



**Diputació
Barcelona**

**Any Europeu de l'Envel·liment Actiu i la Solidaritat
entre Generacions**

Guia d'accions per a les administracions locals

Amb la Col·laboració:



**Institut de l'Envel·liment
UAB**



Any Europeu de l'Envel·liment Actiu
i de la Solidaritat Intergeneracional 2012



Presentació

La societat catalana està experimentant un procés d'envelliment que formula nous reptes a les polítiques públiques. Aquest fenomen té especial incidència en les polítiques municipals que no solament han de satisfer les necessitats de la població sinó també fomentar un envelliment més autònom i participatiu, així com un major reconeixement i incorporació del capital de la gent gran a la vida dels municipis.

Per aquests motius el Parlament Europeu i el Consell Europa han declarat l'any 2012 Any Europeu de l'Envelliment Actiu i la Solidaritat entre Generacions. L'objectiu és promoure i sensibilitzar als diferents agents de la necessitat de fer accions i projectes que afavoreixin la qualitat de vida de les persones grans i la seva participació en la societat.

La Diputació de Barcelona s'adhereix a aquesta celebració i contribuirà a impulsar programes i actuacions, conjuntament amb els ajuntaments de la demarcació de Barcelona, per treballar per un model de polítiques locals d'envelliment actiu que respongui a les necessitats del moment i s'adeqüi a les expectatives de la gent gran dels municipis.

Envelliment Actiu – Marc polític
OMS (2002)

L'envelliment actiu és el procés d'optimització de les oportunitats de salut, participació i seguretat amb la finalitat de millora la qualitat de vida a mesura que les persones envelleixen.

La Diputació de Barcelona ha elaborat un pla de treball que recull, per una banda, les diverses accions i projectes que des de les diferents àrees de la corporació s'estan realitzant amb la finalitat de consolidar una estratègia i cultura corporativa que promogui l'envelliment actiu. Per altra banda, per impulsar accions d'informació, sensibilització i formació en el territori, s'ha elaborat una Guia d'orientació als ajuntaments on es proposen dotze possibles eixos i accions a realitzar pels ens locals al llarg del 2012.

Aquesta guia d'accions per a les administracions locals té com a objectius ajudar a avançar i repensar el conjunt de polítiques locals de foment de l'Envelliment Actiu i la Solidaritat entre Generacions de les persones grans amb criteris de qualitat i d'equitat que facin dels nostres municipis espais més inclusius i amables amb les persones grans.

Barcelona, gener 2012

Any Europeu de l'Envel·liment Actiu i la Solidaritat entre Generacions

Què és un Any Europeu?

- És una iniciativa de la Unió Europea dirigida a sensibilitzar i a forçar l'adopció de compromisos entre tots els agents implicats sobre una qüestió concreta que sigui reconeguda per a la seva gran importància pels ciutadans i ciutadanes europees.
- Ofereix una gran oportunitat per visualitzar les polítiques i els projectes que els agents implicats duen a terme en l'àmbit corresponent i per posar en marxa noves actuacions aprofitant el marc facilitador de l'Any Europeu.

Per què s'ha escollit el 2012 com Any Europeu de l'Envel·liment Actiu i la Solidaritat entre Generacions?

- La promoció de l'envel·liment actiu és una política fonamental de la Unió Europea dins de la seva iniciativa *Europa 2020. Una estratègia per a un creixement intel·ligent, sostenible i integrador* que ha estat dissenyada per a sortir de l'actual crisi econòmica i per afrontar els reptes a llarg termini de les economies europees.
- La intensificació de la crisi econòmica qüestiona la despesa pública. Però afrontar el repte de la recuperació de l'activitat productiva, la creació d'ocupació –especialment en la població de 50 i més anys-, i el control a llarg termini de les despeses socials i sanitàries sense una reducció dels nivells assolits de benestar exigeix més que mai la col·laboració de tots els agents implicats i l'acció decisiva de les Administracions Públiques, a tots els nivells, dels Estats membres, de manera que l'Any Europeu es celebra en un moment especialment decisiu.

Quins són els objectius de l'Any Europeu 2012?

- Sensibilitzar a la societat en general en relació a la importància de l'envel·liment actiu i les seves diferents dimensions, i garantir que se li concedeix una posició prominent a les agendes polítiques.
- Estimular el debat i l'intercanvi d'informació, i desenvolupar l'aprenentatge mutu per a promoure polítiques d'envel·liment actiu, identificar i difondre les bones pràctiques i fomentar la cooperació i les sinergies.
- Oferir un marc per assumir compromisos i realitzar accions concretes que permetin desenvolupar solucions, polítiques i estratègies a llarg termini innovadores.
- Promoure activitats que serveixin per a lluitar contra la discriminació per raó d'edat, superar els estereotips relacionats amb l'edat i eliminar barreres, en particular en el que respecte a l'ocupabilitat.

Podem utilitzar el logotipus i el banner oficial de l'Any Europeu?

- Sempre que es tracta d'una activitat que contribueixi als objectius de l'AE2012, es pot utilitzar el nom i el logotipus oficial. En funció de l'abast i la coherència de l'activitat, aquesta podria ser inclosa dins del calendari d'activitats de la Website de l'Any Europeu.

Quin paper hi tindrà l'IMSERSO en l'Any Europeu?

- L'IMSERSO és el responsable de dissenyar el programa nacional de l'Any Europeu a Espanya, establint les prioritats específiques i els actes més destacats. A més, és l'encarregat de seleccionar les activitats nacionals que podran optar al finançament de la Unió Europea.
- A la seva Website s'hi troben disponibles els logos de l'AE2012, així com un calendari dels actes més importants i un recopilatori de bones pràctiques.

Aprofitant les oportunitats de l'Any Europeu des dels municipis

Les mesures que específicament tindran suport en el marc de l'Any Europeu seran les següents:

- Conferències, actes i iniciatives per a promoure el debat, sensibilitzar a la societat i fomentar l'adopció de compromisos amb objectius específics en aquest àmbit.
- Campanyes d'informació, promoció i educació, utilitzant recursos multimèdia.
- Intercanvis d'informació, experiència i bones pràctiques, utilitzant entre d'altres els mètodes de coordinació i de treball en xarxa.
- Investigació i realització d'enquestes a escala regional, nacional o de la Unió, i difusió dels resultats, dedicant una atenció particular a l'impacte econòmic i social de promoure polítiques d'envelliment actiu i favorables a l' envelliment actiu.

La Comissió Europea compta amb 5 milions d'euros de dotació financera per a l'execució, a escala de la Unió, de les mesures contemplades al llarg de l'any 2012. Aquesta dotació econòmica està prevista que s'executi mitjançant diversos programes a nivell comunitari i nacional que contemplin les mesures anteriorment especificades.

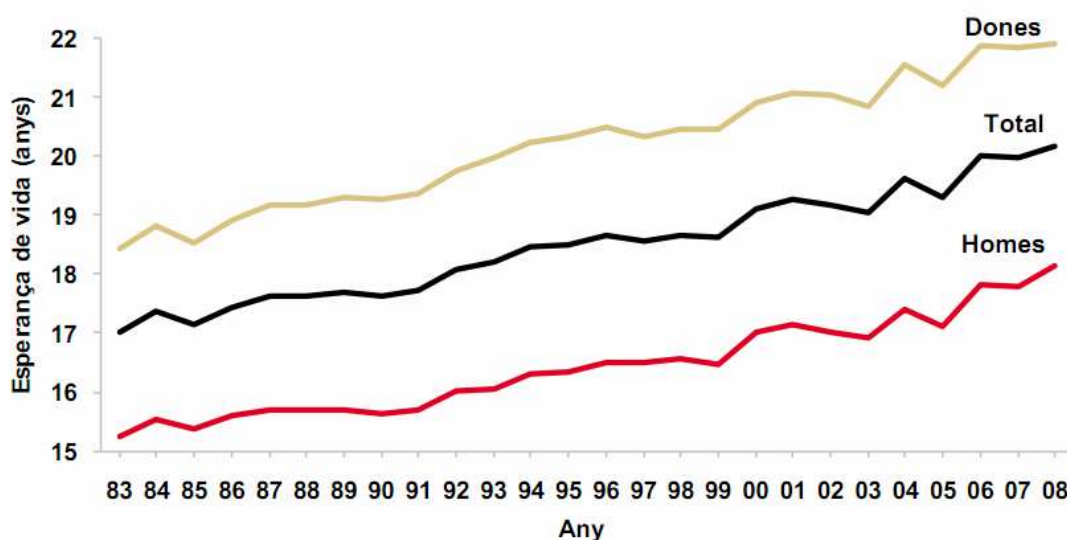
Per a més informació hi ha dos documents que exposen els recursos per a les entitats públiques i privades ,que necessitin sol·licitar finançament per a desenvolupar activitats en el marc de l'Any Europeu de l'Envelliment Actiu. El primer recurs distribuït per l'IMSERSO (2012), contempla una llista de convocatòries de subvencions a programes, en els quals es pot obtenir finançament. L'altre document és una breu guia elaborada per la Comissió Europea, el Comitè de les Regions i AGE Platform Europe (2011) titulada "Com promoure l'envelliment actiu a Europa, recolzament de l'UE als agents locals i regionals", disponible en anglès, té per objectiu mostrar projectes finançats per l'UE.

Les polítiques de promoció de l'envelliment actiu

Des de fa varies dècades la nostra societat acumula un creixement notable de la població de 65 i més anys. Actualment, segons les dades del Padró continu d'habitants, aquest grup representa el 16,95% del total de la població a la demarcació de Barcelona, amb més de 800 mil persones. Però, tan important o més que la dimensió demogràfica de l'envelliment és la seva dimensió vital i les conseqüències socials que se'n deriven.

En aquest sentit, la millora de les condicions de vida i el desenvolupament de l'atenció sanitària i social han empès l'esperança de vida de les persones grans. D'aquesta manera, segons indiquen les dades del Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya, les dones i els homes de 65 anys d'edat han augmentat, avui en dia, una esperança de vida de 21,92 i 18,13 anys, respectivament.

Taula 1. Evolució de l'esperança de vida als 65 anys d'edat per sexe. Catalunya, 1983-2008.



Font: Departament de Salut (2011): *Anàlisi de la mortalitat a Catalunya, 2008* [en línia]. Versió actualitzada en data 17 de juny de 2011. Generalitat de Catalunya. 32 pàg.

Si cada cop són més nombroses les persones grans, i, si progressivament aquestes viuen durant més anys, cal preguntar-se si les nostres societats poden aspirar a desenvolupar-se d'una forma sostenible i justa, sense donar resposta a les necessitats d'aquestes persones i sense implicar-les d'una forma participativa. L'Any Europeu 2012 de l'Envelliment Actiu i la Solidaritat entre Generacions és una invitació de la Unió Europea per a reflexionar i actuar en relació a aquesta qüestió.

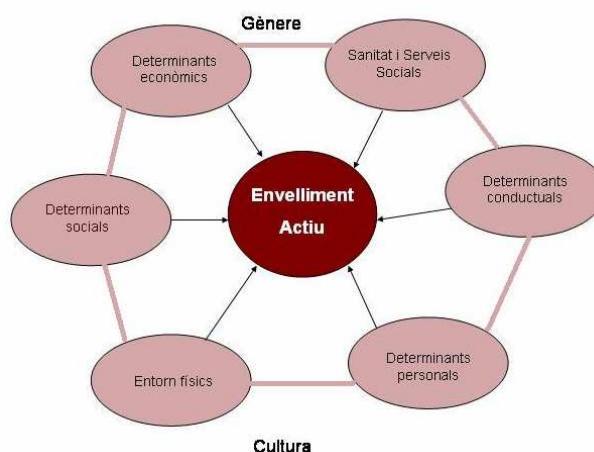
En aquest sentit, l'Organització Mundial de la Salut (OMS) fa temps que anima a tots els agents implicats a prendre accions concretes per tal d'assolir allò que ha denominat **“una societat per a totes les edats”**. Amb aquesta expressió, que va ser el lema de la Segona Assemblea sobre

l'Envel·liment, celebrada a Madrid a l'abril de **l'any 2002, l'OMS vol posar de manifest la necessitat d'integrar a totes les persones, independentment de la seva edat, en el desenvolupament social**. Per fer possible aquesta integració s'insta a desenvolupar i consolidar sistemes de protecció social que garanteixin la seguretat de les persones grans en termes econòmics, sanitaris i socials. Però, de forma innovadora, l'OMS reconeix també quan parla d'integració la possibilitat de que les persones grans facin contribucions a la societat. Aquesta dimensió és molt rellevant, ja que permet superar la imatge falsa que representa a les persones grans com a una càrrega improductiva per a la societat.

En aquest context la solidaritat intergeneracional no consisteix només en donar suport a les persones d'edat, inclou també, el fet d'estimular aquelles condicions que faciliten que aquestes persones puguin participar i contribuir al desenvolupament i benestar de la societat d'acord amb les seves condicions.

Per ajudar a fer front als grans reptes, tan a nivell social com individual, que suposa la construcció d'una societat per a totes les edats, l'OMS ha desenvolupat el concepte de l'envelliment actiu, el qual va ser presentat oficialment a la seva Segona Assemblea sobre l'Envel·liment i exposat de manera detallada en el document tècnic *Envel·liment actiu: un marc polític* (OMS, 2002). En aquest document l'envelliment actiu es defineix com **“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 aquestes envelleixen”**. Però, què ens vol dir l'OMS amb aquesta definició?

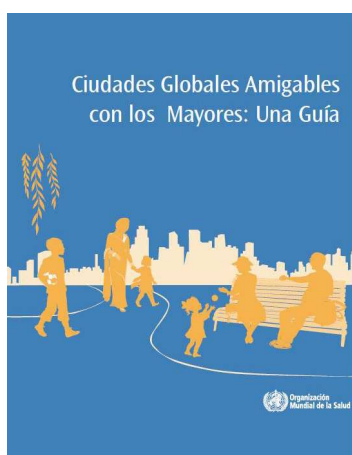
La definició aportada per l'OMS està plena de matisos de gran transcendència. D'una banda, es refereix a les persones de totes les edats. Evita així una formulació centrada en les persones grans. Tanmateix, no fa distincions en funció de la seva capacitat, al contrari s'assumeix la seva diversitat funcional. Per tant, és un concepte inclusiu per a totes les edats i per a totes les condicions de salut. Encara que és cert que en el seu desenvolupament es reconeix que l'envelliment actiu té efectes més evidents en les edats més avançades, atesa l'existència de condicions de vida específiques, en particular la jubilació, i per les seves condicions de salut, amb major probabilitat d'aparició de malalties, discapacitat i dependència que a la resta dels grups d'edat. D'altra banda, l'OMS destaca l'estret vincle entre l'activitat i les relacions personals amb els resultats en salut, prevenció de les situacions de dependència i, més en general, en la qualitat de vida. A més, es justifica el paper destacat de les relacions i la solidaritat intergeneracional com a fórmula d'integració i de cohesió social, així com de la formació al llarg de tota la vida



com a instrument de suport a les persones grans per adaptar-se als canvis tecnològics, socials i vitals que han d'afrontar al llarg de la seva vida quotidiana.

Una de les forteses de l'envelliment actiu és que a partir dels **seus tres pilars, que són salut, participació i seguretat**, ofereix una plataforma que permet la formulació de polítiques públiques, així com de programes d'acció concrets molt variats que es poden ajustar en funció de les característiques, els interessos i les oportunitats de cada societat.

Un exemple reconegut internacionalment d'estratègia global de promoció de l'envelliment actiu que s'ha impulsat des del món local correspon a **la Xarxa Mundial de Ciutats Amigables amb les Persones Grans**. Aquesta iniciativa, que ha estat promoguda per la pròpia OMS des de l'any 2005, té com a objectiu principal l'adaptació de les estructures i els serveis de les ciutats amb la finalitat de que aquestes siguin més accessibles i que facilitin la inclusió social de les persones grans amb diverses necessitats i capacitats. Inicialment la xarxa va comptar amb la participació de 35 ciutats de tot el món. Però actualment es tracta d'un projecte obert al que es poden adherir noves ciutats.



A Espanya, la primera ciutat en adherir-se ha estat San Sebastián al País Basc a l'any 2009. Posteriorment s'han incorporat altres grans ciutats com Barcelona. Més recentment han demanat la seva incorporació altres ciutats de menor dimensió poblacional. La incorporació d'una ciutat a la xarxa, està sotmesa a l'aplicació d'una metodologia dissenyada per l'OMS que s'inicia amb la realització d'un diagnòstic de situació a partir de la realització de grups focals amb la participació de persones grans. A partir d'aquí es formula un pla d'acció que ha de ser aplicat, avaluat i revisat en cicles de millora contínua de cinc anys.

D'altra banda, al nostre entorn més pròxim hi podem trobar molts altres exemples. Arran de la publicació del document *Polítiques locals per un envelliment actiu (2005)* per part de la Diputació de Barcelona, es va reforçar el seu suport a projectes municipals en aquest àmbit i va estimular noves iniciatives per part dels ajuntaments de la demarcació. Per exemple, alguns municipis de la demarcació van formular a l'any 2006 plans d'acció integral de promoció de l'envelliment actiu en persones grans, els quals s'han estat desenvolupant al llarg dels darrers anys. En termes d'accions concretes, els exemples són molt variats. Així ha destacat, en l'àmbit de la prevenció, l'organització de tallers de la memòria, els espais lúdics i de salut, i les caminades; en l'àmbit de la capacitat, els grups de lectura i els cursos d'iniciació a l'ús de les noves tecnologies, entre altres; en l'àmbit de la intergeneracionalitat, la incorporació d'activitats intergeneracionals en les escoles i els casals de gent gran; i, per últim, en l'àmbit de la seguretat, conferències sobre consum, prevenció de riscos a la llar i, el desplegament dels serveis i prestacions de suport a les persones en situació de dependència. En aquest sentit, la iniciativa de la Diputació de Barcelona, amb el suport de l'Institut de l'Envelliment, de

constituir el Grup de Treball en Envel·liment Actiu per tal de generar coneixement entre professionals municipals de polítiques de gent gran està sent un espai per a compartir, per a aprendre dels altres, per reflexionar conjuntament i com a estímul a la revisió, actualització i creació de nous projectes sota el paradigma de l'envelliment actiu.

Per la seva banda, les institucions de la Unió Europea i del nostre país han assumit el paradigma de l'envelliment actiu introduint-lo progressivament en la seva normativa i plans d'acció. Als darrers anys li han donat major rellevància esdevenint una estratègia específica tal com posa de relleu la publicació a finals del 2011 del llibre blanc de l'envelliment actiu a Espanya, i la consideració per part de la Unió Europea de l'any 2012 com a Any Europeu de l'Envel·liment Actiu i la Solidaritat entre Generacions. Si es desitja ampliar informació al respecte recomanem consultar els recursos de referència que s'indiquen més endavant i, en particular, la Website Portal Mayores (<http://www.imsersomayores.csic.es>) que desenvolupa el Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC) amb el suport de l'IMSERSO.

Les polítiques de foment de les relacions intergeneracionals

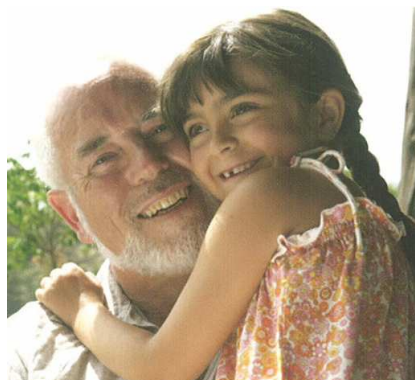
En el context del desenvolupament de les polítiques de promoció de l'envelliment actiu s'assisteix a un creixent reconeixement de la importància de les relacions intergeneracionals i de la necessitat d'impulsar programes intergeneracionals. En particular, la visió de l'OMS **emfatitza aquells aspectes més vinculats a l'estimulació de la solidaritat entre generacions**. Un exemple d'això podria ser l'ajuda que dispensen els avis i les avies en la cura dels nets i netes dins d'una família. O el suport a una persona gran amb dependència per part del seu fill o filla. També ho fa en relació al seu paper com a facilitador de les contribucions al benestar comú de les diferents generacions. Com per exemple, quan les persones grans participen en moviments associatius o en programes de voluntariat.

Complementàriament podem afegir a partir de l'experiència acumulada a l'Institut de l'Envel·liment que les relacions intergeneracionals són, d'una banda, un factor clau per tal **d'enfortir la cohesió social**, d'altra banda, una manera natural **d'enriquir l'experiència vital** de cada una de les persones implicades. Com a facilitadors de processos de participació social a l'àmbit local hem pogut observar que el fet d'escoltar i conèixer millor a l'altre permet ser més comprensiu amb les seves necessitats, aspiracions i desitjos. Tanmateix ajuda a reconèixer el valor de les seves contribucions al benestar col·lectiu. Com a investigadors socials hem identificat que les relacions intergeneracionals serveixen com a canal de transferència de coneixements, d'experiències personals i, fins i tot, d'actituds enfront de les circumstàncies de la vida, tan des de les persones de més edat cap a les més joves, com en el sentit invers.

Tot i aquestes avantatges, i d'altres que no hem mencionat, les relacions intergeneracionals han de ser contemplades sempre com a una opció personal des de les polítiques públiques. En aquest sentit cal respectar el desig d'aquelles persones de més edat que no vulguin relacionar-se amb persones més joves participant en activitats o equipaments intergeneracionals. Això no

exclou, però, que la intergeneracionalitat pugi formar part dels objectius de les polítiques de promoció de l'envelliment actiu.

Els programes intergeneracionals són un dels instruments disponibles per avançar en l'assoliment d'aquest objectiu. Però, què és un programa intergeneracional? I quines són les seves principals característiques? Segons Sánchez, M *et al.* (2010) hi ha moltes definicions relatives als programes intergeneracionals, de manera que resulta difícil optar per una en particular. Però segons la seva anàlisi aquests programes es caracteritzen en general per:



- Reunir a persones de diferents generacions en activitats planificades i que es desenvolupen de forma continuada al llarg del temps permetent l'establiment de relacions entre elles.
- Es realitzen en llocs diversos, com a les escoles, els equipaments socioculturals o els equipaments sanitaris.
- S'organitzen per assolir altres objectius complementaris a l'establiment de relacions intergeneracionals i que poden ser molt diversos com ara la millora dels sistemes de suport comunitari, l'educació ambiental o la capacitació en l'ús de les noves tecnologies, etc.
- Suposen una estratègia integrada per fer arribar a les persones serveis socials i comunitaris.

En els darrers anys han proliferat els programes intergeneracionals com a conseqüència del reconeixement de la importància social de l'envelliment actiu. En aquest àmbit podem trobar bons exemples en les diferents experiències impulsades en el marc del projecte de les ciutats amigables amb la gent gran. Una iniciativa estesa a Catalunya han estat les parelles lingüístiques. Actualment prop de 300 persones de 65 i més anys participen com a voluntàries en l'ensenyament del català a altres persones, normalment bastant més joves. A més, tenint present que la major part de voluntaris, avui en dia, té una edat compresa entre els 50 i 65 anys que fa pensar que en el futur s'enfortirà la presència de les persones grans en aquest programa. Altres experiències molt més localitzades han estat l'organització d'activitats lúdiques o d'aprenentatge a les escoles amb la participació de persones grans. Amb aquestes activitats es pretén facilitar el contacte i el coneixement mutu entre generacions a partir d'accions concretes al voltant del joc i de l'aprenentatge en comú. Altres iniciatives valuoses han estat els bancs del temps. Aquests projectes que estimulen l'intercanvi de temps i d'habilitats entre les persones serveix per a promocionar la solidaritat i les relacions intergeneracionals. Però la casuística disponible en projectes intergeneracionals és molt més àmplia. Si es vol conèixer amb més profunditat aquesta temàtica es poden consultar els recursos de referència que s'indiquen més endavant i, en particular, la xarxa temàtica especialitzada en la promoció de les relacions intergeneracionals que impulsa l'IMSERSO des de l'any 2005 (www.imserso.redintergeneracional.es).

Una proposta de Guia d'accions d'Envel·liment Actiu i Solidaritat entre Generacions

A continuació es presenta una proposta d'actuacions que permeten configurar una guia d'accions d'envelliment actiu i solidaritat entre generacions coherent amb la celebració de l'Any Europeu 2012. Amb la seva formulació la Diputació de Barcelona, amb el suport de l'Institut de l'Envel·liment de la Universitat Autònoma de Barcelona, resumeix la seva visió en relació a com es pot contribuir amb accions concretes i des d'una perspectiva integral a la promoció de l'envelliment actiu des del món local. Les accions proposades han de ser enteses com a una guia flexible, que pot ser adaptada a cada municipi en funció de les oportunitats i els interessos dels agents implicats en el territori.

Es presenten 12 propostes d'acció concretes de manera que els municipis poden triar realitzar-ne una cada mes durant l'any 2012. Evidentment, també es possible concentrar les accions al darrer semestre, llevat d'aquelles que estan lligades a la celebració de Dies Internacionals, amb la finalitat de facilitar la seva organització en el territori.

Acció 1: Difusió de l'Any Europeu de l'Envel·liment Actiu

- **Línia:** Difusió del concepte d'Envel·liment Actiu i les relacions intergeneracionals.
- **Objectiu:** Fer conèixer a la ciutadania i, especialment a les persones grans, l'Any Europeu 2012.
- **Activitats:** Exposició periòdica de cartells de difusió en punts estratègics com ara els equipaments (socials, esportius, educatius, sanitaris) del municipi i a les principals zones comercials.

Acció 2: Participació social de les persones grans

- **Línia:** Promoció de la participació social
- **Objectiu:** Enfortir els processos de participació interna de les associacions de persones grans
- **Activitats:** Organització d'un taller de formació dirigit als membres responsables de les associacions amb la finalitat de generar eines per millorar la participació interna i externa de l'entitat.

Acció 3: Salut i prevenció

- **Línia:** Promoció de la salut
- **Objectiu:** Capacitar en conceptes bàsics d'autocura a les persones grans
- **Activitats:** Organització d'una sèrie de tallers o seminaris d'una hora de durada cadascú on professionals de la salut i persones grans aprofundeixen en els hàbits de vida saludables i com afrontar per si mateix els problemes de salut més freqüents en les edats avançades.

Acció 4: Formació al llarg de la vida

- **Línia:** Promoció de la formació continua
- **Objectiu:** Estimular l'interès per continuar aprenent en les edats avançades.
- **Activitats:** Organització de parelles d'aprenentatge formades per persones grans i alumnes dels centres escolars al voltant d'un projecte educatiu de manualitats i arts plàstiques.

Acció 5: Envel·liment actiu i memòria

- **Línia:** Promoció de l'autonomia personal .
- **Objectiu:** Mantenir activa la memòria.
- **Activitats:** A través dels ordinadors de la xarxa I tu per què no? es treballaran unes fitxes interactives per a l'entrenament de la memòria .

Acció 6: Lluita contra la soledat

- **Línia:** Promoció de la salut.
- **Objectiu:** Reduir el risc d'aïllament social de les persones grans amb dependència i disminuir temps de dedicació de les persones cuidadores no professionals.
- **Activitats:** Constitució d'un programa de voluntariat on les persones voluntàries donen suport a persones grans en situació de dependència per facilitar acompanyament al domicili, estimular i donar suport a fer sortides fora del domicili, i assistir a activitats i actes que tinguin lloc al municipi.

Acció 7: Relacions intergeneracionals

- **Línia:** Difusió del concepte d'Envel·liment Actiu i les relacions intergeneracionals.
- **Objectiu:** Sensibilitzar als centres escolars.
- **Activitats:** Organització d'un taller escolar centrat en el desenvolupament d'una experiència d'hort urbà que compti amb la participació de persones grans.

Acció 8: Noves tecnologies

- **Línia:** Promoció de la formació continua.
- **Objectiu:** Formar a les persones grans per a un envel·liment actiu i saludable a través de les noves tecnologies.
- **Activitats:** Organització de cursos de formació destinats a les persones grans que estiguin orientats a la divulgació de recursos online per a la promoció de la salut i la prevenció de la dependència.

Acció 9: Celebració del Dia Europeu de la Solidaritat i Cooperació entre Generacions (29 d'abril)

- **Línia:** Promoció de la solidaritat intergeneracional
- **Objectius:** Reforçar la solidaritat entre generacions.
- **Activitats:** Posada en marxa d'un projecte de banc del temps, estimulant els serveis d'acompanyament i de petits arranjaments. Exposició multimèdia sobre els programes de voluntariat al municipi. Organització de visites amb realització d'activitats de lleure entre els centres escolars i els casals de gent gran. Celebració d'una passejada solidària per a recaptar fons per a persones grans amb problemàtiques socials.

Acció 10: Celebració del Dia Mundial de Presa de Consciència de l'Abús i el Maltractament a la Vellesa (15 de juny)

- **Línia:** Promoció de la seguretat
- **Objectiu:** Sensibilitzar a la societat sobre el problema del maltractament a les persones grans
- **Activitats:** Implantació d'un protocol d'actuació municipal contra els maltractaments a les persones grans. Elaboració d'un manifest de rebuig i conscienciació social. Concentració i minut de silenci davant del consistori per denunciar l'abús i el maltractament a les persones grans.

Acció 11: Celebració del Dia Internacional de les Persones Grans (1 d'octubre)

- **Línia:** Promoció de la participació social
- **Objectiu:** Reforçar la visibilitat dels diferents papers de les persones grans a la societat.
- **Activitats:** Jornada de debat sobre el paper de les associacions de gent gran al municipi. Exposició multimèdia sobre les aportacions de les persones grans a la ciutat. Setmana de portes obertes dels equipaments de la ciutat destinada a la captació de nous usuaris entre les persones grans. Organització d'un "flashmob", que es tracta d'una concentració de persones que executen una acció organitzada, generalment una coreografia, i que al finalitzar es dispersen ràpidament. Aquesta acció es pot desenvolupar a la plaça de l'ajuntament amb el suport de les associacions de gent gran del municipi i, en general, les persones voluntàries amb la finalitat de donar ressò mediàtic al Dia Internacional de les Persones Grans.

Acció 12: Balanç de l'Any Europeu 2012

- **Línia:** Propostes de continuïtat de l'Any Europeu.
- **Objectiu:** Sensibilitzar a la societat
- **Activitats:** Celebració d'una jornada entre els agents implicats al municipi en la promoció de l'envelliment actiu i les relacions intergeneracionals per a fer un balanç de les activitats realitzades al 2012 amb motiu de l'Any Europeu i formular propostes de continuïtat.

Glossari

Envel·liment actiu: 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 aquestes envelleixen

Intergeneracionalitat: atribut que fa referència a l'existència de relacions o intercanvis entre diferents generacions de manera que es produeixen beneficis per alguna o totes les persones implicades.

Empoderament: Prové del terme anglès "empowerment". Es refereix als processos mitjançant els quals les persones enforteixen les seves capacitats personals, la seva confiança i desenvolupen el seu protagonisme dins del grup social al que pertanyen amb la finalitat d'impulsar canvis positius en la seva situació actual.

Esperança de vida: indicador que expressa el nombre mig d'anys que una persona pot esperar viure a partir d'una edat determinada d'acord amb les condicions de mortalitat de la població a la qual pertany.

Capacitació: és l'exercici d'adquirir i desenvolupar les habilitats, els coneixements i les experiències necessàries per poder desenvolupar unes activitats determinades

Taxa d'envelliment: indicador que expressa la proporció (en %) de persones de 65 i més anys respecte la població total.

Índex de sobreenvelliment: indicador que expressa la proporció (en %) de persones de 75 i més anys respecte la població de 65 i més anys

Pàgines Web de referència

<http://www20.gencat.cat/portal/site/bsf/>: Portal L'Oficina de la Gent Gran Activa, adscrita a la Secretaria de Família, del Departament de Benestar Social i Família de la Generalitat de Catalunya, s'encarrega de donar suport a la gent gran des de la perspectiva de l'envelliment actiu.

<http://www.imsersomayores.csic.es/>: Portal científic especialitzat en gerontologia i geriatria desenvolupat pel Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC) y el Instituto de Mayores y Servicios Sociales (IMSERSO). Els seus continguts estan dirigits a l'àmbit acadèmic i científic, els i les professionals de serveis socials, les pròpies persones grans i la societat en general. Tothom que vol donar a conèixer el seu treball en envelliment apareix aquí.

<http://www.envejecimientoactivo2012.es/>: Nou espai dins de la plataforma web de l'IMSERSO dissenyat específicament per a transmetre informació, compartir experiències, mobilitzar a tots els agents implicats i sensibilitzar a la societat en general en relació amb l'activitat de l'Any Europeu 2012.

<http://ec.europa.eu/social/ey2012.jsp?langId=es>: Espai online dins de la Website de la DG d'Ocupació, Assumptes Socials i Inclusió destinat a promoure l'Any Europeu de l'Envelliment Actiu i la Solidaritat Intergeneracional.

<https://www.activament.com/>: Accés online al programa d'activitats i exercicis "Activa la ment" impulsat per l'Obra Social Fundació "La Caixa" que té com a objectiu estimular les capacitats cognitives com a part d'un envelliment actiu. Les persones que visiten aquesta Website tenen l'oportunitat de seguir el programa d'estimulació cognitiva.

http://obrasocial.lacaixa.es/ambitos/actividadesintergeneracionales/actividadesintergeneracionales_ca.html: Accés online al programa d'activitats intergeneracionals impulsat per l'Obra Social Fundació "La Caixa". S'ofereixen diferents jocs online que tenen com a objectiu que les persones grans i els nens i nenes treballin junts valors per a la convivència.

http://www.obrasocialcajamadrid.es/es/accion_social/atencion_a_mayores/saber_envejecer_prevenir_la_dependencia: Accés online a la documentació i els vídeos relacionats amb la guia "Saber Envejecer. Prevenir la dependència" realitzada per la Sociedad Española de Geriátria y Gerontología. S'ofereixen propostes per realització de tallers amb persones grans.

<http://enactivo.net>: Accés online a la revista editada pel Consejo Federal de Pensionistas Españoles (Confepes)

<http://www.gentgran.org>: Portal de continguts sobre vellesa, jubilació, viatges, activitats i turisme gestionat per la Federació d'Associacions de Gent Gran de Catalunya (FATEC). Inclou accés online a la revista «Tardor».

Documents de referència

- IMSERSO (2011): *Libro Blanco del Envejecimiento Activo* [en línia]. IMSERSO.
http://www.imserso.es/InterPresent1/groups/imserso/documents/binario/libro_blanco_ea_nov11.pdf
- IMSERSO (2012): *Información sobre los principales instrumentos financieros de la Unión Europea en Relación con los desafíos demográficos.* [en línia]. IMSERSO.
http://www.envejecimientoactivo2012.es/InterPresent2/groups/imserso/documents/binario/aeaa2012_fondoseuropeos.pdf
- OMS (2002): *Envejecimiento activo: Un marco político* [en línia]. Rev Esp Geriatr Gerontol 2002;37(S2):74-105.
<http://www.imsersomayores.csic.es/documentos/documentos/oms-envejecimiento-01.pdf>
- Diputació de Barcelona (2005): *Polítiques locals per un envelliment actiu* [en línia]. Diputació de Barcelona. 256 Pàg. http://www.diba.es/c/document_library/get_file?uuid=c44a99ee-03b2-4079-bf09-3bb9e2dc4b41&groupId=286059
- Díaz Veiga, Pura; Márquez González, María; Sancho Castiello, Mayte; Yanguas Lezaun, José Javier (2009): *Cómo nos ayudan las emociones a envejecer bien* [en línia]. Obra Social Caixa Catalunya. Barcelona. Pàg. 81.
http://obrasocial.caixacatalunya.cat/osocial/idiomes/1/fitxers/atsocial/guia_emociones10.pdf
- Abay Analistas, SL. (2008): *La participación social de las personas mayores* [en línia]. IMSERSO. Madrid. Pàg. 179.
<http://www.imsersomayores.csic.es/documentos/documentos/abay-participacion-01.pdf>
- Abellán García, Antonio; Esparza Catalán, Cecilia (2011): *Un perfil de las personas mayores en España, 2011. Indicadores estadísticos básicos* [en línia]. Número 127. Informes Portal Mayores. 25 Pàg. <http://www.imsersomayores.csic.es/documentos/documentos/pm-indicadoresbasicos11.pdf>
- Comissió Europea, Comitè de les Regions i Plataforma Europa AGE (2011): *How to promote active ageing in Europe. EU support to local and regional actors* [en línia]. Comitè de les Regions. 52 Pàg.
<http://www.ec.europa.eu/social/BlobServlet?docId=7005&langId=en>
- Comissió Europea: Decisión nº 940/2011/UE del Parlamento Europeo y del Consejo de 14 de septiembre de 2011 sobre el Año Europeo del Envejecimiento Activo y de la Solidaridad Intergeneracional (2012) [en línia]. Diario Oficial de la Unión Europea. L 246/05, 23.9.2011. <http://eur-lex.europa.eu/LexUriServ/LexUriServ.do?uri=OJ:L:2011:246:0005:0010:ES:PDF>

- Rivero, Toni; Valle, Gabriela del; González, Jordi (2011): *Indicadors de qualitat dels casals de gent gran. Una aproximació a l'avaluació de resultats* [en línia]. Diputació de Barcelona. 92 Pàg. http://www.diba.es/c/document_library/get_file?uuid=2dece84c-5ab7-42a0-953a-d3892d535f60&groupId=17614
- Rivero, Toni; Valle, Gabriela del; González, Jordi (2011): *Equipaments socioculturals per a gent gran. Les condicions de funcionament dels casals* [en línia]. Diputació de Barcelona. 69 Pàg. http://www.diba.cat/c/document_library/get_file?uuid=65186afd-7a5f-49e4-9543-6a31b8af57cd&groupId=14465
- Pérez Salanova, Mercè (2003): *Activando el envejecimiento activo* [en línia]. IMSERSO. Madrid. 2003. <http://www.imsersomayores.csic.es/documentos/documentos/imserso-estudiosidi-18.pdf>
- Bermejo, Lourdes (coordinadora)(2010): *Envejecimiento activo y actividades socioeducativas con personas mayores. Guía de buenas prácticas* [en línia]. Editorial Médica Panamericana. Madrid 352 Pàg. http://books.google.es/books?id=2-Cu_FYUQvwC&pg=PR10&lpg=PR10&dq=Envejecimiento+activo+y+actividades+socioeducativas+con+personas+mayores.+Gu%C3%ADa+de+buenas+pr%C3%A1cticas&source=bl&ots=MADEKkAG9o&sig=qT4aYPCOTggbguF7gYEFTEFNQxWI&hl=es&ei=V4WuTp6OIJYgV8gOiqayKCw&sa=X&oi=book_result&ct=result&resnum=5&ved=0CDcQ6AEwBA#v=onepage&q&f=false
- Sánchez Martínez, Mariano; Kaplan, Matthew; Sáez Carreras, Juan (2010): *Programas intergeneracionales. Guía introductoria* [en línia]. IMSERSO. 128 Pàg. <http://www.imsersomayores.csic.es/documentos/documentos/sanchez-programas-01.pdf>
- Gramunt Fombuena, Nina (2010): *Viu l'envelliment actiu. Memòria i altres reptes quotidians* [en línia]. Obra Social Fundació "La Caixa". Barcelona. 258 Pàg. http://multimedia.lacaixa.es/lacaixa/ondemand/obrasocial/pdf/actualamente/viu_en_velliment.pdf
- Gramunt Fombuena, Nina: *Viu l'envelliment actiu. Memòria i altres reptes quotidians. Exercicis i activitats per a l'estimulació cognitiva* [en línia]. Obra Social Fundació "La Caixa". Barcelona. 81 Pàg. < http://multimedia.lacaixa.es/lacaixa/ondemand/obrasocial/pdf/actualamente/ejercicios_actualmente_ca.pdf
- Sociedad Española de Geriátría y Gerontología (2006): *Guía saber envejecer. Prevenir la dependencia* [en línia]. Obra Social de Caja Madrid. Madrid 2006. <http://www.imsersodependencia.csic.es/documentacion/monograficos/saber-envejecer/saberenvejecer.html>
- Pont, Pilar; Soler, Àngels; Fortuño, Jesús et al (2011): *Guía de actividad física para el envejecimiento activo de las personas mayores* [en línia]. Consejo Superior de Deporte. 92 Pàg. <http://www.planamasd.es/sites/default/files/programas/medidas/actuaciones/WEB-GUIA-MASP.pdf>