzada”, i això els deixa més tranquils.

Durant les quatre setmanes que la Pilar és al RESPIR, ells dos la van a veure alguns dies i

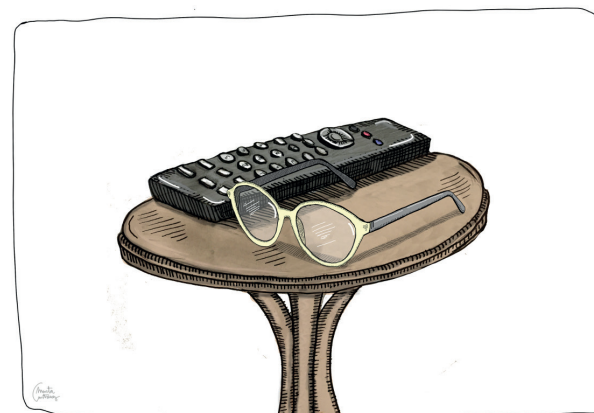
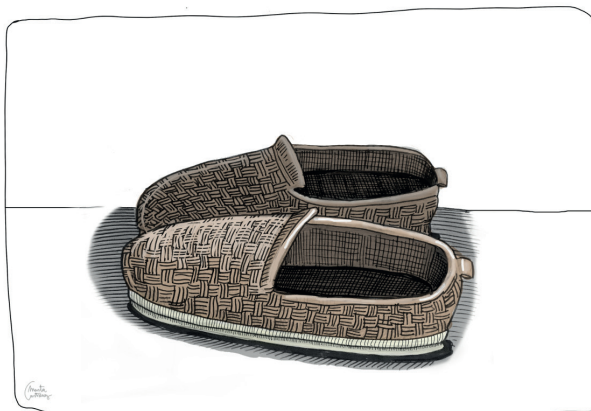
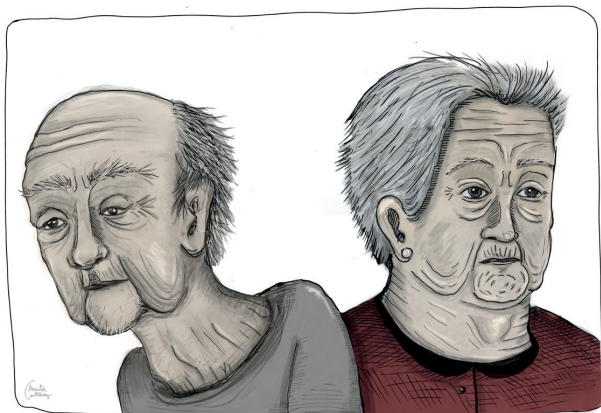
sempre que cal poden trucar a la seva cuidadora del programa que, a més, intenten que cada any sigui la mateixa. Al RESPIR les persones grans hi poden fer tot tipus d'activitats i fins i tot hi ha un fisioterapeuta.

El més complicat, diu el Josep, és trobar dates, perquè és un servei molt sol·licitat. Segons Budó, l'ocupabilitat d'aquest servei és del 95% i durant el 2017 va acollir 3.500 usuaris. És per això que aquest any el Josep i la Lluïsa han hagut d'endarrerir una mica les seves vacances. Siguin les dates que siguin, però, assegura que “va molt bé mentalment poder descansar unes setmanes” per recuperar forces i seguir.



## “Quan dibuixo gent gran sempre em surten tristos”

La il·lustradora Marta Contreras explica en una doble sèrie aquest cap de setmana què li transmet la gent gran



**“Dibuixo molta gent gran i sempre em surten tristos. La veritat és que tinc respecte a aquesta fase de la vida, ja des de ben petita. Veure que algun dia s’acabarà tot, per sempre més. Suposo que per aquest motiu dibuixo la gent gran trista”.**

La il·lustradora Marta Contreras (Tarragona, 1985), dibuixa tot el que capten els seus ulls. Dibuixos de persones grans, petites, animals o superherois, tots destil·len la humanitat que caracteritza l’obra d’aquesta artista tarragonina. “No puc suportar que la gent els hi falti el respecte als grans”, diu contundent. Aquest cap de setmana, al ‘Social.cat’ publiquem dues sèries de Contreras per completar el monogràfic de gent gran. Aquí va la primera, i la segona la podreu veure aquest diumenge.

“Fer-me gran em fa força por, precisament, per aquesta idea de solitud. La gent que va desapareixent. Em fa por. Per exemple, si veig alguna pel·lícula que tracta sobre la vellesa, m’arriba molt més que qualsevol altre col·lectiu vulnerable”.

“La gent gran em desperta molta tendresa i, a vegades, em fan una mica de pena. Sobretot, aquesta expressió de cansats que fan alguns d’ells”.



# Referències

- Idescat. *Població per grups d'edat*. 1 de gener del 2018.
- Idescat. *Enquesta de Condicions de Vida*. Juny 2018.
- Idescat. *Places en residències per a gent gran segons naturalesa jurídica*. 2017.
- Departament d'Interior. *Dades sobre violència masclista i domèstica*. 2018.
- Observatori Social 'La Caixa'. *Envel·lir a casa: millor al poble o a la ciutat?* Maig 2018.

# El Social.cat i les jornades Socialitzant BCN

El Social.cat és el mitjà de comunicació de referència de l'acció social a Catalunya. Des de fa nou anys omple un buit informatiu en aquesta matèria i potencia la interacció entre diferents agents del sector. El portal és una iniciativa de Xadica, una entitat sense ànim de lucre que va néixer el 2003 amb l'objectiu de promoure projectes digitals en tots els sectors de la nostra societat.

El portal digital ha decidit impulsar un seguit de debats amb la col·laboració de l'Ajuntament de Barcelona i la Diputació de Barcelona. Sota l'epígraf 'Socialitzant BCN: cooperar per fer ciutat', la iniciativa pretén obrir el debat i oferir reflexió i anàlisi entorn a temes socials d'actualitat a Barcelona.

Aquest dossier s'emmarca en la primera d'aquestes jornades que porta com a títol 'Envelliment actiu: l'apoderament de la gent gran a Barcelona' i que es va celebrar el 25 de setembre del 2018.

Organitza

**social**.cat  
www.social.cat

Col·labora



**Ajuntament  
de Barcelona**



**Diputació  
Barcelona**

[www.social.cat/socialitzant](http://www.social.cat/socialitzant)

