

GUIA PRÀCTICA: **L'envelliment** **actiu** **als ateneus**



Federació d'Ateneus
de Catalunya

Dipòsit legal: B 30787-2018

1a. edició: desembre 2018

Edita: FAC

Continguts: Eva Bofias i Paulina Ballbè

Disseny: Sílvia Vallverdú (vallverducomunicacio2@yahoo.es)

Què són les «Guies pràctiques per als ateneus»?

Les guies pràctiques de formació de la Federació d'Ateneus de Catalunya conformen la col·lecció documental que posem a disposició del conjunt dels ateneus perquè tinguin una eina útil, pràctica i de ràpida consulta que els serveixi de referent per poder superar les casuístiques amb les quals es trobin durant la seva activitat habitual. El cas que es tracta en aquesta guia és l'envelliment actiu i la seva gestió en els ateneus.



ÍNDEX

1. INTRODUCCIÓ	5
La revolució demogràfica	5
Longevitat: triomf i reptes	6
2. QUÈ ÉS L'ENVELLIMENT ACTIU?	7
La proposta de l'OMS	7
Els quatre pilars de l'Envel·liment Actiu	7
Responsabilitat personal	10
3. QUINA VISIÓ TENIM DE LA VELLESA?	11
4. L'ENVELLIMENT ACTIU ALS ATENEUS	15
Exercici per a l'autoreflexió	16
Avantatges i bones pràctiques	18
Actuacions, eines i propostes als ateneus	20
5. REFERÈNCIES	25
6. BIBLIOGRAFIA I WEBGRAFIA	27

1. INTRODUCCIÓ

Actualment s'utilitza força sovint l'expressió «Envelliment Actiu» i podríem imaginar-nos que fa referència a les persones grans que no paren de fer coses. Doncs no, no es tracta d'això, encara que també es tracta d'això, com veurem en aquesta guia. Val la pena mirar quin és l'origen d'aquest terme i adonar-nos que el que pretén l'Envelliment Actiu és pal·liar diverses problemàtiques a nivell social i personal que es poden derivar de l'augment espectacular de l'esperança de vida, que ha estat d'uns 40 anys en un segle.^[1]

La revolució demogràfica

La revolució és haver aconseguit que moltes persones visquin molts anys. Una combinació de factors socials, econòmics, demogràfics, sanitaris i epidemiològics ho expliquen, però les raons principals són la reducció de la mortalitat infantil i l'impacte del control de les malalties cardiovasculars.

Ahora la taxa de fecunditat (nombre de fills que cada dona té de mitjana) està decreixent, i per tant ens trobem en la situació en què neixen poques criatures i al mateix temps augmenta el nombre de persones grans. Aquests fets tenen com a conseqüència un nivell d'envelliment de la societat com no s'havia vist mai abans. És una tendència molt clara a Europa i en major i menor grau

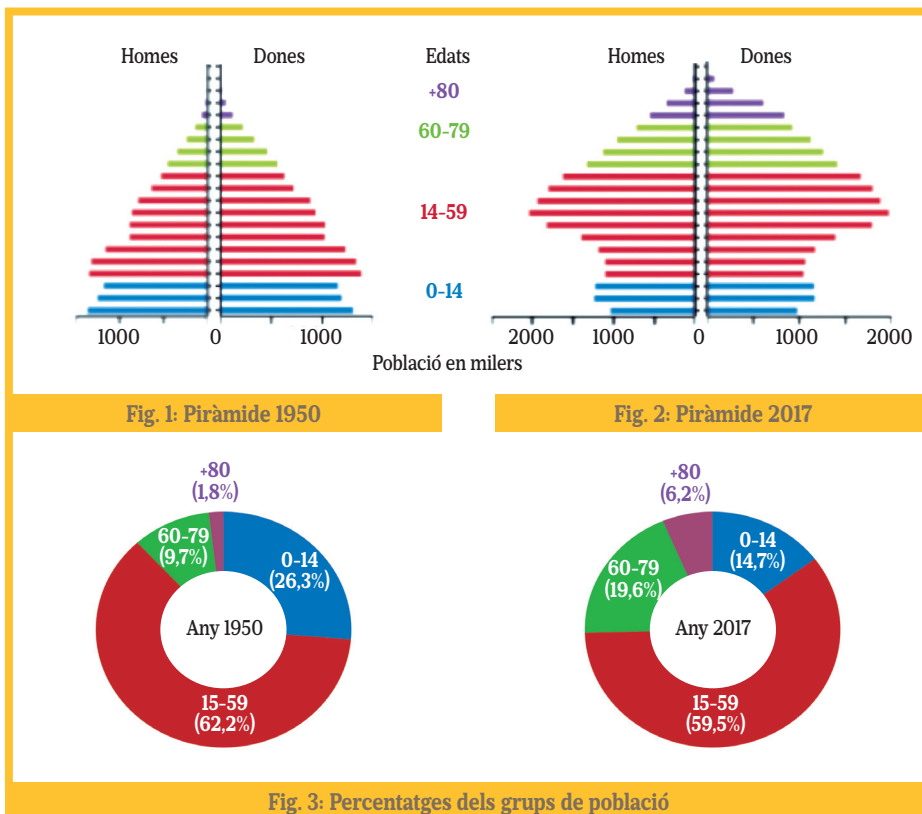
és produeix arreu del món. Cal assenyalar que Catalunya tindrà una de les poblacions més envellides a nivell mundial. Mostrem tot seguit les dades en què es basa aquesta previsió.

Si dirigim la mirada cap a alguns aspectes d'aquest fenomen demogràfic i ens fixem en la taxa de fecunditat, veurem que a Catalunya l'any 2016 era de 1'39 fills de mitjana, una de les més baixes del món.^[2] Si acostem ara la lupa cap a l'esperança de vida (EV), veurem que a Catalunya és de 83'3 anys i se situa en la segona posició mundial després del Japó, que amb 83'7 anys ostenta el primer lloc. A Espanya és de 83'2 anys.^[3]

Les dues piràmides de població que incloem a continuació (Figura 1 i Figura 2) mostren el canvi demogràfic que s'ha produït en els últims seixanta-set anys a Espanya, molt similar al de Catalunya.^[4]

Les piràmides de població són la fotografia demogràfica d'un país en un moment concret. Les dones sempre hi estan representades a la banda dreta i els homes a l'esquerra, segmentats per grups d'edat de 5 en 5 anys. Hi veiem per exemple que neixen més nens que nenes i que les dones tenen una esperança de vida més llarga que els homes. La diferència a casa nostra és d'uns 5 anys i mig (homes 80,4 anys i dones 85,9 anys al 2015).^[5]

Si comparem la piràmide del 1950 amb la del 2017, ens adonarem que al 2017 hi ha menys infants i més persones grans. En les gràfiques de la Figura 3 es mostren amb més detall aquests canvis: veiem que la població de 0 a 14 anys s'ha reduït gairebé a la meitat i ha passat de



representar el 26,3% a ser el 14,7%; que el nombre de persones d'entre 60 i 79 anys s'ha duplicat; i que el nombre de persones de més de 80 anys s'ha triplicat.

Longevitat: triomf i reptes

Les dades que acabem d'exposar mostren l'augment de la longevitat i l'envelliment de la població. Alerta!, hem de fugir de les visions dramàtiques d'aquests fets que a vegades

ens transmeten els mitjans de comunicació, ja que la major longevitat es pot considerar un gran triomf de la humanitat, sempre i quan aquests anys que viurem de més els visquem acompanyats de salut i qualitat de vida. Hem «afegit anys a la vida» i ara el nostre gran repte és «afegir vida als anys». Amb l'Envelliment Actiu és més probable que puguem «afegir vida als anys», és a dir salut, condició que ens permetrà ser capaços de seguir fent les coses a les quals donem valor i que ajuden a donar sentit a la vida.

2. QUÈ ÉS L'ENVELLIMENT ACTIU?

La proposta de l'OMS

Per intentar respondre a l'esmentat gran repte, l'Organització Mundial de la Salut (OMS) va concebre el concepte «Envelliment Actiu». Aquest terme va ser adoptat a la Segona Assemblea Mundial de les Nacions Unides sobre l'Envelliment, celebrada a Madrid l'abril del 2002. Alhora va definir el marc polític amb un conjunt de consideracions i recomanacions perquè els països posessin en marxa una sèrie de polítiques i actuacions per possibilitar el bon envelliment de les poblacions, és a dir el que van anomenar «Envelliment Actiu». L'objectiu, doncs, de l'Envelliment Actiu és *«facilitar que les persones desenvolupin el seu potencial de benestar físic, social i mental al llarg de la vida, i que puguin participar en la societat d'acord amb les seves necessitats, desitjos i capacitats, mentre disposen d'una adequada protecció i seguretat, i de les cures necessàries»*.^[6]

La proposta de l'OMS té, doncs, com a finalitat aconseguir preservar la salut i l'autonomia en el màxim nombre possible de persones, perquè si es mantingués en el futur l'actual proporció de malalties cròniques i de dependència no es disposaria de prou recursos assistencials i hospitalaris per atendre-les de forma adequada, tenint en compte el gran increment del nombre de persones grans que hi haurà (es preveu que a la UE des d'ara fins al 2050 la població de 65 anys o més augmentarà

en 58 milions i el segment de població de 80 anys o més serà el que experimentarà un creixement més ràpid).

Els quatre pilars de l'Envelliment Actiu

Posarem ara el focus en les bases sobre les quals l'OMS assenta el concepte d'Envelliment Actiu. Per facilitar que les persones puguin envellir bé, estableix que, des de les Administracions, les institucions, les entitats, etc., s'ha d'actuar al voltant de quatre pilars que es reforcen mútuament i que veiem en la icona adjunta (Figura 4). Analitzem-los breument un a un.

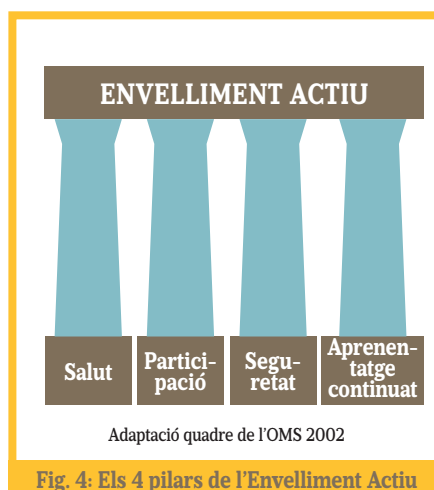


Fig. 4: Els 4 pilars de l'Envelliment Actiu

SALUT

El **primer pilar** és la salut, el factor clau per a l'Envelliment Actiu. Invertir en salut, fomentant la prevenció i la promoció dels hàbits saludables durant tota la vida, és una de les millors apostes per aconseguir una vellesa amb més qualitat de vida.

La gràfica que reproduïm (Figura 5) mostra per què és tan important practicar l'Envelliment Actiu al llarg del cicle vital. La corba verda representa una menor disminució de la capacitat funcional (força muscular, capacitat pulmonar i cardíaca), mentre que la corba taronja mostra una major disminució d'aquesta capacitat. Entre les dues corbes hi ha una gran variabilitat que depèn principalment de dos factors: un és l'estil de vida i l'altre és l'entorn, en que vivim (que inclou el medi ambient, les mesures de prevenció que tenim al nostre abast i l'accés a l'educació, entre molts altres condicionants). L'Envelliment Actiu facilita mantenir-nos en bon estat de salut (nivell de la

corba verda) i retardar al màxim l'entrada en la situació de dependència (corba taronja).

PARTICIPACIÓ

El **segon pilar** és la participació. Participar en aquest context d'Envelliment Actiu significa implicar-se o comprometre's amb algun objectiu motivador ja sigui social, cívic, de lleure, cultural, intel·lectual o espiritual que ofereixi camins de realització personal i que proporcioni relacions socials positives. La participació cívica és important per a l'apoderament de les persones grans, a les quals s'han d'oferir els canals adients. La participació en forma de voluntariat en associacions millora la vida de la comunitat i dels propis voluntaris, i genera una major solidaritat entre generacions que és bàsica per a l'Envelliment Actiu. L'OMS recomana fer polítiques per fomentar la participació de les persones grans, tenint en compte les seves capacitats, preferències i necessitats.

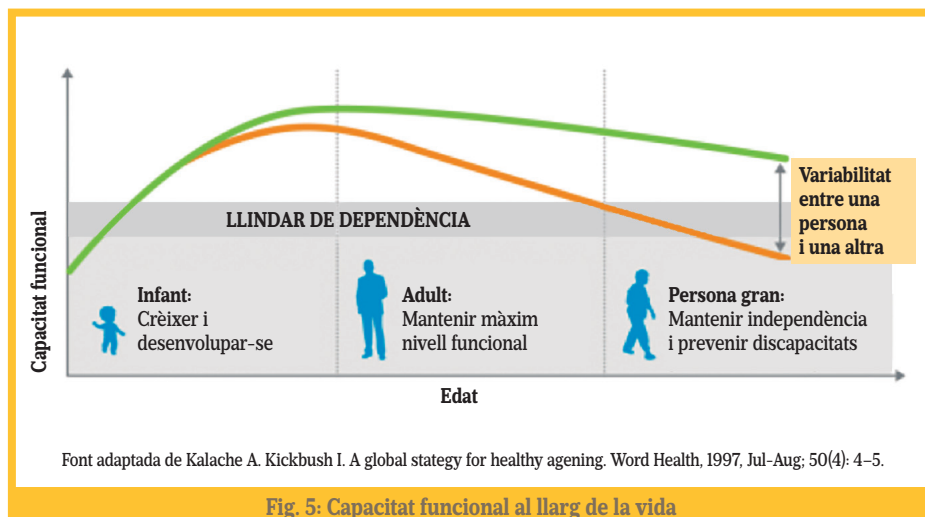


Fig. 5: Capacitat funcional al llarg de la vida

SEGURETAT

El **tercer pilar** és la seguretat, una de les necessitats humanes més importants. En la seva absència ningú no pot desenvolupar plenament el seu potencial personal ni, per tant, l'Envelliment Actiu. L'OMS explica que cal garantir la protecció i la dignitat de les persones grans i també l'assistència en el cas que no puguin mantenir-se i protegir-se elles mateixes. Destaca sobretot la importància de garantir la seguretat econòmica (pensions i prestacions). Un altre aspecte també relacionat amb la seguretat, que per a l'OMS és un factor determinant de l'Envelliment Actiu, és l'entorn físic: cal garantir l'accessibilitat i la mobilitat en els espais públics, i facilitar l'adaptació dels habitatges per minimitzar les caigudes i altres tipus d'accidents.

APRENTATGE CONTINUAT AL LLARG DE LA VIDA

El **quart pilar** és l'aprenentatge continuat, que reforça els altres tres pilars, ja que proporciona eines que faciliten la pràctica de l'Envelliment Actiu. Cal tenir present que els aprenentatges són múltiples i constants al llarg de tot el cicle vital i que per tant continuen també a la vellesa. Per a un bon envelliment cal disposar de la informació i la formació necessàries per saber com cuidar-nos per preservar la salut, com participar i implicar-nos socialment, i com defensar els nostres drets (en relació amb els Serveis Socials, en tant que consumidors, etc.). La formació continuada (des de conferències o cursos fins a programes universitaris) també ajuda a mantenir-nos al dia i, al mateix temps, facilita els

contactes intergeneracionals. Però no només s'han de tenir en compte els aprenentatges funcionals, sinó que també s'han de potenciar la capacitat creativa i el desenvolupament personal, afavorint la col·laboració de les persones grans en projectes reals i productius que els permetin aportar experiència i, alhora, actualitzar coneixements, en definitiva continuar intel·lectualment actius i motivats.

Resumint: l'OMS sosté que els països podran afrontar el repte d'aconseguir l'envelliment amb qualitat de vida de les seves poblacions, si s'adopten polítiques i es desenvolupen programes que millorin la salut, la participació, la seguretat i la formació de les persones a mesura que van envellint. Afirmar que aquestes polítiques no són un luxe, sinó una necessitat i que ha arribat el moment de fer plans i actuar. S'ha d'actuar des de les institucions, amb prioritat des dels serveis de salut en



promoció d'hàbits saludables i en mesures de prevenció, i en general, des de tots els sectors de la societat. Els ateneus hi tenen un gran paper a jugar.

Responsabilitat personal

Per fer possible l'Envelliment Actiu fa falta, com ja hem comentat, que els Estats hi destinin recursos i que la societat sigui solidària, però també és necessària la voluntat de les pròpies persones. Enbellir bé depen força de la nostra decisió personal i caldrà sovint fer un esforç per aconseguir-ho. L'actitud i l'empenta de cadascú és fonamental. És essencial informar-nos i, si cal, deixar-nos aconsellar.

A continuació us mostrem en un quadre-resum (Figura 6) les accions que podem emprendre a nivell personal per a un bon envelliment, en definitiva per practicar un Envelliment Actiu.

Per la seva importància val la pena fixar-nos en l'apartat «Cuidar-se» i, sobretot, en el punt «Fer exercici», ja que mantenir-nos actius físicament permet reduir de forma dràstica el risc de patir malalties cardiovasculars i d'esdevenir dependents, entre altres. També s'està demostrant científicament que fer exercici ajuda a mantenir les capacitats cognitives. Resulta que és cert el que s'ha dit sempre de «*mens sana in corpore sano*». En aquest sentit és bàsic estar informat de les recomanacions que fan els experts en relació al temps necessari que hauríem de dedicar a fer exercici físic (es recomana, entre altres indicacions, fer un mínim de 30' d'exercici diari).^[7]

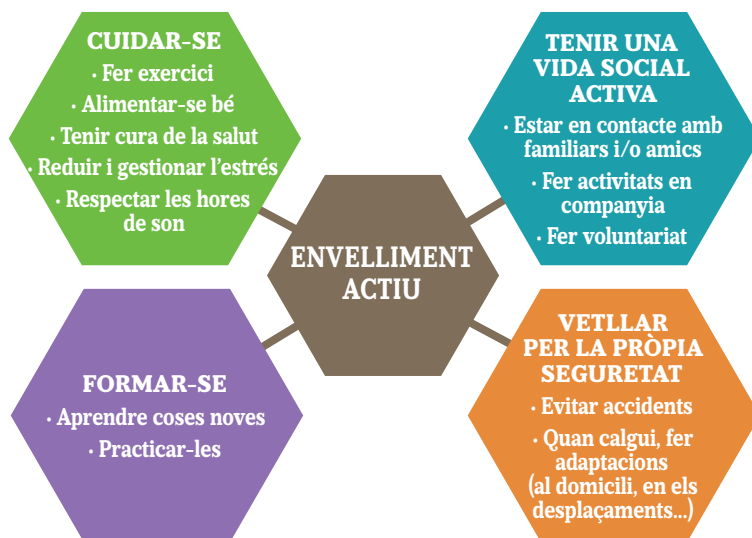


Figura 6: Accions d'envelliment actiu a nivell personal

3. QUINA VISIÓ TENIM DE LA VELLESA?

Ens podem preguntar a quina edat es considera que una persona és gran. Per a l'OMS aquesta etapa comença als 60 anys. A diversos països d'Europa es tendeix a situar el principi d'aquesta etapa als 65 anys, però per exemple al Japó han decidit que sigui als 75 anys. Es tracta de decisions basades en raons econòmiques i legals. L'edat cronològica, tot i que s'utilitza com a indicador del començament d'una etapa, no reflecteix ni l'estat físic ni mental. L'envelliment de les persones és un procés biològic, psicològic i social que comença quan naixem i es manifesta de manera diferent en cada persona.

Les persones grans conformen el grup d'edat més divers tant físicament com mentalment. Presenta gran heterogeneïtat per la varietat d'experiències vitals, d'eleccions personals, de condicions físiques... Tot i així actualment predomina la visió de col·lectiu uniforme. Al mateix temps la vellesa, que en el passat ha estat sinònim de saviesa i d'experiència, ara s'identifica sovint amb dependència, malaltia, lletjor i inactivitat, en part pel desconeixement d'aquest període de la vida i pels estereotips (creences, prejudicis i idees preconcebudes) sobre la vellesa. Influeix també que vivim en una societat que sobrevalora l'èxit, la productivitat i la imatge de la joventut.

Tot seguit us mostrem unes afirmacions, algunes de les quals són falses, per qüestionar els vostres coneixements sobre la vellesa. Marqueu V (Veritat) o F (Fals).

Analitzem ara la veracitat o falsedat de cada afirmació.



	V/F
1. La vellesa comporta un declivi cognitiu.	
2. La genètica és el factor que més influeix en la manera de com envellirem.	
3. Les persones grans no tenen capacitat per aprendre.	
4. Les persones, en general, són més felices als 80 anys que als 50 anys.	
5. Les persones que tenen una visió positiva de la vellesa viuen més anys.	
6. La majoria de maltractaments a persones grans provenen d'entorns familiars i no són denunciats.	
7. Els treballadors joves són més eficients que els treballadors grans.	
8. La gent gran és una càrrega econòmica i social.	

1. LA VELLESA COMPORTA UN DECLIVI COGNITIU

FALS. La vellesa no comporta necessàriament una pèrdua cognitiva. S'ha demostrat que a cada edat el cervell funciona millor en algunes coses i pitjor en altres. Així, per exemple, la memòria a curt termini té el seu punt àlgid als 25 anys, mentre que la intel·ligència cristal·litzada, que és la que està relacionada amb l'experiència i els coneixements adquirits culturalment, va creixent amb l'edat.^[8] A més hi ha estudis que demostren que «el cervell humà funciona més a poc a poc quan ets més gran, però és només pel fet de tenir més informació, que s'ha anat acumulant al llarg de la vida».^[9]

2. LA GENÈTICA ÉS EL FACTOR QUE MÉS INFLUEIX EN LA MANERA COM ENVELLIREM

FALS. Hi ha molts factors que influeixen en el procés d'envelliment. Un d'aquests factors és la genètica, però les recerques apunten que aquesta només influeix en un 25% a la

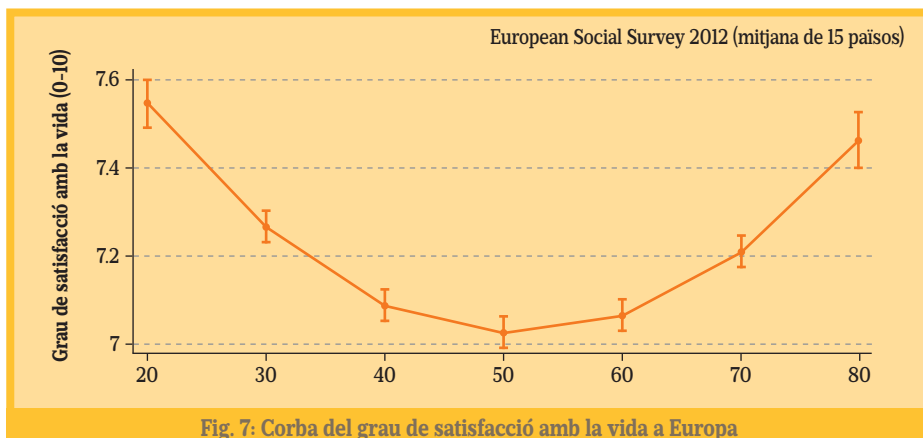
nostra manera d'envellir. L'altre 75% vindria determinat per l'entorn (condicions socials, mediambientals, econòmiques...) i, alhora, pel propi comportament, és a dir l'estil de vida, els hàbits alimentaris...^[10]

3. LES PERSONES GRANS NO TENEN CAPACITAT PER APRENDRE

FALS. S'ha demostrat que es pot continuar aprenent a qualsevol edat. La manca de motivació juntament amb la creença «ja sóc massa gran per aprendre» pot ser un factor que dificulti l'aprenentatge en l'etapa de la vellesa. L'entrenament és important, perquè el cervell és com un múscul: si no l'utilitzem es pot rovellar. Per no perdre la capacitat d'aprendre hem de continuar aprenent.

4. LES PERSONES, EN GENERAL, SÓN MÉS FELICES ALS 80 ANYS QUE ALS 50 ANYS

CERT. Enquestes realitzades en diversos països mostren elevats nivells de felicitat, benestar i satisfacció personal durant la



vellesa. La percepció que cadascú té de la seva pròpia felicitat capgira sovint les idees que se'n fan els altres. En la corba del grau de satisfacció amb la vida (Figura 7) es pot apreciar un clar augment a partir dels 50 anys. Aquest increment estaria influenciat per alguns determinants com per exemple: menys pressions professionals, una major relativització de les problemàtiques...^[11]

5. LES PERSONES QUE TENEN UNA VISIÓ POSITIVA DE LA VELLESA VIUEN MÉS ANYS

CERT. Està demostrat que les persones que tenen una percepció positiva del propi envelliment gaudeixen de més salut i viuen de mitjana 7'5 anys més que aquelles que en tenen una visió negativa.^[12] Malauradament, els estereotips negatius de la vellesa abunden mentre que les visions positives són menys comunes. És urgent, doncs, millorar la imatge general que es té de la vellesa, i les institucions, en primer lloc, hi haurien de dedicar recursos. Tota la societat, començant pels mitjans de comunicació, també hi hauriem de col·laborar.

6. LA MAJORIA DE MALTRACTAMENTS A PERSONES GRANS PROVENEN D'ENTORNS FAMILIARS I NO SÓN DENUNCIATS

CERT. Es tracta d'un greu problema del qual només veiem la punta de l'iceberg, ja que només un 10% dels casos són denunciats. Al 2016 es calcula que a Catalunya hi va haver més de 10.000 casos de maltractaments, la meitat causats per familiars o amics, i el 60% soferts

per dones.^[13] La millor manera d'evitar els maltractaments és promoure el bon tracte i apoderar les persones grans, que vol dir, entre altres coses, fer que estiguin ben informades dels seus drets i la manera de defensar-los.

7. ELS TREBALLADORS JOVES SÓN MÉS EFICIENTS QUE ELS TREBALLADORS GRANS

FALS. Diversos estudis assenyalen que estadísticament les persones grans tenen menys abstencionisme a la feina, menys accidents laborals, més estabilitat emocional, més cordialitat amb els altres treballadors i més precisió. En alguns casos, doncs, poden ser més eficients que els joves. Normalment resulta positiu que treballin juntes persones joves i grans, ja que s'enriqueixen mútuament, els joves aportant nous coneixements i els grans aportant experiència.^[14]



8. LA GENT GRAN ÉS UNA CÀRREGA ECONÒMICA I SOCIAL

FALS. Al contrari, les persones grans són un pilar important per a la societat. Contribueixen al sosteniment de les famílies, sovint com a cuidadores de nets, netes i altres familiars, i recolzant-los en moments de crisi tal i com hem vist últimament. Alhora aporten el seu talent i experiència acumulats, sigui en l'àmbit productiu o en la comunitat amb tasques de voluntariat de tota mena.

Aquesta anàlisi ha aportat dades per desfer creences negatives sobre la vellesa, que són les que generen edatisme (discriminació per raons d'edat) i representen un obstacle limitador per a la persona, perquè porten a dir «*jo això ja no ho puc fer*» o «*a la meua edat això ja no toca*»... Destruir les imatges negatives no és fàcil i sort en tenim que hi ha moltes persones grans actives i compromeses que amb els seus exemples de vida ens ajuden a esborrar-les.



4. L'ENVELLIMENT ACTIU ALS ATENEUS

Com que els ateneus són associacions socioculturals amb l'objectiu principal de preservar, transmetre i crear cultura, són llocs ideals per proporcionar a la societat catalana eines per a l'Envelliment Actiu que, tal com hem vist, és un dels grans reptes de l'actualitat. Implantar coses noves sempre suposa un desafiament, però això no és nou per als ateneus. Alguns ateneus no tenen darrere seu una vida llarga, sinó que la tenen llarguíssima, són més que centenaris, i durant la seva singladura han estat sovint pioners. Fa un segle oferir classes nocturnes de formació professional per a treballadors era una innovació, una cosa que no s'havia fet abans. Les corals, el teatre, les biblioteques populars eren novetats en un món on la cultura semblava destinada de manera exclusiva a les classes més altes. El final del franquisme va ser un altre moment important de canvi i d'impuls. Els ateneus van preservar i transmetre la cultura catalana que havia estat tan malmesa, van crear noves activitats i van aconseguir noves fites. Ara la implementació de l'Envelliment Actiu introdueix un nou motiu per continuar innovant.

Els ateneus han tingut des de sempre una visió intergeneracional i això a més de ser un gran valor és rellevant per al tema que ens ocupa, perquè la bona pràctica de l'Envelliment Actiu inclou les relacions intergeneracionals. A més, l'Envelliment Actiu s'ha de començar a practicar des de jove: ens hem de cuidar al llarg de tota la vida i no sols en l'etapa de la vellesa. Incloure el foment de l'Envelliment Actiu pot augmentar la col·laboració entre generacions en el marc dels ateneus, combinant l'entrada d'aire fresc de les propostes de la gent jove amb l'experiència de vida i la saviesa popular que aporten les persones grans. Seria bo que s'aconegués integrar les dues visions al dissenyar programacions per a tothom, amb activitats d'Envelliment Actiu que siguin atractives també per als joves. La col·laboració intergeneracional permet als joves conèixer i apreciar millor les persones grans. D'altra banda, la manca de renovació de les Junes directives és un fet, i incorporar als ateneus la visió de l'Envelliment Actiu podria afavorir un canvi cap a un millor equilibri en la seva composició pel que fa a les edats dels seus membres, possibilitant la reducció de la confrontació. És una qüestió de voluntat i d'imaginació.

Exercici per a l'autoreflexió

Us proposem com a element de reflexió unes preguntes indicatives sobre el grau d'implicació de la vostra entitat en l'Envel·liment Actiu, tot i que potser organitzeu activitats que no es veuen reflectides en aquesta enquesta i que algunes de les de la llista no tindrien cabuda al vostre ateneu.

Puntueu del 0 al 3 les següents afirmacions referides a la vostra entitat:
Cap (0) / Poc (1) / Bastant (2) / Molt (3)



(0-3)

ACTIVITATS PARTICIPATIVES

Feu activitats pensades per millorar/mantenir capacitats físiques de les persones grans?

Oferiu visites/passejades culturals o excursions?

La gent gran organitza activitats o té punts de trobada?

Les persones grans disposades a actuar o ajudar troben el seu espai al vostre ateneu?

Programeu activitats als matins, tenint en compte que és una franja horària adient per a persones jubilades?

Recolliu les opinions i les inquietuds dels socis en relació a la marxa de l'ateneu?



(0-3)

ACTIVITATS INTERGENERACIONALS I VOLUNTARIAT

Organitzeu activitats on participen persones de diferents generacions?

Impulseu debats entre persones de diverses generacions?

Feu activitats on persones grans traspassen el seu coneixement o experiència als més joves?

Porteu a terme xerrades sobre el voluntariat?



(0-3)

INTEGRANT L'ENVELLIMENT

En quin grau les persones grans són ben vistes al vostre ateneu?

Realitzeu xerrades o debats sobre temes relacionats amb l'envelliment?

Organitzeu activitats de reconeixement o homenatge a la gent gran?

Es mostra i es visualitza la feina que fan les persones grans a l'ateneu?

Intenteu combatre els estereotips negatius sobre la vellesa?



(0-3)

OBRINT BARRERES

Porteu a terme activitats en què puguin participar persones amb diversitat funcional?

Teniu espais adaptats per a les persones amb diversitat funcional?

En la informació que publiqueu, teniu present que s'ha de facilitar la lectura amb una mida de lletra i un contrast de colors adients?

Aquest exercici d'autoreflexió, així com l'exercici que heu realitzat amb anterioritat sobre els estereotips de la vellesa, són per ajudar-vos a pensar i analitzar. Us mostren uns resultats orientatius i aproximatius sobre el grau d'implicació de l'entitat amb l'Envelliment Actiu: Si heu tret menys de 20 punts, plantegeu-vos a fons i sense demora obrir camí cap a l'Envelliment Actiu. Si heu obtingut entre 20 i 30 punts, us trobeu en una bona posició per avançar. Si heu sumat més de 30 punts, teniu força feina feta.

Avantatges i bones pràctiques

Després de parlar amb membres de juntes directives hem detectat diversos avantatges o beneficis que podrien tenir els ateneus que promocionin l'Envelliment Actiu:

- Aconseguir la incorporació de nous socis a l'entitat, especialment de persones que comencen a entrar en l'etapa de la vellesa, aprofitant que tenen més temps lliure i que busquen noves activitats o maneres de contribuir a la societat.
- Augmentar el nombre dels socis grans que organitzen activitats i la seva participació.
- Incrementar el nombre d'activitats destinades als socis en general.
- Potenciar la transmissió de coneixements i cultura dels socis de més edat a les noves generacions.
- Posicionar-se socialment en un tema cabdal com és el de conscienciar sobre el respecte cap a les persones grans, valorant la seva experiència.

A tall d'idees, us mostrem a continuació comentaris recollits a diferents ateneus com a exemple de bones pràctiques.

Organitzem debats de temes d'actualitat, on podem explicar les nostres experiències i fer un traspàs generacional.

Al principi érem pocs i no hi havia joves, però després en van venir uns quants, i ara és un grup mixt molt enriquidor.

Fem sopars gastronòmics i compartim receptes que ens ajuden a tenir hàbits alimentaris saludables.

Cada setmana vaig a ballar amb una colla, uns fan balls en línia i altres country.

Mentre ballo m'oblido del dolor, m'ho passo molt bé i faig amics. De tant en tant sortim a ballar a festes populars.

He notat que m'ajuda a tenir més equilibri i m'han explicat que és una bona manera d'estimular la memòria.

I a més puc ballar sense parella!

Un amic em va parlar del banc del temps, ara n'hem creat un al nostre ateneu, i no et pots arribar a imaginar quantes feines intercanviem!

Un cop a l'any, l'ateneu juntament amb altres entitats del poble organitza un dinar d'homenatge a la vellesa. És un acte de reconeixement i em fan sentir bé.

Ho organitzem els joves com a mostra d'agraïment per tot el que fan i han fet.

Juguem a escacs entre nosaltres i amb els més joves. Ensenyem com es juga a qui en vulgui aprendre.

Nosaltres fem amb les amigues la nostra partida setmanal de botifarra, Rumi o altres jocs que ens ajuden a distreure'ns i a mantenir el cervell actiu.

Abans mai no havíem jugat perquè trobàvem que era perdre el temps, però ara procurem venir cada setmana.

Vam organitzar una xerrada sobre voluntariat i en Pep i jo ens hi vam engrescar. No t'ho creuràs, jo faig conversa en català i en Pep, que era mestre, dirigeix un grup d'estiraments físics.

Inspirats en el cicle «Sóc gran i què»,^[15] creem espectacles teatrals que mostren comportaments basats en estereotips.

Després fem uns forums-debats per parlar de maltracte i de bon tracte, i d'apoderament de les persones grans.

Docns a mí m'encanta participar als Pastorets perquè som tres generacions treballant juntes i riem molt.

Anem a les residències i representem una part de l'obra de teatre que hem organitzat tots junts.

Accions, eines i propostes d'actuacions als ateneus

«*Per on comencem?*» Aquesta és la pregunta que segurament molts us esteu fent. Cada ateneu és un món i haurà de decidir quina és la millor manera de promocionar l'Envelliment Actiu, i a quin ritme voldrà anar avançant en aquest projecte. A continuació es detallen les accions que serien necessàries i les eines que es podrien utilitzar:

ACCIONS NECESSÀRIES:

- Presa de consciència per part de la Junta directiva i de les persones associades de la importància de l'Envelliment Actiu.
- Definició de l'estratègia que es seguirà per promocionar l'Envelliment Actiu.
- Elaboració del programa d'actuacions i d'activitats.

EINES A UTILITZAR:

- Reunions de Junta directiva.
- Comissió creada per desenvolupar el projecte.
- Xerrades i/o debats oberts a tots els socis.
- Qüestionari per recollir propostes
- Participació a un fòrum entre les entitats federades.

PROPOSTES D'ACTUACIONS I ACTIVITATS:

En relació a les accions i eines abans esmentades, suggerim a continuació algunes propostes d'actuacions concretes que es poden emprendre (a la Figura 8 s'exposen de forma esquemàtica):

INFORMAR SOBRE L'ENVELLIMENT ACTIU.

És un primer pas perquè es vegi la importància del tema i comencin a sorgir idees, com segurament ja ha passat mentre llegiu aquesta guia. Es podria fer mitjançant:

- a) una xerrada informativa** amb un convidat expert (pel que fa als experts sapigueu que a Catalunya hi ha diversos centres on dirigir-se: per exemple la Universitat Pompeu Fabra ofereix un Postgrau en Gestió i Dinamització de Projectes d'Envelliment Actiu i Saludable i disposa d'una borsa de ponents);
- b) una reunió-debat entre les persones associades**, conduïda per un moderador (que podia ser un soci) que proposi els punts a tractar i reculli les idees;
- c) un tríptic divulgatiu** on es podria parlar dels aspectes positius de la vellesa, així com de la importància de mantenir-se actiu, tant físicament com socialment;

d) una enquesta entre els socis sobre el que es pensa de l'envelliment i com es creu que s'hauria d'encarar aquesta etapa de la vida (s'hi podrien fer preguntes per trencar estereotips de la vellesa com les que heu contestat a l'apartat «Visions de la vellesa» d'aquesta guia, juntament amb altres preguntes: per exemple sobre l'activitat física que realitza l'enquestat, si cuida la seva salut, si participa i amb quina freqüència a les activitats de l'ateneu o d'altres col·lectius, si viu i es mou en un entorn segur a nivell d'accessibilitat, etc. L'enquesta, el buidatge i les conclusions es podrien plantejar com un treball de recerca de 2n de Batxillerat d'algun alumne d'un institut proper (soci o no), la qual cosa descarregaria de feina l'ateneu i reforçaria els lligams intergeneracionals.

En cas que vulgueu més informació o desitgeu convidar una persona que doni una xerrada o dinamitzi els debats podeu posar-vos en contacte amb la FAC per tal que us proporcioni els contactes i els enllaços adients.

POTENCIAR LES RELACIONS INTERGENERACIONALS.

Es podrien portar a terme diverses activitats per reforçar els lligams intergeneracionals com ara:

a) debats sobre qüestions actuals que tinguin interès tant per a joves com per a persones grans (per exemple sobre el tema de la solidaritat entre generacions en relació a les pensions, sobre la flexibilitat pel que fa a l'edat de la jubilació...);

b) diàlegs entre socis de diferents generacions: els joves per diverses raons (acadèmiques, polítiques, memòria històrica) poden estar interessats a conèixer circumstàncies de la vida de la gent gran (per exemple la migració, la guerra, la repressió, la vida domèstica, l'economia...);

c) trobades on els socis grans de l'ateneu transmetin algunes de les seves habilitats, per exemple fer mitja o ganxet, cuina econòmica, conreu de l'hort... o on els socis joves ajudin els socis grans que ho necessitin a fer servir millor el mòbil o l'ordinador.



FOMENTAR LA PARTICIPACIÓ DE LES PERSONES GRANS.

No és una tasca fàcil aconseguir la seva implicació. L'animació sociocultural i la dinamització comunitària poden ser unes bones eines per fer que ells mateixos, per pròpia iniciativa, proposin activitats que els interessin. La millor manera d'augmentar la seva participació és, doncs, motivar-los i que se sentin els impulsors i creadors d'activitats, que poden anar des d'organitzar sortides culturals, fins a autogestionar un grup de gent gran dins l'ateneu. Una altra forma d'aconseguir la seva participació és que s'impliquin en tasques de voluntariat, com per exemple ensenyar alguna cosa a les generacions més joves, estar al Punt d'Informació o ajudar a fer nous socis.

POSAR EN VALOR EL QUE FAN LES PERSONES GRANS.

És important que es mostrin, tant cap a l'interior com cap a l'exterior de l'entitat, els resultats de les activitats que les persones grans fan a l'ateneu, ja siguin culturals, artístiques o artesanals, així com les tasques de voluntariat que realitzen. Es poden mostrar mitjançant actes, articles a revistes, fulls informatius, cartells, exposicions... Una altra manera de valorar les persones grans és oferir-los periòdicament un reconeixement com a agraïment a la seva contribució a la societat organitzat per socis de totes les edats. Podria consistir en una celebració d'un acte, en una exposició fotogràfica, en la producció d'un audiovisual o d'un record gràfic, en un sopar amb tots els socis... Aquestes mostres d'homenatge, que ja es celebren a diverses poblacions, acostumen a generar elevats graus de satisfacció entre tots els participants, petis, joves i grans.

ELIMINAR LES POSSIBLES BARRERES FÍSQUES I VISUALS.

Sovint es té present la necessitat de suprimir les barreres arquitectòniques: posar rampes, adaptar els lavabos, instal·lar ascensors que compleixin la normativa... Però en canvi no s'acostumen a tenir tant en compte les barreres visuals i auditives. Pel que fa a l'accessibilitat visual, caldria d'una banda procurar una bona senyalització i de l'altra assegurar-se que els documents informatius que s'elaboren siguin inclusius, és a dir per a tots els públics. Així doncs, a més d'utilitzar una lletra ampliada (cos mínim 12), una font recta (per exemple Arial) i colors amb contrastos alts,^[16] és aconsellable fer servir una llengua planera i clara, que són els requisits de «Lectura Fàcil»^[17] Al mateix temps, cal tenir en compte que amb el pas del temps entra menys llum a la retina, de manera que algunes persones quan es fan grans necessiten més claror, així doncs caldrà posar especial atenció a assegurar que la sala estigui prou il·luminada.^[18] També amb l'edat es pot perdre capacitat auditiva i per tant s'haurà de disposar de

Contrastos recomanats

Aquest text mostra exemples de combinacions de colors amb contrastos alts que faciliten la lectura.

Contrastos NO recomanats

Aquest text mostra exemples de combinacions de colors més baixos que per algunes persones poden dificultar la lectura.

micròfons per si fan falta i, alhora, evitar l'entrada de sorolls exteriors a la sala.

APODERAR I MOTIVAR LA GENT GRAN.

L'Envelliment Actiu ha de facilitar que les persones grans puguin continuar decidint què volen fer amb les seves vides, és a dir que no deixin de ser-ne mestres. Per fer-ho possible cal procurar que estiguin informades sobre els recursos que tenen al seu abast, i també dels seus drets i com defensar-los. Un bon exemple d'actuació per a l'apoderament és l'Acadèmia dels Sèniors, una iniciativa del Departament

de Treball, Afers Socials i Famílies, juntament amb altres departaments i l'Agència Catalana del Consum de la Generalitat de Catalunya, per als Casals de tot el territori. Aquesta acció consisteix en un cicle formatiu de conferències que imparteixen els Mossos d'Esquadra, els Bombers, l'Agència Catalana de Consum, els Serveis Socials, l'Agència Catalana de Salut i el Col·legi de Notaris de Catalunya, per informar sobre prevenció en seguretat, defensa dels drets... Però una de les millors «eines» per apoderar-les i, alhora, motivar-les és mirar-les com a persones encara capaces de crear i de fer noves coses.

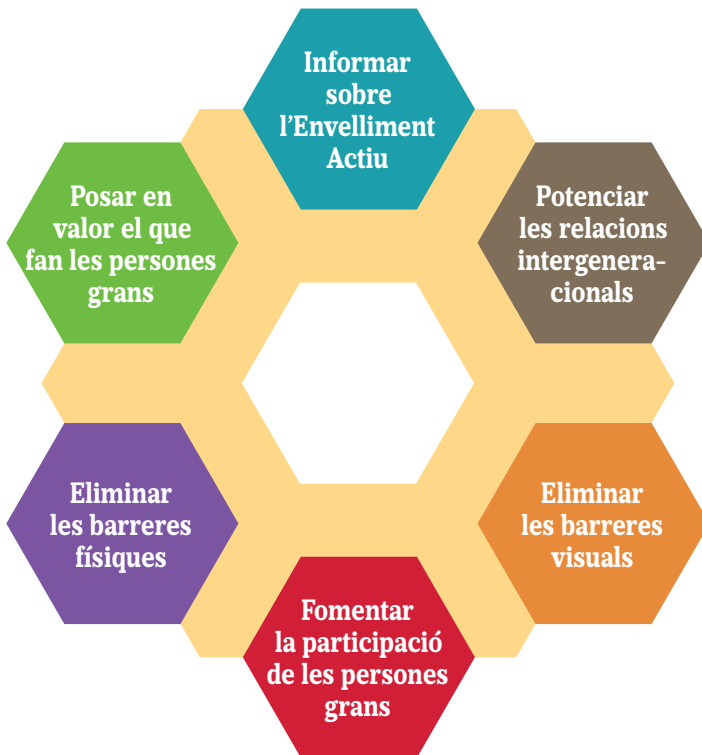


Figura 8: Propostes d'actuacions per promoure l'Envelliment Actiu

2 Guies pràctiques per als ateneus

Així doncs, tenint sempre present les accions i les eines que hem esmentat, els passos a seguir per portar a terme el projecte de promoció Envelliment Actiu són:

1. El primer pas és parlar-ne en les reunions de la Junta directiva perquè els seus membres en prenguin consciència, perquè sorgeixin idees, potser disperses a l'inici, i s'arribi al compromís de tirar endavant un programa per a l'Envelliment Actiu.
2. Aconseguir trobar algunes persones grans, ja sigui dins de la Junta o entre els socis, que vulguin formar una comissió per endegar el programa, que es podria anomenar «Comissió per a l'Envelliment Actiu». Els socis joves també en podrien formar part, evidentment.
3. Organitzar una reunió-debat oberta a tots els socis, moderada o dinamitzada per un soci o eventualment per un expert que

plantegi propostes i provoqui l'aportació d'idees per part dels assistents. El debat ha de ser «la caixa de ressonància» del projecte.

4. Preguntar als socis mitjançant un qüestionari quines activitats noves es podrien fer, quines es podrien ampliar o modificar i, alhora, si creuen que s'haurien de dur a terme canvis en l'estratègia o en les actuacions de l'entitat.
5. Presentar a la Junta per part de la «Comissió per a l'Envelliment Actiu» el conjunt d'idees que hagin sorgit de la reunió-debat i del qüestionari esmentats.
6. Decidir, des de la Junta directiva, l'estratègia i el programa d'actuacions i d'activitats que es portarà a terme.
7. Eventualment, participar en el fòrum inter-ateneus que podria organitzar la FAC, on les entitats federades plantegin dubtes i expliquin experiències.

Potser els passos que fareu no seran exactament aquests, ni seguiran aquest mateix ordre. El més important és que assolíu els objectius que us heu marcat i que des de cada ateneu aporteu el vostre gra de sorra, implicant-vos en la mesura de les vostres possibilitats, en aquest nou repte col·lectiu que tenim al davant. Ben segur que d'aquí uns anys sorprendrà que avui estiguéssim parlant d'Envelliment Actiu com d'una idea nova i necessària, de tant com s'haurà fet evident la seva importància i la seva implantació. No és una feina fàcil però comportarà moltes recompenses que recollirem progressivament.

Endavant i molts ànims!



5. REFERÈNCIES

- [1] Catalunya Press. Recuperat a:
<https://www.catalunyapress.cat/texto-diario/mostrar/349020/ultim-segle-lesperanca-vida-espanya-aumentat-40-anys>
- [2] Institut d'Estadística de Catalunya. 2016. Recuperat a:
<https://www.idescat.cat/pub/?id=aec&n=288>
- [3] Instituto Nacional de Estadística. Recuperat a:
http://www.ine.es/ss/Satellite?L=es_ES&c=INESeccion_C&cid=1259926380048&p=1254735110672&pagename=ProductosYServicios/PYSLayout
- [4] Instituto Nacional de Estadística. Recuperat a:
http://www.ine.es/prodyser/esp_a_cifras/2017/index.html#9/z
- [5] Institut d'Estadística de Catalunya. 2016. Recuperat a:
<https://www.idescat.cat/indicadors/?id=ue&n=10106>
- [6] Envejecimiento activo. Un marco político ante la revolución de la longevidad.
http://envejecimiento.csic.es/documentos/documentos/Envejecimiento_Activo_2015_es.pdf
- [7] Acciógentgran.org. 2013. Recuperat a:
<http://atenciogentgran.org/activitat-fisica-gent-gran-recomanacions/>
- [8] Mit. Recuperat a:
<http://news.mit.edu/2015/brain-peaks-at-different-ages-0306>
- [9] Ramscar. Recuperat a:
<https://michaelramscar.wordpress.com/author/ramscar/>
- [10] Kirkwood. Recuperat a:
https://reves.site.ined.fr/fichier/s_rubrique/20057/gml.kirkwood.fr.pdf
- [11] economicpsychologypolicy.blogspot.com. Recuperat a:
<http://economicpsychologypolicy.blogspot.com.es/2014/10/life-satisfaction-in-15-european.html>

- [12] Becca Levy, et al., "Longevity Increased by Positive Self Perceptions of Aging," *Journal of Personality and Social Psychology* 83 (2002).
- [13] Gencat.cat. L'impacte de gènere en el maltractament de la gent gran. Recuperat a: http://interior.gencat.cat/ca/arees_dactuacio/seguretat/seguretat_per_a_la_gent_gran/maltractament/limpacte-de-genere-en-els-maltractaments-a-la-gent-gran/
- [14] Mercadeo para emprendedores. Recuperat a: <http://mercadeoparaemprendedores.com/blog/la-diferencia-entre-ser-efectivo-y-ser-eficaz-porqu-importa/>
- [15] Ajuntament de Barcelona. 2015. Recuperat a: http://ajuntament.barcelona.cat/socgranique/ca/noticia/el-projecte-soc-gran-i-que-reconegut-per-la-oms-com-una-de-les-iniciatives-mes-destacades-per-fer-front-a-les-discriminacio-per-edat-2_514727
- [16] Criteris d'accessibilitat en actes públics de Terrassa. Oficina tècnica per a la promoció de la diversitat. Setembre 2013. Recuperat a: <http://www.terrassa.cat/documents/12006/63950/CriterisActesPublicsTerrassa.pdf/8dc2139a-2c61-4349-99fa-b1128cced712>
- [UPF] <https://www.barcelonaschoolofmanagement.upf.edu/ca/curs-de-postgrau-de-dinamitzacio-de-projectes-en-envelliment-actiu-active-ageing>
- [17] Lectura Fàcil. Recuperat a: <http://www.lecturafacil.net/>
- [18] <https://www.rnib.org.uk/sites/default/files/Lighting%20Solutions%20guide%202013-14.pdf>

6. BIBLIOGRAFIA I WEBGRAFIA

Kalache, A., Plouffe, L. & Voelcker, I., (2015). Envejecimiento activo. Un marco político ante la revolución de la longevidad, Rio de Janeiro: s.n. Recuperat a:

http://envejecimiento.csic.es/documentos/documentos/Envejecimiento_Activo_2015_es.pdf

Canal salut (2015). Envelliment Actiu i Saludable: cuidar-se és la clau. [Vídeo].

Generalitat de Catalunya. Recuperat a:

<https://www.youtube.com/watch?v=W2kW25y8qkY>

Organització Mundial de la Salut, 2015. Envejecimiento y salud. [Infograma] OMS.

Recuperat a: *<http://www.who.int/ageing/ageing-infographic-2015-es.pdf?ua=1>*

Ajuntament de Barcelona. (2012). 12 Recomanacions per envellir activament. Què cal saber? Què pots fer? Qui pot ajudar?. Any Europeu de l'Envelliment Actiu i de la Soidaritat Intergeneracional 2012. Recuperat a:

<http://ajuntament.barcelona.cat/dretssocials/sites/default/files/arxiu-documents/Envelliment%20actiu%2012%20Recomanacions%20per%20a%20envellir%20activament%20ajuntament%20bcn%202012.pdf> -> *http://bit.do/Rec-EA-Aj-BCN_FAC_Envelliment_Actiu1*

Ajuntament Barcelona. (2015). “CAIXA D'EINES PEL BON TRACTE A LES PERSONES GRANS”.

Recuperat a:

<http://ajuntament.barcelona.cat/gentgran/ca/canal/bon-tracte>

Fundació Cuberes Donlo. L'envelliment actiu en programes que pal·lien l'aïllament de les persones grans. (2016). Recuperat a:

<https://www.peretarres.org/arxiu/fpt/estudi-envelliment-actiu.pdf>

Causapié P., Balbontin A., Porras M., & Mateo A. (Coords) (2011). Libro blanco Envejecimiento Activo. Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad. Secretaría General de Política Social y Consumo. Madrid: Instituto de Mayores y Servicios Sociales (IMSERSO). Recuperat a:

http://www.imserso.es/InterPresent1/groups/imserso/documents/binario/8088_8089libroblancoenv.pdf

Col·laboren



Edita



**Federació d'Ateneus
de Catalunya**

Pl. Víctor Balaguer, 5, 1r

08003 Barcelona

Tel. 93 268 81 30

ateneus@ateneus.cat

www.ateneus.cat



Federació d'Ateneus



AteneusCat