

Monogràfic sobre l'envelliment actiu

L'envelliment actiu i la solidaritat intergeneracional Martí Sansaloni Oliver	2
El Consell de Mallorca i l'envelliment actiu Catalina Cirer Adrover	4
Envejecer es irremediable, hacerse viejo es optativo Aurora Herráiz	6
De l'envelliment saludable a l'envelliment actiu Mercedes Prats Serra	8
L'envelliment actiu Dolores Fernández Tamargo	10
L'Institut Mallorquí d'Afers Socials i l'envelliment actiu Juana Teresa de Ruz Massanet, Joana Ferragut Fiol, Caterina Josep Massutí Sureda	11
Nous enfocaments de la pràctica professional i activitats intergeneracionals: elements clau per afavorir un envelliment actiu Aurora Herráiz i Carles Canes	20
La Llar Eivissa aquest any 2012 Josefa Marí Marí i Ana Serapio Costa	26
Els serveis de promoció de l'autonomia personal de les Illes Balears: una proposta de revisió del model actual Maria Magdalena Crespi Bennàssar	37
L'envelliment actiu a Formentera. Iniciatives i perspectives actuals Aroa López Fernández i Carmel Redondo Ferrer	46
El envejecimiento activo. Un compromiso y una proyección hacia el futuro Marta Soler Saquero i Deyana Mihaylova Popova	56
El envejecimiento activo y la solidaridad intergeneracional. Una experiencia de crecimiento constante Teresa Jáudenes Gual de Torrella	66
Més temps a casa i al barri. Polítiques de foment de l'envelliment actiu a l'Ajuntament de Palma Coloma Poquet Vives Catalina Juan Garau	83
Normativa	86

L'envelliment actiu i la solidaritat intergeneracional

Martí Sansaloni Oliver

Conseller de Salut, Família i Benestar Social

Amb la publicació d'aquesta setena edició de la *Revista d'Afers Socials* la Conselleria de Salut, Família i Benestar Social està donant continuïtat a una publicació que s'inicià l'any 2008 i que, enguany, s'ha volgut centrar en l'envelliment actiu, ja que el Parlament Europeu declarà el 2012 Any Europeu de l'Envelliment Actiu i la Solidaritat Intergeneracional.

Com llegireu a les pàgines següents, els objectius essencials que persegueix aquesta declaració per part del Parlament Europeu són:

- Sensibilitzar la societat en general sobre el valor de l'envelliment actiu.
- Estimular el debat i promoure polítiques d'envelliment actiu i solidaritat intergeneracional.
- Oferir un marc per assumir compromisos i dur a terme accions concretes que permetin desenvolupar solucions, polítiques i estratègies a llarg termini innovadores en relació amb l'envelliment actiu i la solidaritat entre les generacions.
- Promoure activitats que serveixin per lluitar contra la discriminació per raó d'edat, superar els estereotips relacionats amb l'edat i eliminar barreres, en particular pel que fa a l'ocupabilitat.

En definitiva, aconseguir que durant la vellesa puguem gaudir d'una vida autònoma el màxim d'anys possibles, i que durant aquest temps es compti amb el suport i la solidaritat de les generacions més joves. Per assolir aquest important repte és necessari incidir en diversos aspectes.

Per un part, un envelliment saludable mitjançant hàbits de vida i pràctiques, tant físiques, mentals com socials, que evitin —o si més no, retardin— malalties i el deteriorament físic i mental de la persona.

No podem afavorir l'autonomia personal i prevenir i tractar les situacions de dependència sense fer una feina constant en l'educació de la salut. Una postulació d'uns hàbits que —si volem que tinguin incidència a la nostra vellesa— s'han d'iniciar des de la infància i s'han de perllongar durant tota la nostra vida. Alimentació sana, exercici, interacció social... totes aquestes mesures ens ajudaran a assolir, sense dubte, un envelliment actiu.

Aquestes pràctiques han d'anar acompanyades, a una determinada edat, dels corresponents programes de detecció i prevenció de factors de risc i de control de malalties cròniques.

Un altre factor molt important és el manteniment en l'entorn personal i social de la persona. Aquí podem incloure les millores a l'habitatge per tal que la persona pugui romandre a la seva llar, el suport professional necessari, així com el

foment d'activitats de lleure, culturals i socials que impliquin la participació real i efectiva i permetin interactuar amb altres persones, no només de la mateixa edat, sinó també de generacions diferents i, molt especialment, un aprenentatge continu. L'aprenentatge al llarg de la vida és, sense cap tipus de dubte, una activitat essencial no només per a la salut de la persona, sinó també per a la seva llibertat i per a la igualtat d'oportunitats.

Aquesta tasca —en què és estrictament necessària la participació de professionals, empreses, associacions, ONG i, evidentment, de la gent gran— passa, necessàriament, per un lideratge de les institucions que han d'apostar per la implicació de pràcticament totes les seves polítiques des d'una perspectiva transversal: educació, salut, cultura, esports, serveis socials, habitatge, economia...

Pot ser que qualcú pensi que en temps de crisi no es pot fer un plantejament semblant. Tot el contrari: precisament ara és el moment d'assentar les bases per escometre aquesta fita que —amb el pas del temps— redundarà no només en una millor qualitat de vida i en el benestar de les persones, sinó també en un important estalvi econòmic. Una persona gran sana i en la plenitud de les seves capacitats és un recurs —per la seva experiència, bagatge i formació— inqüestionable per al benestar de la nostra societat. Envellir de forma activa és un dret indiscutible de les persones, però també és una necessitat pública i social.

Encara que moltes d'aquestes premisses les coneixíem i compartíem des de fa anys, no es pot negar que la declaració de 2012 com a Any Europeu de l'Envelliment Actiu ha potenciat el sorgiment d'iniciatives en aquests sentits, a la vegada que ha implicat moltes institucions i sectors socials en l'assumpció del repte de

treballar i implicar-se activament en el seu desenvolupament i suport futur.

Des de la Conselleria de Salut, Família i Benestar Social continuarem treballant per aconseguir que totes les persones puguin gaudir d'un envelliment actiu i una vida autònoma el màxim de temps possible, i que la dita, tan típica de les nostres Illes, "molts d'anys i bons", no sigui una quimera sinó una realitat.

No vull acabar sense agrair l'inestimable treball de tots els professionals, de totes les persones, del voluntariat, que d'una manera molt vocacional dedica més que el seu temps a aquesta tasca; molt especialment, vull agrair-lo a les institucions, les entitats i les persones que han participat en la realització de l'edició d'aquesta revista.

El Consell de Mallorca i l'envelliment actiu

Catalina Cirer Adrover

Consellera executiva de Benestar Social i
presidenta de l'Institut Mallorquí d'Afers Socials

La Unió Europea (UE) ha declarat el 2012 l'Any per a l'Envelliment Actiu i la Solidaritat Intergeneracional, amb la finalitat de promoure la vitalitat i la dignitat de les persones. En aquest sentit, des de la UE, es marquen una sèrie d'objectius a complir que les diferents administracions, entitats i associacions que s'hi han adherit han de fer seus.

L'Institut Mallorquí d'Afers Socials (IMAS) primer i el Consell de Mallorca després, s'adheriren a aquesta iniciativa, amb la intenció de donar compliment a aquests objectius i de mantenir una línia de treball, ja encetada, a favor de l'envelliment actiu i la solidaritat entre generacions.

Això vol dir que des de l'IMAS, a més de les diferents línies de treball, propostes i projectes amb aquest contingut, es dona especial importància a totes aquelles iniciatives que pretenen sensibilitzar la societat sobre el valor d'envellir de forma activa. Es tracta, també, de valorar la contribució que el col·lectiu de gent gran fa a la societat i a l'economia, estimular el debat i l'intercanvi d'informació en aquesta matèria, així com promoure activitats que serveixin per rompre estereotips i eliminar barreres en matèria de gent gran. Per aquest motiu és imprescindible situar en un lloc

destacat de l'agenda política la feina amb els nostres majors.

Però a l'hora de parlar de polítiques per a la gent gran no només s'ha de tenir en compte aquest col·lectiu, sinó que s'ha de destacar i promoure la feina que duen a terme tots aquells professionals que treballen amb i per a ell. Aquest important col·lectiu professional també té cabuda a les diferents activitats que, fora del calendari habitual, s'organitzen des de l'IMAS per commemorar aquest any.

Segons l'Organització Mundial de la Salut (OMS), s'entén per envelliment actiu: *«el procés d'optimitzar oportunitats per al benestar físic, psíquic i mental a tot el decurs de la vida, per tal d'estendre l'expectativa de vida, la productivitat i la qualitat de vida en l'edat avançada»*, i és en aquesta línia que es treballa des de l'IMAS, amb programes específics d'estimulació cognitiva, tallers de memòria i habilitats socials i amb la feina diària als centres residencials, llars i centres de dia que gestiona la nostra institució.

A aquesta labor, que ja es du a terme, s'han d'afegir les activitats específiques que s'han programat que, de manera conjunta amb la Direcció Insular de Promoció Sociocultural, també tenen en la gent gran el seu públic objectiu. En aquest sentit, aquesta sèrie de projectes nous se centren en la promoció del bon tracte cap a la gent gran, en la prevenció del deteriorament cognitiu mitjançant la música i el teatre i en el desenvolupament d'activitats

amb nins i joves que promoguin l'intercanvi d'experiències.

Però treballar per fomentar l'envelliment actiu no es circumscriu a la feina directa amb el col·lectiu dels majors, sinó que suposa també fomentar, afavorir i donar suport a les diferents iniciatives que sorgeixen d'altres àmbits i que fan feina amb aquest mateix objectiu, i aquesta és una altra de les nostres tasques, col·laborar estretament amb aquelles entitats, associacions i administracions que ho duen a terme. D'aquesta manera volem fer possibles els objectius de l'Any Europeu de l'Envelliment Actiu i la Solidaritat Intergeneracional per aconseguir una Mallorca per a totes les edats i amiga de la gent gran.

Envejecer es irremediable, hacerse viejo es optativo

Aurora Herráiz

Consellera de Benestar Social i Joventut del Consell Insular de Menorca

Durante este año 2012, declarado por la OMS como el Año del Envejecimiento Activo y la Solidaridad Intergeneracional, se han dicho muchas cosas.

Se ha recordado, una y otra vez, la importancia de que la gente mayor sea activa, no deje de interesarse por el ejercicio y por la actividad física, y que no deje de reunirse con los amigos, celebrar, compartir, hablar, en definitiva que **no deje de estar y de sentirse viva**.

Durante este año, desde la perspectiva que da ostentar un cargo de responsabilidad y servicio como es ser Consejera de Bienestar Social y Juventud del Consejo Insular de Menorca, he vivido de cerca este mensaje y he participado de él.

Cuanto más lo repetía, más hueca se me hacía la idea a transmitir, por obvia y elemental.

La mal llamada “tercera edad” es algo que nuestra sociedad y nuestra cultura crea a partir de una forma de vida que nace al mismo tiempo que la era industrial. El hombre es productivo, laboralmente hablando, mientras su fortaleza física se lo permite. El proceso de desarrollo económico construye los hábitos y las normas e igual que crea las vacaciones remuneradas, naciendo así el turismo, crea la jubilación entendida en los términos de hoy en día, que no en las prestaciones. En este momento es cuando el trabajador pasa a la “retaguardia

social” a una tercera edad que le sienta y le relega.

No ha resultado así en la economía rural, donde las personas trabajan y son activas para su entorno social hasta que las fuerzas se lo permiten y, aunque cansados y desgastados, son y se sienten parte productiva de su “tribu”.

Resulta difícil, para la gran mayoría de las personas jubiladas, sentirse útiles. De un día para otro pasan de ocupar su puesto de trabajo bajo una rutina cotidiana a no tener hora para levantarse ni una motivación real para hacerlo.

Diseñan los días, los ocupan y los llenan de mil maneras dependiendo del ingenio de cada uno,

y sobre todo, dependiendo de las aficiones que ha cultivado durante su vida.

Por desgracia, la gran mayoría de nuestros mayores, esos que hoy ya están jubilados, no tienen “hobbies”, y muchos de ellos descubren lo que significa la ociosidad y con ello la apatía.

Y es entonces cuando, un buen día, deciden dejar de merodear y ponerse a hacer algo. Algunos optan por participar en los clubes de jubilados, otros por viajar, algunos por aprender. Las mujeres normalmente mantienen sus labores caseras que las mantienen ocupadas y les dan razón de ser; para los hombres es más complicado.

Las mujeres suelen llenar los espacios donde el voluntariado social es muy necesario. En todas las asociaciones o entidades que cuentan con voluntariado, el equipo femenino constituye más del 80 %. Los varones no se ven haciendo lo que, en su historia vital, nunca hicieron.

Pero la gran riqueza de la persona mayor es “la vida vivida”, la que le da su experiencia y su sabiduría, y que se queda enclaustrada y se enquistada sin que parezca ser aprovechada.

Una persona de 65 ó 67 años hoy en día no es la misma que hace medio siglo. Las personas a esta edad mantienen una capacidad física y mental muy diferente a aquellas de la misma edad en los años sesenta.

La especie humana ha mejorado su calidad de vida notablemente. La alimentación, la medicina, el bienestar social, los adelantos tecnológicos al servicio del hombre... todo hace que lleguemos en mejores condiciones a edades mucho más avanzadas.

Entiendo que, por otra parte, los jóvenes crecen en número y que los puestos de trabajo se disputan. Las personas mayores no tienen más elección que ir dejando su espacio laboral a los que vienen empujando.

Este mapa social nos lleva a la realidad de que la persona mayor ha de colgar sus herramientas laborales, sean las que sean, y reinventar su vida.

Es en la segunda parte del título de la conmemoración de este año “solidaridad intergeneracional” donde creo que está el quid de la cuestión. Los mayores tienen sabiduría, experiencia, paciencia, templanza. Relativizan mucho más porque ven la vida desde otra

perspectiva, especialmente desde el agradecimiento de vivirla.

Los jóvenes necesitan estas cualidades, esa experiencia vital que les puede ayudar a encontrar muchos caminos más allanados. Pueden beneficiarse de experiencias profesionales que aunque no estén enmarcadas en los avances tecnológicos son mucho más importantes y, sin duda, no existen manuales para aprenderlas.

Ya en la época romana se distinguía a los más mayores formando parte del Senado, palabra latina cuya raíz significa “viejo”. A ellos se dirigían todas las sociedades para ser aconsejadas. El griego también tenía el “presbiterio” cuyo origen etimológico es el mismo: “viejo”.

Y si los jóvenes necesitan de los mayores, los mayores necesitan de los jóvenes, porque por ellos seguirán querer viviendo, se sentirán necesitados y útiles. Con ellos recordarán también espacios de sus vidas que ya quedaron atrás y que les construyeron como personas.

La relación intergeneracional, y concretamente la solidaridad entre estos dos mundos, creo que tiene mucho sentido y un largo recorrido para apostar por ella, hacer programas y poner en marcha experiencias.

Porque, además, uno siempre lleva dentro al joven que fue y sólo el espejo y los deterioros de salud nos recuerdan que el tiempo pasa.

De l'envelliment saludable a l'envelliment actiu

Mercedes Prats Serra

Consellera de Sanitat i Benestar Social

Consell Insular d'Eivissa

Es dona la paradoxa que el fet de l'augment de l'esperança de vida de la humanitat, fruit dels avenços mèdics i del progrés científic i tecnològic, es converteix, a la vegada, en un dels reptes més importants del nostre temps per al manteniment i la sostenibilitat de l'estat del benestar.

La bona notícia que podrem viure més anys ens du a preguntar-nos amb certa inquietud quina qualitat de vida podrem tenir i què és previsible esperar com a suport de l'Estat, i de l'entorn familiar més proper, en el cas de necessitar-lo. Aquesta incertesa es veu alimentada en un context de greu crisi econòmica com la que estam travessant i en la qual molts de serveis que semblaven consolidats estan patint retallades significatives.

Per això, davant el fet positiu que les persones del segle XXI podran viure més anys amb millors condicions de salut, amb avenços mèdics que contribueixen a augmentar l'esperança de vida i amb un nivell cultural i de coneixements cada vegada més ampli, des de diverses instàncies se'ns convida a replantejar-nos la visió tradicional que les nostres societats tenen de l'envelliment.

L'any 2002 es va celebrar a Madrid la II Assemblea Mundial de les Nacions Unides sobre l'envelliment i l'OMS, mitjançant el seu

programa d'envelliment i cicle vital, va contribuir-hi mitjançant la publicació titulada

Salud y envejecimiento: un documento para el debate. Aquí s'aprofundia sobre el concepte d'envelliment actiu.

L'any 2011 el Parlament Europeu i el Consell de la Unió Europea decidiren declarar l'any 2012 Any Europeu de l'Envelliment Actiu i de la Solidaritat Intergeneracional i, finalment, al nostre país es va presentar el 2011 el Libro blanco del envejecimiento activo. És un document elaborat pel Govern espanyol que ha de servir de guia a les polítiques adreçades a la millora de la qualitat de vida de les persones majors i en el qual han participat administracions, associacions de persones majors i altres agents socials i professionals experts en la matèria.

El que pretenen les institucions amb aquestes iniciatives és sensibilitzar tota la societat per tractar de convertir el repte que suposa aquest important canvi demogràfic, que tendeix a una població cada vegada d'edat més avançada, en una gran i ineludible oportunitat de canviar la visió d'aquest fet i d'actuar-hi en conseqüència.

Cal modificar uns estereotips que veuen la persona major principalment com a persona jubilada, falta de productivitat i objecte passiu per rebre serveis i cures a causa de les seves vulnerabilitats i dependències.

Cada vegada més, parlant globalment, les persones que superen els 60 anys gaudeixen d'unes condicions de salut, de formació i d'habilitats personals i socials que els situen, per la seva maduresa i experiència de vida, en condicions de seguir contribuint activament en tots els àmbits socials.

Sent realistes, sabem que actualment el nostre món sobrevalora els valors i l'estètica de la joventut, el rendiment i l'eficàcia. Però també les persones majors tenen fortaleeses que cal fer conèixer: l'experiència, la saviesa, el pensament global i estratègic, la capacitat per a la reflexió i l'acurada presa de decisions en qüestions fonamentals, el compromís personal amb la feina i les empreses, etc.

El concepte d'envelliment actiu pretén optimitzar, entre d'altres, les oportunitats de salut i la participació en tots els àmbits, inclòs el laboral.

Aquest Any Europeu vol fomentar als països europeus aquesta cultura de l'envelliment actiu, donant suport als esforços dels estats, les comunitats locals i la iniciativa social i empresarial.

Des del Consell Insular d'Eivissa, que gestiona a més de l'Hospital Residència Assistida de Cas Serres (que inclou un centre de dia), la Llar Eivissa i el Servei de Teleassistència Domiciliària, s'estan portant a terme, en col·laboració amb altres entitats, diversos programes i iniciatives que promociónen aquest concepte de l'envelliment actiu. I des de fa uns quants anys es col·labora amb les associacions de persones majors de la nostra illa i amb la Federació d'Associacions de Majors d'Eivissa, donant suport a diversos projectes i activitats.

Cal destacar que enguany, en el marc de l'Any Europeu del qual estam tractant, s'organitzarà

a la nostra illa el VIII Congrés d'Atenció Sociosanitària els dies 24, 25 i 26 d'octubre.

Així i tot, aquest any 2012 acabarà, i cal comprometre'ns en una estratègia a més llarg termini, ja que consideram que l'abordatge del fet de l'envelliment d'una població amb moltes possibilitats de continuar sent activa en el futur ha de ser una de les prioritats en les nostres polítiques socials i l'hem de tractar des d'uns plantejaments de transversalitat des de totes les àrees de responsabilitat política i amb la col·laboració i la participació de les entitats socials i associacions de persones majors.

Per això i com a colofó d'aquest Any Europeu, creim pertinent proposar l'elaboració en l'àmbit de la Comunitat Autònoma de les Illes Balears d'un pla d'acció de promoció de l'envelliment actiu que ens ajudi a planificar i concretar els objectius, les línies d'actuació i les accions a portar a terme en aquest àmbit, i que serveixi de guia i full de ruta per a la col·laboració dels estaments públics i la iniciativa social i ciutadana.

L'envelliment actiu

Dolores Fernández Tamargo

Consellera de Benestar Social, Joventut i Igualtat
del Consell Insular de Formentera

És un fet que el fenomen de l'envelliment a la nostra societat està canviant de forma radical; la població europea està envellint ràpidament, entre altres causes, com a resultat de la baixa natalitat i l'augment de l'esperança de vida. S'espera que per a l'any 2060 el nombre de persones majors de 65 anys s'hagi duplicat en relació amb el grup de població en edat de treballar. També, i com a conseqüència del progrés de la nostra societat, el perfil dels nostres majors ha evolucionat, i la millora de les condicions socials i de salut ha permès un increment de la seva qualitat de vida.

El Parlament Europeu i el Consell d'Europa han declarat l'any 2012 Any Europeu de l'Envelliment actiu i de la Solidaritat entre Generacions. L'objectiu és promoure i sensibilitzar els diferents agents de la necessitat de fer accions i projectes que afavoreixin la qualitat de vida de la gent gran i la seva participació en la nostra societat, com a conseqüència d'aquesta nova situació que genera nous reptes molt importants a la nostra societat.

La contribució de la gent gran a l'economia i a la nostra societat és una realitat; com a empleats, consumidors, voluntaris i cuidadors no formals, proporcionant suport econòmic i social, principalment a familiars, però també a altres que ho necessiten. Però aquesta contribució pot fer donar un salt qualitatiu si treballem perquè els nostres majors participin més activament, posant al nostre abast la seva experiència, per tal de contribuir, més encara, al desenvolupament de la nostra societat.

Les polítiques públiques han de promoure i assolir nous objectius, com són la promoció de l'autonomia de la gent gran, la contribució al seu desenvolupament personal i la millora de la seva qualitat de vida. En aquesta línia, crec que s'ha d'anar més endavant i situar la gent gran com a actora de la nostra societat, facilitar-ne la participació i gaudir de la seva experiència, alhora que es contribueix al seu progrés individual i col·lectiu.

La nostra illa participa d'aquesta nova realitat i, en especial, l'Àrea de Benestar Social del Consell de Formentera treballa actualment per tal de promoure aquelles iniciatives i aquells projectes dirigits a fomentar l'envelliment actiu dels nostres majors, tasca que ens beneficia a tots i que ens permet gaudir de l'experiència que suposa aquest capital humà.

L'Institut Mallorquí d'Afers Socials i l'envelliment actiu

Una unió amb trajectòria

De Ruz Massanet, Juana Teresa. Diplomada en Treball Social. Tècnica de l'Equip Planificació Estratègica de l'Àrea de Gent Gran de l'IMAS.

Ferragut Fiol, Joana. Diplomada en Treball Social. Tècnica de la Secció de Foment de l'Autonomia per a Persones Majors de l'IMAS. (Equip de Vellesa i Família).

Massutí Sureda, Caterina Josep. Diplomada en Treball Social. Directora de la Llar Reina Sofia- IMAS.

Paraules clau: Envelliment actiu, participació, innovació, vida saludable, ajuda mútua i qualitat de vida.

Resum:

Avui en dia les persones arriben a la vellesa amb unes millors condicions de salut tant a nivell físic com cognitiu. Aquest fet genera una creixent demanda de serveis enfocats no només al perllongament de la vida, sinó al manteniment d'una òptima qualitat de salut i de benestar, la qual cosa fa d'aquest procés un envelliment actiu.

Amb aquest article, es pretén mostrar la tasca que en la línia de l'envelliment actiu, l'Institut Mallorquí d'Afers Socials (IMAS), ve desenvolupant des de fa anys a través de les seves llars de gent gran i dels programes de la Secció de Foment de l'Autonomia per a Persones Majors (Equip de Vellesa i Família).

Antecedents:

L'envelliment de la població com a fet demogràfic és un important repte per a Europa, al qual s'han de donar certes respostes i s'han

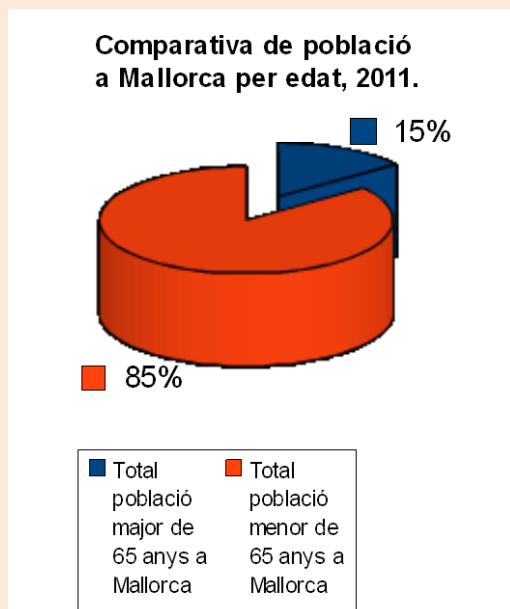
de prendre decisions a nivell polític des de les diferents institucions.

Espanya no és una excepció: envelleix i ho seguirà fent en les pròximes dècades. La població major ha crescut més ràpidament en el darrer segle que la resta dels grups de població.

A Mallorca, els municipis demogràficament més petits tenen el percentatge de població major més elevat que els grans i, a tota l'Illa, els majors de 65 anys representen quasi un 15 % de la població total, tal i com s'indica a la taula següent:

L'envelliment no és un fet al marge del desenvolupament dels països: les persones grans saludables són, en si mateixes, un recurs per a les seves famílies, les seves comunitats i l'economia, tal i com es recull a la Declaració de Brasília de l'Organització Mundial de la Salut (OMS) de 1996.

Amb la pretensió de prendre més consciència, tant a nivell polític com per part de la societat, sobre aquesta aportació de les persones grans a les esferes de la vida, entre d'altres objectius, la Unió Europea va declarar el 2012 l'Any Europeu de l'Envelliment Actiu i la Solidaritat entre Generacions.



Però, què entenem per l'envelliment actiu?

Segons l'OMS és el *procés d'optimitzar oportunitats per al benestar físic, psíquic i mental a tot el decurs de la vida per tal d'estendre l'expectativa de vida, la productivitat i la qualitat de vida en l'edat avançada....utilitzen el terme envelliment actiu, primàriament per expressar la idea de la participació contínua en activitats socialment productives i treball útil. El mot «actiu» es refereix doncs a la participació continuada en assumptes socials, econòmics, espirituals i cívics, no només la capacitat d'estar físicament actiu.*

Aquesta definició es pot contextualitzar dins una nova visió més positiva del procés de l'envelliment. Si anam als conceptes, de cada vegada més, utilitzam per referir-nos al grup d'edat d'aquest cicle vital, paraules com vida saludable, independència, promoció autonomia, envelliment actiu, etc. Podem afirmar, doncs, que estam davant un canvi de perspectiva i de sensibilització respecte al que suposa ser gran: un període d'oportunitats, que envellir no ha de ser sinònim de decadència, terminació i dependència dels altres, que es pot viure amb plenitud i que encara es pot innovar amb nous projectes i iniciatives per tal de mantenir i millorar-ne la qualitat de vida.

En definitiva, tal i com diu el gerontòleg Antonio Martínez Maroto, podríem resumir dient que l'envelliment actiu és *un procés pel qual constantment ens estam preparant per viure l'etapa més avançada en anys, de la vida, en la qual la persona major, exercint el principi d'autonomia, decideix quin tipus de vida li agrada dur a terme.*

Aquesta decisió ha de discórrer per la via de l'envelliment saludable, satisfactori, de promoció dels seus drets, de participació i de relació amb la resta de persones de diferents edats del seu entorn, però pot perfectament tenir altres opcions que s'allunyin dels paradigmes marcats com a opcions preferents.

La vellesa activa en ser un procés, és tot un "continuum", que ha de començar des que s'inicia la nostra existència. Actualment s'assegura que fins i tot des del propi embaràs hi ha circumstàncies que influeixen en el tipus de vellesa que tendrem després. Però amb independència d'això, es pot assegurar sense por a equivocar-nos que cal preparar aquesta última etapa de la vida des de la infantesa, en la joventut i en la maduresa, perquè un envelleix a poc a poc i les actituds les anam duent amb nosaltres al llarg de la vida."¹

Marc normatiu com a punt de partida

A les Illes Balears, des de la implantació de la Llei 39/2006, de 14 de desembre, de promoció de l'autonomia personal i atenció a les persones en situació de dependència (LPAPD), hem pogut constatar que els serveis reconeguts com a prestacions dins el catàleg de la xarxa de

¹ *Extracte d'entrevista realitzada a través de correu electrònic a Antonio Martínez Maroto, gerontòleg, màster en bioètica i cap del Pla Gerontològic Estatal (IMSERSO), en data de desembre de 2010, per a la web de Portal Mayores (<http://www.imsersomayores.csic.es>).*

recursos d'atenció a la dependència, han evolucionat cap a un model assistencial d'atenció a persones dependents, de vegades amb component sociosanitari, així com una saturació quant a la capacitat de donar resposta d'aquests centres davant les urgents demandes de les famílies i els seus majors.

En aquest sentit, és interessant recordar el que recull el decàleg de la Societat Espanyola de Geriatria i Gerontologia, en el qual, entre altres punts, diu que la dependència no és conseqüència de l'edat i que és possible disminuir la freqüència i la intensitat de la dependència i, també, que l'atenció geriàtrica és un dret bàsic a la qual no té accés la majoria de les persones grans quan la necessiten i que és necessària una llei de dependència justa que doni suport a les famílies.²

Però, en relació a la promoció de l'autonomia, la pròpia LPAPD parla ja, encara que de manera molt simplificada, de serveis de promoció de l'autonomia personal i de la prevenció de les situacions de dependència en l'article 21, de la secció 3^a, fent referència a desenvolupar la coordinació entre els serveis socials i de salut, i les actuacions de promoció de condicions de vida saludable.

Al nostre territori ja estan en marxa diferents serveis de promoció de l'autonomia personal pertanyents a titularitat pública. Si creim amb convicció que els majors actius i saludables poden conformar una perspectiva de millor futur per a tots, caldria desenvolupar més aquestes actuacions coordinades des de totes les administracions.

A nivell normatiu, hem de recordar que tal i com es recull a l'Estatut d'autonomia de les Illes Balears (Llei orgànica 1/2007, de 28 de febrer de reforma de l'Estatut), al punt 1 de l'article 19, amb referència als drets de les persones

dependents, són les administracions públiques de les Illes Balears les que **garantiran a tota persona dependent el dret a les prestacions públiques necessàries per assegurar-ne l'autonomia personal, la seva integració socioprofessional i la seva participació en la vida social de la comunitat.**

També al punt 4 de l'article 70, diu que són competències pròpies dels consells insulars *els serveis socials i assistència social, el desenvolupament comunitari i integració, política de protecció i atenció a persones dependents.* Finalment, la Llei 4/2009, d'11 de juny, de serveis socials de les Illes Balears torna a donar protagonisme als consells insulars en aquestes matèries.

L'IMAS és l'òrgan del Consell de Mallorca amb competències d'execució i gestió en matèria de serveis socials.

Dins la línia de feina i la implicació destinada a promoure en una societat per a totes les edats l'envelliment actiu i saludable dels majors com a impulsor de les seves oportunitats, es troben els dos programes que l'IMAS desenvolupa: Llars Socioculturals de Gent Gran (5 a tota l'illa) i els programes de la Secció Foment de l'Autonomia per a Persones Majors: Equip de Vellesa i Família (EVIF), implantat a la majoria dels municipis de l'illa. Ambdós programes els desenvoluparem més endavant, però a grans trets es podrien resumir de la manera següent:

1. Les llars de gent gran són centres socioculturals destinats a promoure i organitzar activitats primordialment de caire cultural i de foment de la convivència i l'ajuda mútua, per possibilitar un envelliment satisfactori, tal i com es recull a la Carta de Serveis.³ Tenen els objectius

² Societat Espanyola de Geriatria i Gerontologia.

www.segg.es

³ Resolució del president en funcions de l'Institut Mallorquí d'Afers Socials de dia 11 de juny de 2011, 1 d'aprovació del contingut de la Carta marc de les llars de gent gran de l'Institut Mallorquí d'Afers Socials. BOIB núm. 105, de 9 de juliol de 2011.

de: fomentar l'autonomia personal i la prevenció de la dependència, potenciar l'autoestima, afavorir el manteniment actiu del cos i de la ment, facilitar hàbits saludables i promoure el desenvolupament de la capacitat creativa i artística. A Mallorca, hi ha la Llar Reina Sofia i la LlarAVINGUDA Argentina, ambdues a Palma, i a la part forana, la Llar Llucmajor, la Llar Felanitx i la Llar Manacor.

2. El programes comunitaris de Foment de l'Autonomia per a Persones Majors es desenvolupen mitjançant diferents programes dirigits a tots els municipis de Mallorca. El de **suport psicosocial i educatiu a l'envelliment** es concreta en tallers d'estimulació cognitiva, d'entrenament de la memòria i d'habilitats socials (els objectius principals són millorar la qualitat de vida, mantenir la capacitat cognitiva i l'autonomia personal de les persones majors, així com millorar l'autoestima, entre d'altres que es detallaran més endavant). A més, hi ha el **Projecte d'intervenció psicosocial**, una línia de feina que detecta i intervé en situacions de risc per aïllament i desestructuració familiar, alhora que dóna assessorament i suport als serveis socials municipals i a la comunitat.

Llars de gent gran: evolució

Les llars de gent gran de l'Institut Mallorquí d'Afers Socials acumulen més de vint anys d'experiència oferint serveis i activitats a les persones majors. Mitjançant propostes de participació social i de promoció de l'activitat física i mental han estat centres pioners en la millora de la qualitat de vida de les persones grans i la prevenció de la dependència. Han contribuït també en bona mesura al canvi dels estereotips o prejudicis negatius envers les

persones grans per part de la societat en general.

L'evolució dels centres al llarg d'aquests anys s'ha basat en la innovació i en l'adaptació de les maneres de treball als canvis substancials que ha experimentat la societat i, específicament, als relacionats amb la vivència en positiu de l'etapa de l'envelliment, canvis molt importants orientats cap a la demanda de participació activa per part de la gent gran, de l'exercici de drets i, en definitiva, de la capacitat de decisió sobre la vida pròpia i sobre la forma d'envellir.

Aquesta transformació de les estructures socials també ha suposat la revisió del paper dels diferents sectors implicats, i ha motivat un canvi de rol per part dels professionals, que han passat d'exercir un paper actiu en la presa de decisions a exercir un rol d'acompanyants, davant la persona gran, com a ciutadà actiu i amb drets socials i com a actor i responsable del seu propi projecte de vida.

"Envellir amb èxit no és només l'absència de malaltia o el manteniment de les capacitats funcionals, és més aviat la combinació d'aquests fets amb la participació activa en la vida, la qual cosa representa el concepte de forma d'envelliment més completa".

Font: Rowe, J.W., i Kahn, R.L.

Les llars de gent gran de l'IMAS avui són centres que treballen per i amb la gent gran, en el seu entorn més immediat, a través del desenvolupament de tot tipus d'activitats culturals, esportives i d'oci, que ajuden a fomentar l'autonomia personal i la participació activa en la comunitat, milloren la qualitat de vida i afavoreixen la bona integració social de les persones majors.

Els serveis de consulta i assessorament en temes socials, a més dels de menjador, perruqueria i podologia que s'ofereixen als

centres, es complementen amb una àmplia oferta d'activitats i tallers de caire cultural, recreatiu, artístic, esportiu i formatiu.

Amb la finalitat d'atendre la demanda emergent de les noves generacions de persones grans que es van integrant als centres, aquests ofereixen programes d'activitats amb un criteri ampli i de pluralitat per tal que cadascú hi pugui trobar una activitat interessant: des d'un taller de tai-txi a una reunió de grup per jugar a bingo, ball de saló tots els dijous i oferta de participació a un projecte artístic intergeneracional a un museu d'art contemporani.

Les conferències i els debats, com a activitats no periòdiques, responen als interessos expressats pels mateixos usuaris. En els darrers dos anys, s'han tractat temes com: la cooperació, el voluntariat i l'ajuda mútua, la Llei de dependència, les pensions, la crisi econòmica, la "Universitat Oberta de Majors", la tècnica del reiki, el foment d'hàbits de vida saludable, la prevenció d'accidents domèstics i el reciclatge, entre d'altres.

ELS TALLERS ofereixen l'oportunitat d'aprendre coses noves i de desenvolupar la creativitat, alhora que faciliten la interacció i la creació de vincles personals, fomentant la participació i l'enriquiment social i cultural, tot això sense oblidar el gaudi de l'oci ni l'organització d'espais de debat.

OFERTA TALLERS LLARS GENT GRAN IMAS		
A. Argentina	Felanitx	Llucmajor
Taixí	Pintura oli	Pintura oli
oga	Labors	Cuina
Risoteràpia	Confecció	Ball de bot
Anglès	Taixí	Anglès
Macramé	Natació	oga
Punt Mallorquí	Gimnàstica	Pintura tela
Bolillos	Envell. Actiu	Ball de saló
Pintura oli	Ball Esportiu	Gimnàstica
Dibuix	Amics lectors	Amics lectors
Gimnàstica	Informàtica	Informàtica
Ball saló	Internet	Internet
Ball línia	Alfabetització	Punt mallorquí
Informàtica	Neules	Frivolités
Internet	Anglès	Cordats
Aula cultural	Bolillos	Calats
Francès	Escriptura	Macramé
Man. Reciclatge	Música	Escacs
Pintura tela	Memòria	Català
Memòria	Ball	Hª Milca
		Cultura
		Sevillanas
		Coral
		Teatre

OFERTA TALLERS LLARS GENT GRAN IMAS	
Manacor	R. Sofia
Pintura tela	Pintura oli
pintura oli	Dibuix
pint. Ceràmica	Punt mallorquí
Fang	Taixí
Macramé	Prevenció
Punt mallorquí	Gimnàstica
Porcellana	Ball esportiu
Coral	Informàtica
Natació	Internet
Gimnàstica	Coral
Calats	Ball boleros
Ball esportiu	Pintura tela
Confecció	Memòria
Lectura	Bolillos
Ball de bot	Flamenc
Ball saló	
Teatre	
Conversa	
Caminadors	
Est.cognitiva	

“Viure més anys és a la vegada un èxit i un desafiament perpetu. El desafiament per una millor qualitat crida les persones grans a gaudir de la seva independència, tenir relacions socials, participar en la vida comunitària i tenir accés als serveis de salut. Es deu percebre l'envelliment no com una catàstrofe, però sí com un procés natural”.

Font: Organització Mundial de la Salut.

L'abraçada mundial. Ginebra 2001.

http://www.who.int/ageing/global_movement.

La participació democràtica dels usuaris en una part de la gestió dels centres

Tot i que hem parlat abans del canvi qualitatiu respecte al nivell de plenitud de facultats i capacitats per a la participació activa com un fenomen relativament recent, ja trobam que en l'organització de serveis i centres públics per a gent gran de fa més de 20 anys es preveia la participació de les persones usuàries en la gestió.

El primer document que organitza la participació en la gestió dels centres de gent gran per part de les persones usuàries data de l'any 1985. **L'Estatut bàsic dels centres de la tercera edat de l'Insero** (Ordre de 16 de maig de 1985, per la qual s'aprova l'Estatut bàsic dels centres de la tercera edat de l'Institut Nacional de Serveis Socials de la Seguretat Social) defineix la tipologia dels centres, delimita les funcions dels professionals, estimula la participació i formula els drets i deures bàsics dels usuaris, definint un conjunt de normes imprescindibles de convivència en els centres que han de ser la base per a la redacció de reglaments de règim intern més específics.

Aquest Estatut era aplicable a tota la tipologia de centres de l'Insero, que es varen anar transferint a les comunitats autònomes. Definia com a òrgans de participació i representació, l'Assemblea General i la Junta de Govern, de la

qual diu que n'han de ser vocals tres representants de l'Administració.

Entre les competències atorgades a la Junta destacava vetllar per la bona convivència, dissenyar els projectes anuals d'activitats a partir de les propostes dels “socis”, aprovar els preus dels serveis concertats que es prestin dins els centres, conèixer el pressupost anual i també feia referència a propiciar la participació dels “socis” del centre en la comunitat.

Aquesta línia d'organització de serveis amb la participació activa de les persones usuàries ha continuat en progressió, amb les normatives de les comunitats autònomes, les lleis de serveis socials i la Llei de promoció de l'autonomia personal i atenció a les persones en situació de dependència.

La participació de les persones usuàries de les llars de gent gran continua essent avui una realitat, mitjançant la convocatòria bianual d'eleccions a cada un dels centres per formar part de la Junta de Govern.

“Els estereotips negatius associats amb la vellesa comencen a desaparèixer quan les persones grans continuen sent actives. Això és essencial per crear una comunitat harmoniosa i intergeneracional en la qual les persones grans puguin contribuir plenament en la societat.

Font: Organització Mundial de la Salut.”

L'abraçada mundial. 2001.

[Http://www.who.int/ageing/global_movement](http://www.who.int/ageing/global_movement).

Programes comunitaris de l'IMAS per al foment de l'autonomia de les persones majors

L'Equip de Vellesa i Família va començar la seva feina l'any 1994, des d'aleshores duu a terme una tasca de prevenció, assessorament i formació en l'àmbit de la vellesa i la família i, en general, de suport a l'envelliment, fent d'aquest equip un referent en aquest sector en els municipis de Mallorca.

El principal objectiu és ajudar les persones majors de 60 anys en el procés d'envelliment amb programes adreçats a aquest col·lectiu, als seus familiars i als professionals dels serveis socials d'atenció primària que treballen amb ells. L'enfocament d'aquests programes és a nivell individual, grupal i comunitari.

La seva intervenció es realitza en tots els municipis de Mallorca a través de les seues comarcals ubicades a Inca, Manacor i a Palma amb un enfocament comunitari, preventiu i d'intervenció en situació de risc psicosocial dels majors.

Els programes que duu a terme l'equip, relacionats amb la promoció de l'autonomia, són els següents:

Programa de suport psicosocial i educatiu a l'envelliment

Aquest programa pretén treballar les dificultats i disfuncions que les pèrdues de memòria poden generar en la vellesa des d'un vessant normalitzador.

En el programa s'intervé des de diferents línies:

- Línia d'intervenció individual: pretén donar suport a les persones majors que es troben en una situació de risc psicosocial.
- Línia d'intervenció grupal: es duu a terme a través dels grups d'estimulació cognitiva i habilitats socials.
- Línia d'intervenció comunitària: a través de la col·laboració amb ajuntaments, entitats de persones majors, instituts, etc.

El taller d'estimulació cognitiva i d'habilitats socials va adreçat a persones majors de 60 anys i a d'altres que vinguin derivades dels Serveis Socials per ajudar-les a prevenir el

deteriorament cognitiu que comporta el procés d'envelliment.

El manteniment de les funcions cognitives forma part important dels hàbits saludables en les persones majors.

Cal destacar la intervenció educativa pel que fa al manteniment de la memòria, aquesta potencia la capacitat contrarestant els efectes nocius del sedentarisme cognitiu, fet que es dona en les persones majors.

Les línies d'intervenció preventives en relació a la pèrdua de memòria es duen a terme sobre les activitats de vida diària de les persones majors i els components afectius de la persona.

Els beneficis del programa d'estimulació cognitiva a les persones majors són els següents:

- Mantenir-se actives intel·lectualment.
- Facilita la relació amb persones de la mateixa edat i que es troben en la mateixa situació.
- El fet d'aprendre els proporciona una satisfacció personal i els genera confiança.
- Possibilita una major autoestima, ajudant-les a vèncer la depressió i a sentir-se més actives.

Per tot això, el taller de memòria no només promou un millor funcionament cognitiu, sinó un manteniment de la capacitat funcional, un augment de les relacions i interaccions socials, una millora de l'autoestima i un sentiment de vàlua, ingredients necessaris per a un envelliment actiu.

En el curs 2010-2011 participaren en el taller d'estimulació cognitiva un total de 59 municipis i nuclis de Mallorca, amb una clara participació de dones.

TOTAL	HOMES	%	DONES	%
1.624	212	13'05	1.412	86'94

Programa d'intervenció psicosocial per als majors de suport comunitari als municipis.

L'experiència que l'equip té amb les persones majors a partir dels programes que du a terme ha permès detectar diferents situacions personals i familiars que feien necessària una intervenció psicosocial.

El fet de treballar amb aquest sector en els municipis fa que els serveis socials municipals demandin l'assessorament per part dels tècnics de l'equip, tant a nivell individual com familiar, així com la intervenció en situacions de risc per aïllament.

Per això, també s'ofereix un suport tècnic als serveis socials municipals per part d'un equip multidisciplinari, assessorant i donant suport psicosocial dins l'àmbit comunitari dirigit a millorar la qualitat de vida dels majors i sent d'aquesta manera un referent per als municipis de Mallorca.

Les línies d'actuació, una vegada estudiada la demanda i feta la valoració psicosocial són:

- Derivar els majors als tallers esmentats anteriorment o a altres serveis adients (socioculturals, sanitaris, residencials, etc.).
- Suport tècnic a altres professionals que treballen en els municipis (treballadors socials, treballadores familiars, professionals dels serveis residencials i d'estada diürna, etc.).

- Intervenció del tècnic de referència de l'IMAS amb el major i la seva família.

Algunes consideracions finals

El paper que juguen els nostres majors actius i saludables com a integrants de l'engranatge de la societat és fonamental. Anticipant-nos que la resposta que es dona als dependents no és realment immediata i que els recursos es troben saturats per la demanda, és prioritari que des de la cooperació entre administracions, tots els implicats haguem de posar un major èmfasi en la prevenció i la promoció d'estils de vida saludable en aquesta etapa de la vida. És prioritari, doncs, que les persones majors romanguin actives mantenint un rol participatiu a la societat; i prevenir les malalties cròniques, així com endarrerir la pèrdua de memòria per tal de mantenir la socialització, evitant casos d'aïllament social. En conseqüència, es potencia una vida independent, fora dels centres d'atenció a la dependència.

Tant els programes de promoció de l'autonomia i els preventius de la dependència adreçats a persones majors, com els programes preventius de suport a familiars cuidadors són un instrument d'intervenció que tenen com a punt de partida la importància de l'optimització del suport social entre iguals.

L'IMAS continua consolidant la tasca que es desenvolupa des de fa anys, motivada per una objectiva demanda de la societat i per la positiva i àmplia resposta als programes, tant per part dels majors i les seves famílies, com per part de la comunitat. Però, ahora, també l'IMAS **impulsa** aquests programes, per tal de continuar innovant i crear nous projectes destinats a promoure l'envelliment actiu i saludable, per millorar la qualitat de vida dels nostres majors, i en definitiva, la de tots.

Bibliografia:

1. Anuari de l'envelliment. Illes Balears 2009. Càtedra d'Atenció a la Dependència i Promoció de l'Autonomia Personal.
2. Organització Mundial de la Salut (Grup Orgànic de Malalties no Transmissibles i Salut Mental, Departament de Prevenció de les Malalties no Transmissibles i Promoció de la Salut, Envel·liment i Cicle Vital), «Envejecimiento activo: un marco político», *Revista Española de Geriátría y Gerontología* (2002); 37(S2), p. 74-105. Disponible a: URL<<http://www.immersomayores.csic.es/documentos/documentos/oms-envejecimiento-01.pdf>> (amb accés el 24 d'abril de 2012).
3. Rowe, J.W., i Kahn, R.L. (1999). *Successful aging*. New York: Dell Publishing.

Nous enfocaments de la pràctica professional i activitats intergeneracionals: elements clau per afavorir un envelliment actiu

Aurora Herráiz

Consellera de Benestar Social i Joventut del Consell Insular de Menorca

Carles Canes

Director Insular d'Atenció a les Persones i Promoció de l'Autonomia Personal del Consell Insular de Menorca

Durant aquest any s'ha volgut promoure que la gent gran es conscienciï dels beneficis de promoure un envelliment actiu i saludable dins el marc d'una societat per a totes les edats.

També s'ha proposat estimular el debat i l'intercanvi d'informació, i desenvolupar l'aprenentatge mutu entre les persones, els professionals i les parts interessades a tots els nivells, per a promoure polítiques d'envelliment actiu, identificar i difondre les bones pràctiques i fomentar la cooperació i les sinergies, així com promoure activitats que serveixin per a lluitar contra la discriminació per raó d'edat, superar els estereotips relacionats amb l'edat i eliminar barreres entre generacions.

Quan pensem en activitat, el primer que ens ve al cap són totes aquelles accions que comporten moviment com ara caminar, fer excursions, esport, ballar..., però també és activitat tot allò que manté en ordre totes les funcions de la persona com són les intel·lectuals, les comunicatives, les relacionals, les emocionals i les espirituals. També ens és fàcil imaginar un context de *normalitat* en què

totes aquestes funcions estan més o menys conservades, i les coses que podem fer per mantenir-les i estimular-les.

Anar a caminar cada dia, mantenir una bona xarxa d'amistats, llegir, escoltar música (o fins i tot interpretar-la, si se'n sap), aprendre coses noves a la universitat de majors, desenvolupar una afició, etc., són coses que tots pensem que podem fer, però hi ha moltes persones que per molt que els pugui agradar no poden fer-ho.

L'increïble envelliment mundial de l'actualitat és un fenomen absolutament nou en la nostra civilització. Així ho deixen palès el Dr. Andrés Vázquez, president de la Societat Gallega de Gerontologia i Geriatria, i el Dr. Pedro Gil, president de la Societat Espanyola de Geriatria i Gerontologia, que matisen que "mai abans en la història de l'ésser humà s'havia arribat a una esperança de vida i a una longevitat tan altes, ni a una inversió demogràfica en la qual els majors de 65 superen el col·lectiu de nens de 0 a 14 anys".

Una circumstància que, segons diuen, a partir de 2025 pot generar el que anomenen un *tsunami generacional* que pot ser difícil d'afrontar. L'esperança de vida és la més alta de tota la història: 84 anys de mitjana a França i 83 a Espanya (la segona del continent i una de les més altes del planeta segons estudis d'Eurostat de 2009), i aquest creixement s'accelerarà a partir de 2025, en què s'arribarà a 15 milions de persones majors de 65 anys a Espanya (dades

de previsió de l'INE), és a dir, un 32 per cent de la població. A això cal sumar-hi que el creixement dels majors de 80 anys es produirà a un ritme major que el de la resta de grups de població. Si actualment són 2,3 milions a Espanya (INE), després d'haver-se multiplicat per 19 des de principi de segle XX, el 2050 arribaran a 5,6 milions (previsió de l'INE).

Aquest es un repte que es presenta als professionals orientats a donar suport i assistència quan es tracta d'uns grups d'edat molt avançada cada cop més nombrosa. Tot i que els avenços de la ciència i la tecnologia fan que cada cop més les persones molt grans visquin en unes millors condicions, per a aquest grup de gent gran ens costa imaginar què es pot fer, sobretot quan certes funcions físiques o cognitives estan disminuïdes.

En l'atenció a les persones grans dependents tant a físicament com cognitivament, cada cop és més important la pràctica experta i intuïtiva que puguin aportar els professionals. És veritat que una part important de la cura de les persones té a veure amb els aspectes relacionats amb la salut, però a mesura que augmenten els anys van perdent importància en benefici dels aspectes relacionals, sensorials, sensitius, perceptius i espirituals.

Segurament això no és aplicable especialment a més d'un 5 % de les persones majors de 65 anys, però és quasi imprescindible en la majoria dels que superen els 80.

Enfocament de la pràctica professional

Ens hem aturat a pensar en el que realment pot importar a una persona que ha superat aquesta edat?

Tenir una bona qualitat de vida? Sentir el contacte amb els altres? Reviure la vida mitjançant el record dels moments feliços? Poder compartir les seves vivències amb els més joves, o els nens? Tenir moments de percepció de l'entorn quan no se'n té

consciència? O pel contrari, viure molts més anys?

A mitjan dècada dels vuitanta, l'OMS (Organització Mundial de la Salut) va posar com a lema de salut "Donar vida als anys" (i no solament anys a la vida), i encara enguany, en el Dia Mundial de la Salut, continua com a paradigma "La bona salut afegeix vida als anys".

L'envelliment actiu l'hem de pensar també amb aquest grup de gent gran que cada cop és més nombrós i que ens presentarà necessitats diferents. Això representa la necessitat d'una reflexió important dels professionals que han de donar suport a aquestes persones o han d'atendre-les.

Tots som conscients que l'atenció a les persones amb dependència no és una tasca fàcil, i que els nous reptes, models, sistemes, etc., creen una dificultat d'adaptació dels professionals a les persones. És difícil posar-se davant d'una persona per atendre-la, fer-ne un diagnòstic, proposar un pla assistencial o treballar en equip, relacionar-se amb els altres professionals... Per això, una de les preocupacions dels professionals sol ser procurar mantenir-se constantment actualitzats en els seus coneixements per tal de no quedar-se enrere, mitjançant més formació com ara els postgraus, la formació permanent, els cursos especialitzats...

Cal que els professionals ens plantejem nous enfocaments en els models d'atenció i, com diu Eduard Punset, "aprendre a desaprendre" per tornar a construir un nou coneixement, perquè no sempre en la pràctica diària els coneixements adquirits en la formació són suficients; hi ha situacions i casos diferents a la norma, a allò conegut, i que no es poden classificar exactament amb cap de les categories teòriques que apareixen en els llibres.

Aleshores hi ha una part del saber professional que en Michael Polanyi va anomenar *el*

coneixement tàcit, l'habilitat, allò que els grecs en deien *metis*. Aquesta forma d'intel·ligència particular que barreja allò tàcit i l'esperit, que és difícil de definir però que és present pertot arreu, en l'art, en l'estratègia de guerra o dels negocis, en el bricolatge... Georges Vignaux (2003) diu que és allò que designa aquesta capacitat d'intel·ligència que correspon a l'eficàcia pràctica, al domini de l'acció, al saber fer, a l'habilitat de l'artesà...

En la pràctica, en el treball hi ha una gran part del temps que fem les coses de forma intuïtiva, això que a vegades en diem *pràctica*, *experiència*... fins i tot *professionalitat*. Aquesta capacitat no és exclusiva dels anys de professió, perquè tothom coneix persones que, amb més o menys anys de trajectòria professional tenen una habilitat especial, que són capaços d'anticipar-se, de predir, d'actuar abans que els altres. Per exemple, en el camp de la salut hom deia que es tenia *ull clínic*.

Patricia Benner (1984) després d'un estudi amb personal d'infermeria, arribava a la conclusió que el professional expert "no actua en funció de les regles, de normes, de plans o de models, està guiat per la seva intuïció". Benner i Tamer (1984) diuen que "la intuïció no té un fonament teòric (deductiu). És una capacitat humana que ni és mística ni aleatòria. El judici intuïtiu és el judici humà experimentat que es distingeix de les decisions que prenen els aprenents o els ordinadors".

La primera reflexió en una acció, es espontània, intuïtiva, automàtica i és alimentada pel coneixement i reforçada per la pràctica i la part de *metis* corresponent. O sigui, en el moment en què s'està realitzant una acció professional determinada, no es pensa amb els conceptes apresos, en els models, els processos i els protocols. *Simplement*, es fa. Però aquí s'hi aboquen un nombre infinit de decisions contínues que fan superar les dificultats que sorgeixen a cada moment sense adonar-se.

La segona reflexió sobre una acció és la que es fa un cop ja ha passat i permet identificar com l'hem duit a terme i quines coses cal repetir i quines cal modificar. Aquesta part no se sol fer excepte quan hi ha una situació molt crítica que ha produït una angoixa especial o, si és una acció en equip, per veure què o qui ha fallat.

Reflexionar conjuntament sobre la pràctica quotidiana afavoreix l'evolució, el desenvolupament de coneixements i la transformació de l'atenció.

A escala més global, facilita la unificació de criteris, l'intercanvi de coneixements, ajuda a la disminució de les situacions d'estrès dels professionals mateixos i promou el desenvolupament de noves formes de treball.

És, doncs, a partir de la reflexió de la pràctica professional que hem de cercar nous models d'atendre les persones potser no tan centrats en la biologia i la fisiologia per passar a un model cada cop més centrat en la persona, i donar-li l'acompanyament i el suport que necessiti per afavorir que, en qualsevol situació, segueixin tenint la percepció de persona en un entorn amigable.

Activitats intergeneracionals

El desenvolupament en els centres assistencials d'activitats relacionals que permetin l'intercanvi intergeneracional és una de les modalitats que faciliten una millor capacitat per mantenir un envelliment actiu. Cada cop més cal cercar la planificació d'accions que comportin les interaccions entre les persones que hi conviuen, amb altres persones de l'entorn propi de la persona o del veïnatge, amb persones d'altres generacions i, fins i tot, amb altres éssers vius com ara els animals (cans, gats, cavalls, aus...). Totes aquestes activitats estimulen la comunicació, l'estima, la responsabilitat, la solidaritat, la relació i la mobilitat.

Com a exemple, a la residència del Consell Insular de Menorca (CIME) a Maó, neix l'any

2002 un programa que actualment ja s'ofereix des de la residència a escolars de 2n cicle d'educació infantil de P5, és a dir, de 5 anys d'edat, a tots els col·legis de Menorca, i que en el curs 2011-2012 s'ha començat amb primer de primària i que s'inclou també dins el programa de "Salut Jove" de la Conselleria de Benestar Social i Joventut del CIME.

És un projecte d'interrelació entre la gent gran i els escolars que pretén FACILITAR el coneixement mutu entre generacions diferents en edat, i al mateix temps AFAVORIR el diàleg, la valoració i el respecte mutus compartint experiències i coneixements plegats.

Un dels principals objectius és transmetre valors socials i ètics com ara la prudència, la comprensió, la tolerància, la solidaritat i les tradicions, facilitar l'acostament de la infància a la cultura popular i a la història del seu entorn des de la riquesa de la història viscuda, i fer sentir a les persones majors i als nens que se'ls valora i que són útils.

També es pretén buscar moments per a interrelacionar-se i divertir-se; fer conèixer la realitat de les persones que viuen en la residència i fer-ne un lloc de trobada, d'intercanvi i d'interrelacions socials; potenciar l'oci actiu, la socialització i ajudar a enfrontar-se a nous reptes.

Per al seu desenvolupament, el programa consta de dues parts. En la primera, les persones majors van a compartir les seves experiències al col·legi i, posteriorment, els escolars visiten les persones grans a la residència i els centres de dia.

Prèviament, els professionals del centre fan entrevistes amb els residents, elaboren conjuntament un guió de les activitats i fan una recollida de tot tipus d'informació, recursos i materials amb els residents mateixos.

Posteriorment, es fa el contacte amb els responsables dels col·legis i preparen el

calendari de sessions amb el temari i el material preparat de manera que els professors ja coneixen prèviament el contingut de les activitats i poden així treballar conceptes amb els infants.

Arribat el dia, la persona gran va al COL·LEGI a compartir amb tot el grup de les classes les experiències que vol explicar. Per exemple, la sessió de na Francisca va tractar sobre "La meva vida en el far de l'illa de l'Aire". Aquesta resident, en la seva infantesa, vivia en un far. Això li va permetre explicar les seves vivències, les dificultats de vida, com s'entretenia i jugava, com ajudava el seu pare, sobretot a pescar, etc. Amb el seu relat es destrien i es transmeten gran part dels valors que formen part dels objectius.

En la segona fase, els escolars visiten na Francisca a la seva casa, o sia LA RESIDÈNCIA. Aquesta n'és la protagonista, du a terme l'acollida del grup de la classe, i els acompanya i els mostra totes les dependències del centre, els convida a berenar i després duen a terme juntament amb els altres residents jocs, activitats, intercanvien regals... Hi participen tots els residents, no només la persona del programa.

Un dels resultats d'aquesta experiència en concret és que els infants (mitjançant la intervenció d'alguns pares) varen regalar a na Francisca (i als seus amics i amigues) una excursió a un dels fars de Menorca, i el pogueren visitar tots junts amb una "guia excepcional". Els nens i nenes del col·legi varen fer una de les sortides programades dins del curs conjuntament amb els seus pares i la gent gran de la residència de na Francisca. Un grup de tres generacions.

Un cop acabat el programa, tots els participants l'avaluen. Avaluen l'adequació del temps de les activitats als usuaris, els recursos emprats, si aquestes han estat encertades o no, tant per als nens com per a les persones majors.

També s'avaluen, amb l'opinió de tots els participants, el llenguatge utilitzat, les actituds pedagògiques del coordinador i dels mestres, si s'ha produït cap fet rellevant en la interacció de nens i de les persones grans, si les expectatives de l'activitat s'han complert.

Finalment, es valoren des del punt de vista professional i des del programa "Salut Jove", el grau de satisfacció dels participants (si observem canvis d'humor, reaccions

significatives dels participants), així com la validesa des del punt de vista escolar i educatiu.

En definitiva, s'avalua com un programa que comporta importants beneficis tant per a les persones grans com per als infants i, moltes vegades, per als professionals, que en la seva preparació i desenvolupament potencia el treball en equip i la col·laboració. Així doncs, podem resumir en el quadre següent els beneficis més importants per a cada col·lectiu, tot i que molts podrien considerar-se compartits.

GENT GRAN	NENS
– Es manté l'activitat en la persona major. – Es descobreixen altres entorns: l'escola. – Augmenta l'autoestima. – Es té una percepció més positiva de si mateix/a. – La presència dels nens estimula de forma general: s'aixequen, es preocupen d'ells, els abracen... – Augmenta l'optimisme. – Se senten més vàlids. – La persona que hi participa és molt ben valorada per família, amics... – Els residents que hi participen, es mostren molt satisfets amb aquesta activitat i volen tornar a començar. – És un repte per a ells. – Motiva la resta de residents.	Els ajuda per a participar més. – Potencia l'oci actiu. – Estimula el pensament. – Els fa gaudir en l'activitat amb gent gran. – Hi ha un entorn de bon humor. – S'activa l'afecte, el somriure i la tendresa vers la persona major i també vers els nens. – Els nens tenen un contacte espontani amb la realitat de les persones grans, i viceversa. – Es potencia l'ajuda mútua. – Facilita moments de reflexió i aprenentatge. – Afavoreix el desenvolupament dels valors.

Elements clau per afavorir un envelliment actiu

En conclusió, volem plantejar una visió específica per a la reflexió davant la iniciativa de l'Any Europeu de l'Envelliment Actiu i de la Solidaritat Intergeneracional. Volem pensar que aquesta voluntat arribi realment a totes les persones grans en qualsevol de les situacions en què es trobin.

Els professionals ens podem plantejar noves formes d'abordatge de l'atenció als majors a partir d'una anàlisi de la pràctica professional, amb una visió més centrada en la persona, la seva vida, les seves percepcions, les seves sensacions i els seus sentiments, que realment donin més vida als anys, ja que hem assolit ser un dels primers països amb l'esperança de vida més llarga de la història i ara cal garantir que aquesta vida sigui el més vividora i digna possible per a tothom.

Que en el moment que una persona decideix residir en un establiment residencial per les qüestions que sigui, segueixi sent amo de les seves decisions; encara que aquestes siguin insignificants per a nosaltres, seran fonamentals per a ella, perquè acabarà sentir-se com a persona fins al final.

Recuperar i donar valor a les històries de vida de les persones grans ens aportarà a tots una gran oportunitat de coneixement i transmissió de valors a qui les conegui.

També serviran a la mateixa persona si arriba el moment en què la memòria davalla i els records es confonen. La història de vida de cada persona és una eina fonamental per ajudar a comprendre les situacions de conflicte personal i emocional de les persones, quan aquestes tenen dificultats per expressar els seus pensaments o sensacions.

Tenim un repte important davant un col·lectiu de la societat que cada cop serà més nombrós i presentarà noves necessitats tant en l'escala social com en l'assistencial, que ens reclamarà amb més contundència l'exercici de l'envelliment actiu en tots els sentits: físic, cultural, participatiu, espiritual i relacional.

Envellir és viure i viure és sentir-se viu.

La Llar Eivissa aquest any 2012

Josefa Marí Marí i Ana Serapio Costa

Presentació

El Consell Insular d'Eivissa disposa d'un centre sociocultural i de trobada de la gent gran ubicat en el cor de la ciutat. És un centre obert amb disset anys de vida i una llarga trajectòria de treball. Sent enguany l'Any Europeu de l'Envel·liment Actiu i de la Solidaritat Intergeneracional es va optar per seguir aquest any amb els tallers del centre (ioga, tai-txi, teatre, gimnàstica, ball, pintura, manualitats...) que són una eina fonamental per dur a terme els objectius d'aquest centre i, sobretot potenciar l'autonomia personal i prevenir la dependència. Aquests tallers compten amb una elevada participació, ja que passen pel centre més de 350 persones al dia. Es va demanar als responsables del centre i als membres dels òrgans de participació que ens remetessin una petita memòria expositiva de totes aquestes activitats i de la manera que es desenvolupen, que exposarem com a treball monogràfic.

Va ser una sorpresa grata veure la bona acollida de totes aquestes tasques, així com el desenvolupament i la integració, encara més si es pot, a l'entorn del barri i de les associacions.

Així mateix, estam veient una nova manera de créixer en l'envelliment. Els darrers anys moltes persones majors busquen centres com la Llar, per dur a terme activitats participatives i solidàries, tant en el seu propi entorn familiar com en el del barri i les associacions. En aquests centres no només volem balls i jocs, sinó que es vol ser més participatiu. Amb la signatura del conveni amb la Fundació "la Caixa", podem intuir ja noves modalitats d'atenció i donar una especial rellevància a la participació ciutadana. La incorporació de nous tallers i grups de voluntariat fan que es formin nous grups solidaris. Sempre hem de vetllar per potenciar

l'organització i la formació d'aquests grups de persones. Ens estam trobant darrerament que moltes

persones que s'apunten a aquests grups ja exercien de voluntaris quan eren més joves; per tot això, la seva experiència és una eina fonamental.

Necessitam juntes de persones actives que duguin a terme aquestes tasques.

Un centre com ara la Llar, tant per la seua ubicació com per la seua trajectòria, és idoni i necessari per potenciar l'autonomia personal i prevenir la dependència; la nostra finalitat és la prevenció i la promoció de l'autonomia personal.

L'explicació de tots aquests tallers, així com la visió directa dels seus monitors i/o organitzadors en forma de resum monogràfic, és un bon començament per veure moltes coses que es fan (no totes), adreçades a aquest any tant important.

Llar La Pau, la llar d'Eivissa

*Si vols prendre consell,
pren-lo sempre d'home vell.*

És el centre sociocultural i de trobada per a la gent gran a Eivissa.

Resum

Sent enguany l'Any Europeu de l'Envel·liment Actiu i de la Solidaritat Intergeneracional ens pareix molt important fer una descripció monogràfica del que és la Llar Eivissa o Llar La Pau. Un centre en ple funcionament, estratègicament ubicat al centre de Vila, davant el parc de la Pau i del Mercat Nou.

Totes les activitats realitzades a la llar són, sense cap dubte, una eina fonamental per fomentar la millora de la qualitat de vida de les persones majors de la nostra illa. És obvi que “tot és més agradable si s'està en companyia...”, tal com contenen molts dels nostres usuaris. Potenciar aquest punt de trobada i participació és el nostre repte. Descriurem la missió i les funcions de la llar, les activitats, els usuaris, els òrgans de participació, les necessitats... Entenem la participació ciutadana com un dret fonamental.

Aquesta és la nostra partida davant d'aquest Any tant important. Descriurem les activitats realitzades i previstes durant tot l'any.

Introducció

L'any 2012 és l'Any de l'Envel·liment Actiu i de la Solidaritat Intergeneracional declarat pel Parlament Europeu i el Consell de la Unió Europea.

El Govern de les Illes Balears i el Consell d'Eivissa acordaren adherir-se a aquest Any fent una reflexió sobre el fet que es viuen més anys i que les persones majors han de seguir exercint un paper actiu en la societat.

El centre sociocultural Llar Eivissa o Llar La Pau, que pertany al Consell Insular d'Eivissa, amb una trajectòria de 17 anys, té, com a objectiu, entre d'altres, promoure activitats dirigides a la millora de la qualitat de vida. Es fa un especial èmfasi en la participació ciutadana.

Per aquest motiu, el gener de 2012, des del Consell d'Eivissa vàrem acordar seguir fent tots els tallers propis i concertats en aquest centre, així com dissenyar un programa més extens destinat a recordar aquest any, i que fossin les persones majors les vertaderes protagonistes de la cultura de la vellesa... Ara bé, també ens ha fet reflexionar i fer veure que necessitem noves formes d'actuar. Necessitem les noves tecnologies, necessitem ser més oberts i participatius. Necessitem més activitats de voluntariat... Que sigui aquest un any d'inici de totes aquestes noves propostes.

Història, missió, objectius i funcions de la Llar

Història

— La Llar Eivissa és el centre sociocultural i de trobada per a la gent gran a Eivissa.

— Aquest centre en un principi pertanyia a l'INSERSO (Institut Nacional de Serveis Socials), dependent del Ministeri de Treball i Afers Socials. Va inaugurar-se el 29 d'abril de 1994 i, atesa l'atribució de competències en matèria de serveis socials i seguretat social, va transferir-se a la Comunitat Autònoma de les Illes Balears en data 1 de gener de 1997. Atesa la Llei 14/2001, d'atribució de competències als consells insulars en matèria de serveis socials i assistència social, el Consell Insular d'Eivissa i Formentera, dins el Departament de Sanitat i Benestar Social, assumí la gestió de la Llar Eivissa (BOIB núm. 135, 10/11/2001, p. 17.265).

— Actualment aquest centre depèn de la Conselleria de Sanitat i Benestar Social del Consell d'Eivissa.

Missió

Oferir un envelliment satisfactori i aconseguir que les persones majors siguin els veritables protagonistes en la cultura de la vellesa.

Això s'aconsegueix:

- Promocionant i organitzant activitats socioculturals, de trobada i d'ocupació del temps lliure entre les persones majors de les Illes.
- Fomentant la convivència i l'ajuda mútua.
- Estimulant les capacitats de les persones majors per prevenir la dependència i així fomentar l'autonomia personal.
- Fomentant els hàbits saludables per guanyar qualitat de vida, tant la nostra com la de les altres persones que estan al nostre voltant.

- Millorant les nostres relacions socials, facilitant espais i moments per aprendre, redescobrir, compartir, participar, respectar...

Objectius i funcions de la Llar Eivissa

- Potenciar l'autonomia personal i prevenir la dependència.
- Facilitar l'accés a les activitats socioculturals.
- Procurar espais d'ajuda mútua i solidaritat.
- Fomentar els hàbits saludables.
- Organitzar activitats lligades a l'oci i al temps lliure.
- Informació i assessorament de les persones majors.
- Realització de tallers i activitats de formació cultural i integració comunitària.
- Suport social en el procés de l'envelliment.
- Activitats destinades a prevenir la dependència.

La Llar Eivissa disposa del seu propi reglament Intern, aprovat i publicat en el BOIB núm. 72 amb data de 13 de maig de 2010.

Personal

Al centre hi ha una responsable, una treballadora social, dues auxiliars administratives i tres ordenances. També hi estan els monitors dels tallers, dels quals uns són contractats i uns altres són per mitjà de conveni. Disposam d'un total d'una coordinadora, cinc voluntaris de tallers, quinze voluntaris en convenis i quatre monitors.

Òrgans de participació

La Llar Eivissa té dos òrgans de participació: la Junta de Govern i l'Assemblea General.

Junta de Govern: la formen una junta directiva composta per onze socis de la Llar, elegits pels mateixos socis, amb eleccions democràtiques cada dos anys. També la formen cinc vocals de l'Administració.

Assemblea General: és una reunió que se celebra cada any. Tots els socis de la Llar són convidats a assistir i participar-hi.

Infraestructura

La Llar Eivissa es troba en un edifici de quatre plantes amb soterrani que és al carrer de les Balears, 13. Totes les plantes d'aquest edifici estan adaptades a les necessitats de les persones usuàries d'aquest tipus de centre. Sempre que ha estat necessari, s'han realitzat millores i adaptacions als espais i les dependències per poder-los utilitzar més còmodament.

Fitxa descriptiva

Identificació del servei: Llar La Pau, la Llar d'Eivissa

Definició del servei: centre sociocultural i de trobada de la gent gran.

Ubicació del servei: carrer de les Balears, núm. 13

Objectiu del servei: potenciar l'autonomia personal i prevenir la dependència; facilitar l'accés a les activitats socioculturals; procurar espais d'ajuda mútua i solidaritat; fomentar els hàbits saludables; organitzar activitats lligades a l'oci i al temps lliure; informació i assessorament de les persones majors; realització de tallers i activitats de formació cultural i integració comunitària.

Usuaris: el mes de setembre de 2012 el nombre d'usuaris adscrits com a socis de la Llar Eivissa ascendeix a més de 6.500.

Places: una mitjana de prop de 350 persones passen cada dia per les instal·lacions de la Llar.

Serveis i nombre d'usuaris als quals es dona cobertura:

— Cafeteria: 90/100 persones per dia, els diumenges devers 100/120 persones al servei de menjador.

- Perruqueria: devers 25/30 persones per setmana.
- Podologia: devers 950 visites a l'any.

Tallers específics en l'àmbit sociocultural (formació cultural i integració comunitària).

Activitats preventives: sociosanitàries. Foment d'hàbits saludables.

La Llar Eivissa davant aquest any 2012

Seixanta anys afavorits,
cabells que abans foren negres,
grisos o blancs han tornat.
Pel front les primeres rues,
a la cara, serenitat.

Nieves Planells Molina
Presidenta de la Llar Eivissa 2012

Activitats i serveis

Sent enguany l'Any Europeu de l'Envel·liment Actiu i de la Solidaritat intergeneracional es va optar per seguir aquest any amb els tallers habituals del centre (ioga, tai-txi, gimnàstica, teatre, ball, manualitats, pintura...), que són una eina fonamental per dur a terme els objectius d'aquest centre i, sobretot, potenciar l'autonomia personal i prevenir la dependència.

Activitats permanents

Són activitats amb una periodicitat regular, moltes amb més de tres lustres de duració.

Gimnàstica

Objectius: exercitar cos i ment; exercicis per tonificar els músculs i mantenir l'elasticitat (els exercicis específics en gimnàstica dolça són molt apropiats per a gent amb problemes a les articulacions); promoció d'activitats grupals; col·laboració i dinamització d'activitats comunitàries (carnaval, associacions de veïns...), a més de les del propi centre.

Dilluns i dimecres: grup de gimnàstica dolça, d'11.30 h a 12.30 h.

Tai-txi/txi-kung

Objectius: treballar la salut integral del cos, la respiració, la mobilitat i l'elasticitat articular, procurant el benestar físic i psíquic de les persones majors. Sobretot es millora l'equilibri i la mobilitat, participant en les activitats que s'organitzen en el centre, en les quals s'ha demostrat l'habilitat i la flexibilitat de l'alumnat.

Ioga

Objectius: aconseguir que la gent gran obtengui un equilibri físic i mental amb exercicis suaus però útils per a la mobilitat i l'elasticitat corporals de la gent gran; ajudar a conèixer les possibilitats del nostre cos i explotar-les al màxim per a benefici propi.

Teatre

Objectius: activar l'expressió corporal i l'art de la comèdia; exercitar la memòria i la psicomotricitat; reforçar l'autoestima de la gent gran amb representacions d'obres curtes de diversa temàtica. Activitats grupals interpretatives al centre o a altres institucions, sempre amb gran acceptació per part dels espectadors.

Activitats a iniciativa de les persones usuàries

Són activitats desenvolupades per voluntaris sèniors de la Llar Eivissa.

Labors i manualitats

Objectius: fomentar la creativitat i les ganes de realitzar tot tipus de treballs de labors i manualitats, ajudant-se els uns als altres en un espai de trobada on tothom gaudeix fent allò que més li agrada.

Pintura

Objectius: fomentar la creativitat en les persones majors en una activitat agradable i relaxant; aprendre els principis bàsics en el dibuix i la pintura; conèixer i emprar les diferents tècniques de pintura; dinamitzar activitats grupals en exposicions col·lectives, tant a la Llar com en altres associacions i espais.

Activitats per conveni amb la Fundació "la Caixa"

El dia 16 de març es va firmar un nou conveni amb la Fundació "la Caixa" i es va inaugurar oficialment la ciberaula (aula d'informàtica), es varen presentar els nous tallers i s'obriren noves modalitats d'atenció i participació en el centre.

Programa Gent 3.0

El programa de l'Obra Social "la Caixa" Gent 3.0 consta de diferents projectes formatius per a les persones majors del segle XXI.

Aquest programa pretén, a llarg termini, potenciar la figura del voluntari sènior en els centres de gent gran i esplais de jubilats. El voluntariat és un element clau per fomentar la participació de la gent gran i revalorar el seu paper en la nostra societat. El voluntariat aporta valors, idees, reflexions, recursos, i, en definitiva, és un generador de capital social.

Es basa en la importància de l'experiència i el fet d'utilitzar-la com a font de treball i transmissió d'idees i vivències. L'experiència no és simplement la vida, sinó la vida que cada persona ha viscut, vida que ens forma i ens transforma. D'aquesta manera totes les persones poden col·laborar-hi i participar-hi, ja que tots tenim una experiència, independentment del nivell cognitiu i cultural.

El programa Gent 3.0 consta de dos tipus de projectes:

3. Uns projectes enfocats a fomentar la figura del voluntari sènior.

Entre aquests, hem de destacar:

– "Iniciació a les noves tecnologies" i "Històries de vida": durant l'any 2012, s'han fet dos torns d'apropament a les noves tecnologies, dos dies per setmana. El projecte "Històries de vida" és una manera innovadora d'aprendre a fer servir les tecnologies mentre es fa un projecte.

Cada persona confecciona un projecte personal a partir de la seva història, vivències o interessos, i en petits grups el van desenvolupant de manera individual i conjunta. És una manera amena i amb una motivació d'aprendre les eines informàtiques.

– "Activa la ment": és una plataforma virtual perquè la gent gran posi la ment en forma sempre d'una manera entretinguda. El programa es desenvolupa a través de diferents activitats enfocades a exercitar sis àrees cognitives principals (atenció i concentració, memòria, processament visual, processament auditiu, llenguatge i funcions executives) a través d'un itinerari dissenyat per treure el màxim profit del programa. Per accedir a "Activa la ment" cal registrar-se des de la pàgina web de l'Obra Social "la Caixa" o a l'adreça www.activament.com.

- "Grans lectors": aquest projecte consisteix en la participació en tertúlies al voltant de la lectura d'un llibre, triat especialment per la temàtica, inicialment promogudes per una persona dinamitzadora; a poc a poc, el grup de voluntaris van agafant el timó i són ells mateixos els que es reuneixen per fer les tertúlies. Aquest projecte vol contribuir al desenvolupament en les persones majors de tot allò que afavoreixi el creixement personal, el desenvolupament intel·lectual i, sobretot, les seves capacitats i potencialitats.

Pretén arribar als següents objectius:

- Fomentar l'hàbit lector i el plaer per la lectura.
- Estimular l'atenció i exercitar la memòria.
- Afavorir la trobada i les relacions humanes.
- Practicar la conversa i fomentar el debat.
- Afavorir la creativitat i la imaginació.
- Elevar l'autoestima.

S'elegeix el llibre, com a element intermediari, ja que facilita el diàleg sobre experiències, dificultats de la vida, alegries, vivències, records, l'actualitat, canvis tecnològics... A més, les reunions

periòdiques es converteixen en un lloc de trobada idoni per estimular les relacions d'amistat.

Durant el 2012, es va posar en marxa aquest nou projecte de "Grans lectors". A partir de la lectura de *Pedra de tartera*, de Maria Barbal, s'inicià així aquesta nova etapa, diferenciant-la de l'anterior taller de lectura en la gran participació i aportació per part de les 20 participants del taller. A la seva finalització, les alumnes proposaren temàtiques sobre les quals seguir debatent. Cadascuna d'elles aportava la informació que considerava adequada per dur a terme els comentaris pertinents. Setmanalment, seguien les reunions entorn de la lectura i l'espai de reflexió fins a l'arribada de l'estiu.

– "Acció local": es tracta d'impulsar un projecte de voluntariat des dels mateixos espais en col·laboració amb entitats, associacions o institucions que estiguin presents a la comunitat. D'aquesta manera s'intenten aconseguir els següents objectius:

- Impulsar la presència de la gent gran amb un paper integrador i el compromís actiu a la comunitat.
- Transformar els centres de gent gran en espais oberts i d'integració social.

Amb aquestes inquietuds, un grup de persones de la Llar Eivissa promogueren i participaren activament en diferents projectes d'acció local. Amb el nom "La caritat comença a casa...", es proposaren diferents accions per afavorir les persones majors del municipi d'Eivissa amb similars interessos culturals i d'oci.

a) Creació del Dia dels jocs de taula.

De manera setmanal, durant l'estiu, va tenir lloc a la biblioteca de la Llar, els dimarts de 18.30 a 20 h, per part dels membres del Grup d'Acció Local.

El motiu de la seva creació és la coincidència de l'època estival amb la finalització de la majoria de formacions. Existeix un gran interès de moltes persones majors per continuar activant la ment i les seves relacions, ja que moltes d'elles viuen soles.

L'intercanvi d'experiències entre els i les participants i seguir en contacte amb altres persones majors durant els mesos més càlids són uns dels principals motius de la posada en marxa d'aquest projecte.

b) Iniciatives culturals

Com que existeixen moltes persones majors que viuen soles o no tenen amb qui compartir els seus interessos culturals, el Grup d'Acció Local de la Llar Eivissa proposà crear una base de persones amb ganes d'acudir en grup a exposicions de pintura, conferències, teatre... per instaurar aquesta iniciativa de manera regular. Les voluntàries del grup han estat les encarregades de publicitar i reunir a gent amb les mateixes inquietuds. Han estat iniciatives amb molt bona acollida, ja que han acudit a les sortides una mitjana de 25 persones.

El dilluns 16 juliol es realitzà la visita a l'exposició de pintura d'August Banegas. Després d'haver concertat una cita amb el pintor, les 20 persones que hi acudiren intercanviaren impressions amb ell i pogueren fer-li totes les preguntes que les obres suggeriren als participants.

Objectius: intercanvi d'experiències entre els i les participants.

Tot això amb una regularitat per a promoure i potenciar els llaços entre les persones interessades.

Amb aquesta intenció, el dimarts 21 agost es va visitar l'exposició sobre Bartomeu Rosselló en el Polvorí, a Dalt Vila. L'encarregada de l'exposició, la historiadora Fanny Tur, va fer una visita guiada i explicativa sobre l'exposició a 25 persones.

La visita comença des del moment en què els participants es troben i van passejant fins a la sala d'exposicions, a la part antiga i històrica de l'illa.

Ambdues sortides acabaren en una terrassa.

c) Activitat intergeneracional. Taller de manualitats i pintura amb els nens i nenes de l'associació de veïns del barri des Clot.

Els i les participants del curs de promoció i participació social impulsat per l'Obra Social "la Caixa", ensenyaren a nens i nenes del barri des Clot a elaborar manualitats de pintura amb punts de llibre elaborats per la néta d'una de les persones de la Llar i mandales, així com activitats amb plastilina, totes adaptades a l'edat i l'interès de tots els infants del barri al parc de la Pau. Va ser una jornada intergeneracional on es va pretendre que els *majors* de la Llar mostrassin els seus coneixements i experiència als més petits. Molts de *boixos* i *boxes* acudiren a la cita amb els *majors* voluntaris de la Llar i varen gaudir d'una vetlada molt agradable i enriquidora.

TRANSVERSALMENT als projectes i les propostes en què el foment de la figura del sènior voluntari és primordial, s'han dut a terme altres formacions per al seu complement.

Taller d'habilitats socials

És un curs centrat en el desenvolupament de les habilitats socials dels voluntaris majors, a fi de dotar d'eines als voluntaris i voluntàries perquè puguin dur a terme la seva tasca amb qualitat i potenciar el desenvolupament eficient de les diferents habilitats socials (comunicatives, potenciar el treball en equip, resolució de conflictes, aprendre a planificar el temps i tenir un control sobre ell mateix).

2) Projectes enfocats a la promoció de la salut:

— "La importància de l'envelliment actiu": el taller ofereix l'oportunitat de sensibilitzar la gent gran sobre els beneficis de mantenir-se actiu en el terreny cognitiu, físic i social.

Viure la vellesa d'una forma activa implica mantenir els hàbits de vida saludables instaurats durant les etapes anteriors. En els casos en què no s'hagin instaurat hàbits saludables anteriorment, el taller pretén dotar-ne i reflexionar sobre els hàbits

adequats que cal seguir en diferents esferes: cognitiva, física i de relacions amb els altres.

La finalitat última del taller és facilitar a la gent gran que visqui l'envelliment des de les seves potencialitats, i dóna l'oportunitat de conèixer els signes d'alerta per diferenciar el que són pèrdues naturals en el procés d'envellir i pèrdues patològiques, indicadores d'alguna malaltia.

S'estructura en quatre sessions, cadascuna dedicada a treballar una àrea concreta: "experiències de vida", "un recorregut pels sentits", "més enllà de l'oblit" i "comprendre i ser comprès".

Els participants reben un material didàctic que comprèn un quadern d'exercicis i activitats per a l'estimulació cognitiva i l'acompanya l'estudi de la publicació *Viu l'envelliment actiu: memòria i altres reptes quotidians*. Aquest quadern presenta un seguit de jocs que contribueixen a exercitar les capacitats cognitives, al mateix temps que es potencien les relacions familiars i socials.

— "Despertar amb un somriure": el programa "Despertar amb un somriure. El son en la gent gran" neix per iniciativa del Departament de Gent Gran de l'Obra Social "la Caixa" amb la finalitat de donar resposta a les preocupacions que sorgeixen sovint entre la gent gran pel fet de no dormir bé.

Per desenvolupar aquest programa s'han elaborat i editat expressament una sèrie de materials que el primer dia es repartiren als participants. Materials molt enriquidors i de gran utilitat.

El taller es desenvolupà durant el mes de juny de 2012, i va ser molt ben acollit per les persones que s'interessaren a millorar i entendre el seu procés de son. 18 persones acudiren al darrer curs del període lectiu abans del període estival.

Activitats a la Llar Eivissa l'any 2012, en el marc de l'Any Europeu de l'Envelliment Actiu i de la Solidaritat Intergeneracional

S'hi ha participat activament amb la celebració d'esdeveniments a tota l'illa d'Eivissa (activitats solidàries a S'Alamera, Dia Mundial del Teatre, Dia

de la Dona, aniversaris, Dia d'Europa, festes del barri, festes patronals...). Consideram la participació ciutadana com un dret fonamental. A més d'activitats lúdiques necessitem activitats preventives i de promoció de la salut. Així mateix, necessitem participar i col·laborar amb altres col·lectius, aquest és un dels projectes dins d'aquest any. Descriu breument les activitats que mensualment estem realitzant, sempre pensant en la importància d'aquest centre dins d'aquest any. També transcrivim poemes i lectures que ens arriben i són un punt de trobada i connexió. Descriu una activitat mensual que ens pareix prou significativa per reflexionar en aquest any i poder pensar en nous conceptes i noves modalitats.

Dia 5 de gener. Ball de Reis amb el músic Juan Carlos. Tots els dijous aquest músic ofereix als nostres *majors* un repertori variat de cançons i de ritmes molt animats per ballar i gaudir de la música en directe. Aquest moment és un punt de trobada de molts de socis i sòcies, en què es crea un ambient molt agradable d'interrelació. També per acabar les festes de Nadal i rebre els Reis Mags.

Dia 2 de febrer. Festivitat de la Candelera, patrona de la Llar. Dinar per a tots els socis amb convit de les autoritats.

Dolors Corderas, monitora del grup de teatre, va recitar el poema que va compondre ella mateixa especialment per a l'ocasió:

Vírgen de la candelaria
en el hogar venimos
a aprender y disfrutar
y en él siempre encontramos
un amigo con quién hablar...

Dia 8 de març. Dia Internacional dels Drets de la Dona. Enguany l'Associació de Dones Progressistes va atorgar el seu premi anual a la nostra padrina, la Sra. Francisca Clapés. Per aquest fet, la Llar va retre-li també un petit homenatge sota el següent lema "L'edat no és cap barrera. Et sorprendries del que ets capaç de fer" (Sant Francesc d'Assís).

També es varen organitzar els següents actes:

— Sessió de portes obertes en el taller de ioga "Autoestima en la dona". A les 10.00 h i a les 19.00 h. A la cafeteria de la Llar.

— Sessió de portes obertes al taller de labors i manualitats. "Enseñando lo que hacemos en nuestros ratos libres". De 17.00 h a 20.00 h.

— A les 17.00 h. Ball especial amb homenatge especial a totes les dones presents, a les quals se'ls va donar una agulla tancadora commemorativa del dia, elaborada pels membres de la junta. Es va recordar la importància d'aquest any i les activitats en les quals volen participar els *majors*.

Dia 28 de març. Dia Mundial del Teatre. Representació de l'obra *Qué justicia la de este juez*, a càrrec del grup de teatre Las Querubinas, a les 18.00 h. Aquest grup de teatre ja té més de deu anys de vida; participa en molts dels actes d'aquesta Llar i de tota l'illa. Aquest any i aquest dia vàrem fer aquesta obra de teatre com un acte "simbòlic", segons paraules de la seva directora, Dolors Corderas.

Dia 21 d'abril. Al passeig de Vara de Rei, a les 12.30 h, dins dels actes dedicats a la Mostra d'Entitats Solidàries, demostració de tai-txi/txi-kung, a càrrec de les alumnes d'aquest taller, juntament amb la seva monitora Fina. Va ser un matí de dissabte de trobada de totes les entitats solidàries de l'illa d'Eivissa. La mostra de tai-txi va ser un punt de connexió amb els diferents actes. Les alumnes varen participar generosament amb un temps de preparació molt escàs. Varen recordar especialment aquest any.

Dia 2 de maig. Celebració de l'aniversari de la Llar, coincidint amb els seus 90 anys, el Sr. Alfonso Navas Cobo és nomenat *padrí* de la Llar. El grup de teatre va representar per a tots els presents l'obra *Polichinela*. Tenim un padrí i una padrina de més de noranta anys que són una mostra d'envelliment actiu. La senyora Francisca, als seus 96 anys,

segueix ballant i disfrutant de ser la nostra representant en diferents actes. El senyor Alfonso aquest any ha complit els noranta anys i, com s'ha dit, el vàrem nomenar el nostre *padrí*. És conegut entre nosaltres com El Poeta Canastero. Mentre fa cistelles d'espart compon poemes i versos i ens fa molts de suggeriments.

Dia 9 de maig, Dia d'Europa. Acte institucional al Consell d'Eivissa. Nieves Planells Molina, presidenta de la Junta de Govern de la Llar, va llegir un poema escrit per ella mateixa, titulat "L'edat daurada".

També es va realitzar una exposició de manualitats juntament amb altres entitats a la cafeteria del Consell d'Eivissa.

Dia 17 de juny. Festival benèfic de Mans Unides. Com sol fer cada any el grup de gimnàstica Mara y sus Chicas, va participar en aquest festival amb una coreografia pròpia. El grup de gimnàstica de la Llar és un dels més actius, i mobilitza devers noranta persones. Actuen a tots els actes del centre: Carnaval, Setmana Santa, festes del patró i patrona, hàbits saludables, festes de Nadal... la participació al festival de Mans Unides és l'acte principal. Aquest any i aquest dia varen optar pel tema "Sobreviviré".

Una coreografia molt animada i sota el lema "Ser actius i positius" tal com diu Mara, la seua monitora.

Dia 19 de juny. Actuació del grup de ioga al saló de la cafeteria de la llar. Amb Nora, monitora del taller de ioga, que ens va ensenyar mitjançant uns senzills exercicis la importància del contacte, com ens sentim, com ens coneixem, com ens estimam...

Primer exercici: "El nostre cos, un sol cos". Exercici de relaxació amb moviment. Tots ens vàrem donar les mans, vàrem sentir la unitat... tots som un.

Segon exercici: "Som com l'aigua". Exercici de relaxació amb moviment. Tots abraçats simulant el suau moviment de la mar en calma.

Gràcies a Nora, en moltes ocasions s'ha llegit el text de la mare Teresa de Calcuta.

El "Nunca te detengas" és una de les nostres lectures habituals. Transcrivim aquí els darrers paràgrafs de la seua versió castellana:

Cuando por los años no puedas correr, trota.

Cuando no puedas trotar, camina.

Cuando no puedas caminar, usa un bastón...

Pero nunca te detengas.

Mare Teresa de Calcuta

Dia 29 de juny. Festivitat de Sant Pau, patró de la Llar. Activitats multidisciplinàries.

Amb motiu de la festivitat del patró de la Llar Eivissa, Sant Pau, el dia 29 juny va tenir lloc, gràcies a la col·laboració de tots els monitors i monitores i alumnes de les diverses activitats que tenen lloc al centre, una jornada intergeneracional i d'intercanvi participatiu amb l'associació de veïns des Clot durant tot el dia. Totes les activitats estigueren coordinades i impulsades per Ana Serapio, qui participa i col·labora amb la Llar des de fa anys com a coordinadora i dinamitzadora dels tallers de l'Obra Social "la Caixa", i pel seu compte amb diferents activitats per als usuaris de la Llar Eivissa.

Va ser una demostració de la unió de les diferents generacions per a un mateix objectiu: fomentar la participació i el coneixement entre el veïnat i els *majors* de la Llar, i convertir el parc de la Pau i la Llar Eivissa en una jornada on es mostrà com envellir de manera saludable, activa i solidària.

Al matí, el grup de gimnàstica amb la seva dinamitzadora Mara varen desenvolupar l'actuació de ball i gimnàstica *Espectacle "Sobreviviré"*.

A continuació, es va dur a terme al parc de la Pau un tren solidari de la pau, en el qual totes les persones participants, professors, assistents a l'espectacle, néts i nétes, treballadors de la Llar... varen crear el Tren de la Pau. 54 persones en total recorregueren tota la plaça entonant diferents cançons i acabaren rodejant l'estàtua dedicada a la pau, com a mostra de la unió de les diferents generacions i cultures.

Així mateix, es lliuraren diplomes als encarregats dels grups de pintura, manualitats i gimnàstica, per la seua col·laboració i implicació en aquest dia.

A la tarda, les participants del grup de teatre de la Llar, Las Querubinas delectaren els assistents amb un recital de poesia, entonaren diferents cançons i feren riure a tots i totes amb una sèrie d'acudits.

Posteriorment, dues nétes de membres del centre varen oferir un concert només amb el suport d'una caixa flamenca. Dues veus totalment complementàries i diferents feren un repertori de més d'hora i mitja de cançons pròpies i també d'altres conegudes per tothom; el públic assistent aplaudí constantment l'espectacle. Va estar tan animada la tarda que, durant l'actuació, algunes persones de la llar ballaren i s'animaren a entonar també alguna cançó com a solistes.

Durant tot el dia es pogué gaudir de les obres tant dels membres del taller de pintura com de labors i manualitats, així com d'una exposició de filatèlia.

Dia 29 de juliol. Festes del barri amb l'associació de veïns des Clot.

La Llar Eivissa participa en les festes del barri de diferents maneres:

— Un concurs de ball per als *majors* i *mayores* a la Llar Eivissa.

— Un concurs i una exposició de fotografies sota la temàtica "El nostre barri".

— Els i les participants del curs de promoció i participació social impulsat per l'Obra Social "la Caixa", i dinamitzat per Ana Serapio, sota el nom "Grup d'Acció Local: 'La caritat comença a casa...'" ensenyaren a nens i nenes del barri a elaborar manualitats amb pintura acrílica sobre teles, punts de llibre, adaptades a l'edat i l'interès de tots els infants del barri al parc de la Pau. Va ser una jornada intergeneracional on es va pretendre que els *majors* de la Llar mostrassin els seus coneixements i experiència als més petits.

Agost. Festes de la patrona d'Eivissa (Festes de la Terra).

Grups organitzats d'aquest centre varen participar a les festes organitzades per l'Ajuntament d'Eivissa i el Consell d'Eivissa.

Així mateix, varen participar activament a les festes del barri de ses Figueretes: Dinar de germanor del barri de ses Figueretes. Organitzat i amb participació activa de membres de la Junta de Govern i socis de la Llar.

Setembre. Activitats intergeneracionals. Voluntariat i ecologisme.

Al llarg del mes de setembre es va dur a terme el projecte amb infants "Voluntariat i ecologisme". És un projecte que ha creat la Fundació "la Caixa" amb l'objectiu de promoure la solidaritat i el voluntariat en infants a partir d'activitats intergeneracionals dutes a terme per la gent gran.

La idea principal és transmetre diferents valors als nens i nenes i conscienciar-los dels diversos problemes ecològics que té la Terra, i interioritzar que el planeta és una gran casa on vivim tots junts; per tant, és molt important que la cuidem entre tots.

Els participants de les activitats varen anar descobrint el valor de l'ecologisme a través de diferents proves i jocs, molts dels quals amb ordinadors. Molts de *majors* de la Llar Eivissa es transformaren en *supervoluntaris* i ajudaren els nens a assumir diferents missions amb l'objectiu de ser admesos en l'Agència de Supervoluntaris.

Abans del seu començament els *majors* varen rebre una formació específica de dues hores, i ajudaren en la recerca dels infants.

Octubre. 1 d'octubre: Dia Internacional de les Persones Majors. Des d'aquest dia fins al 14 de novembre, Jornades d'Hàbits Saludables, en les quals s'organitzen una sèrie d'activitats de caràcter preventiu i sociocultural. Activitats preventives: xerrades i col·loquis de caràcter sociosanitari,

organització de marxes a peu en grup... Activitats socioculturals. Exposició dels treballs realitzats pels alumnes del taller de pintura i el de manualitats i labors.

Proposta de programa

1 d'octubre. Dia Internacional de les Persones Majors, amb la designació d'un nou soci honorífic.

Primera setmana d'octubre: xerrada sobre reiki amb l'objectiu de difondre els objectius de la teràpia reiki.

Segona setmana d'octubre: prevenció bucodental en les persones majors. Com a objectiu hi ha el fet de donar importància a la necessitat d'anar al dentista habitualment.

Tercera setmana d'octubre: xerrada "Dorm i descansa", la importància de dormir bé en les persones majors.

Quarta setmana d'octubre. Caminades a peu. Posar en marxa a partir de la tardor fer caminades fins a la platja d'en Bossa o el dic de Botafoc.

Novembre: Segueixen els hàbits saludables.

Primera setmana de novembre: celebració de Tots Sants. Bunyols i pinyonades. Activitats intergeneracionals.

Segona setmana de novembre: seguiran les marxes a peu. No s'ha d'oblidar que la diabetis tipus 2 es pot prevenir en molts de casos: caminar regularment durant 30 minuts al dia pot reduir el risc de patir diabetis tipus 2 entre un 35 i un 40 %.

Dia 14 de novembre. Dia Mundial de la Diabetis. Difusió, informació i prevenció sobre aquesta malaltia. Taula informativa i mesuraments de glucèmies a la Llar, amb la col·laboració de l'Associació de persones amb diabetis de les illes Pitiüses (Adipitiusas).

Desembre. Festes de Nadal. Aquest any s'optarà per difondre el col·leccionisme. Tenim un petit

resum que ens ha passat la Junta de Govern i que transcrivim:

És un costum ben arrelat a la humanitat fer les festes de Nadal i Any Nou amb molts d'adorns a totes les llars. La nostra tradició era fer el betlem, cantar nades i preparar plats especials. De mica en mica, s'ha anat implantant el costum d'instal·lar l'arbre de Nadal, probablement introduït des dels països nòrdics. Les festes de Nadal se celebren a quasi tots els països del món, i podem trobar molts d'objectes col·leccionables d'aquestes característiques que fan referència a aquestes festes. S'hi intentarà fer una mostra de diverses col·leccions d'objectes nadalencs. És difícil saber què mou les persones a col·leccionar coses i ordenar-les.

Tot és col·leccionable: obres d'art, monedes, sobres, vitòles, capses de mistos... Intentarem que els col·leccionistes de la nostra llar ens adornin amb les seues mostres aquesta Llar nostra.

Així mateix, tendrem exposicions de pintures, manualitats i betlems. No faltaran els dinars i els balls. Sempre sota el lema "la Llar, la nostra Llar".

Consideracions finals

Tal vegada, haver descrit totes les funcions i activitats d'un centre com la Llar Eivissa ens fa veure l'evolució i el progrés de la societat com a part de les necessitats de la gent gran. A més de totes les activitats i funcions del centre, hem de fer una especial menció a la gran labor del servei de menjador i cafeteria, un servei del qual gaudeixen diàriament entre 100 i 150 persones entre esmorzars i dinars. Estar en companyia és més agradable, i per això aquesta cafeteria es converteix en un punt familiar i de trobada. No només per la gran oferta de menjars casolans i el bon tracte que reben els usuaris i usuàries, sinó també pel fet que moltes persones que per diversos motius viuen soles, poden dinar acompanyades d'altres companys.

La millora de les condicions socials i de salut ha aportat una major qualitat de vida als anys, donant com es diu col·loquialment “més vida als anys”. Centres com la Llar són una necessitat i hem d'oblidar-nos del vell concepte dels centres de *gent gran* on no hi havia aquesta participació activa.

Els grups formats a centres com la Llar tenen alta participació ciutadana. El naixement de programes com Gent 3.0, impulsats per l'Obra Social de “la Caixa”, ens fan veure altres formes d'actuar amb les persones grans. Es pretén, a llarg termini, potenciar la figura del voluntari sènior, i revalorar el paper de les persones majors a la nostra societat i comunitat.

Valors com l'experiència i la solidaritat són la inspiració i l'esperit d'aquest centre. Les activitats realitzades durant aquest any són una mostra del canvi de la nostra gent gran la darrera dècada.

La Llar Eivissa pretén fomentar la figura de les persones majors actives, i totes les activitats desenvolupades en són una mostra, així com també la figura d'un envelliment sa, saludable, actiu i solidari: un dels objectius principals de l'Any Europeu de l'Envelliment Actiu.

L'envelliment actiu a Formentera

Iniciatives i perspectives actuals

Aroa López Fernández, treballadora social de l'Àrea de Benestar Social i del Centre de Dia del Consell Insular de Formentera. Especialitzada en la Llei de dependència.

Carmel Redondo Ferrer, llicenciat en Psicologia i director del Centre de Dia del Consell Insular de Formentera. Especialista en Neuropsicologia i demències.

– **“Envellir és escalar una gran muntanya, mentre puges disminueix la força, però la mirada és més lliure i la vista més àmplia i serena”.**

– Ingmar Bergman (1918-2007), cineasta suec.

Paraules clau: envelliment actiu, envelliment participatiu, envelliment autònom, qualitat de vida, noves necessitats, gent gran.

Resum

L'article pretén reflexionar al voltant del fenomen d'envelliment de la societat i en particular de l'illa de Formentera, com també transmetre quines han estat i quines són actualment les accions que es duen a terme a través de nous projectes que van adreçats a la població envellida de l'illa de les Pitiüses.

L'article ens permet anar més enllà i conèixer com el procés de l'envelliment genera 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 que també fomentar un envelliment més autònom i participatiu, així com un major reconeixement i la incorporació del capital de la gent gran a la vida

– dels municipis. El Parlament Europeu i el Consell d'Europa han declarat l'any 2012 Any Europeu de l'Envelliment Actiu i Solidaritat entre

Generacions. L'objectiu és promoure i sensibilitzar els diferents agents de la necessitat de fer accions i projectes que afavoreixin la qualitat de vida de la gent gran i la seva participació en la nostra societat. A Formentera emergeix una nova realitat, derivada d'una societat més envellida i per tant no exempta de treballar nous projectes d'envelliment actiu.

Introducció: el fenomen de l'envelliment en la nostra societat

El creixement del pes de la població vella és un dels canvis més significatius que s'ha donat en les societats desenvolupades en la segona meitat del segle XX.

L'element fonamental que condiciona aquest fenomen és el descens de la fecunditat. Des de mitjans del segle XX, la fecunditat de les parelles està per sota del nivell de reemplaçament. La combinació de taxes de fecunditat i la mortalitat en descens, ha provocat un envelliment general de les societats; destacant que la disminució de la mortalitat en les societats s'està concentrant en els grups d'edats superiors, el que està provocant un creixement de la població vella i l'arribada a edats més avançades de persones en millors condicions de salut.

Aquest substancial creixement de la població vella en els pròxims anys provoca una important preocupació social, a causa del temor que l'edat

de població s'inverteixi, donant-se un fenomen que Wallace (1999) denomina "sisme demogràfic" i Lici Bacci (1998) com "involució demogràfica", i que també es coneix amb el nom de "la piràmide demogràfica invertida".

Envelliment mundial

L'augment d'esperança de vida en moltes regions del món ha estat un dels majors assoliments de la humanitat, el món experimenta un canvi demogràfic sense precedents.

Segons un informe de l'ONU (Organització de Nacions Unides) de la Segona Assemblea Mundial sobre l'Envelliment, feta a Madrid el 2002, d'aquí al 2050, el nombre de persones de més de 60 anys augmentarà de 600 milions a quasi 2.000 milions. Es preveu que el percentatge de persones de 60 anys o més es dupliqui, passant d'un 10 % a un 20 %. Aquest increment serà major i més ràpid als països desenvolupats, on es preveu que la població major d'edat es multipliqui per 4 els últims 50 anys.

També s'afirma que la tendència a l'envelliment és irreversible i que, per primera vegada en la història de la humanitat, la població vella el 2050 superarà la dels adolescents i la dels infants (de 0 a 14 anys).

El percentatge més alt de població més vella viu a Àsia, amb un 54 %, seguit d'Europa amb un 24 %. El país més jove del món és el Iemen, amb una mitja d'edat de 15 anys, i el país més vell és el Japó, amb una mitja d'edat de 41 anys. Però es preveu que el 2050, el país amb la població més vella serà Espanya, amb una mitja d'edat de 55 anys; i el més jove Níger, amb una edat mitjana de 20 anys. Un altre punt important a destacar és que la major part de persones velles són dones, atès que l'esperança de vida en les dones és major que la dels homes. El

percentatge de població vella mundial augmenta cada any un 2 %.

Aquesta transformació demogràfica plantejarà a totes les nostres societats el repte d'augmentar les oportunitats a les persones i, en particular, a les persones majors; d'aprofitar-ne el màxim les capacitats de participar en tots els aspectes de la vida.

El procés d'envelliment té un caràcter estructural i molts experts pensen que d'aquí es derivaran molts problemes socials i, per tant, que la societat necessitarà una revisió i reestructuració en els programes socials, econòmics i polítics per poder fer front d'una manera més adequada als canvis demogràfics que s'estan produint en les societats desenvolupades, i requereix una gran reflexió sobre quines han estat les causes que han provocat l'envelliment de la societat i quines poden ser les conseqüències futures d'aquest fenomen.

El fenomen d'envelliment és comú a tot Europa i altres continents, però també es repeteix a Espanya.

Segons l'INE (Institut Nacional d'Estadística) la població espanyola és de 47.021.031¹ de persones (23.226.185 homes i 23.794.846 dones).

Les estadístiques del 2011 senyalen que de la franja d'edat de 0-14 anys representa un 15,1 % de la població total, dels quals 3.646.614 són homes i 3.435.311 dones. De la franja entre 15-64 anys representen un 67,7 % de la població, dels quals 16.036.556 són homes i 15.637.090 dones i de la franja d'edat de 65 i més representen el 17,1 % del total de la població, 3.389.681 homes i 4.609.532 dones. El 17,1 % de població vella que representa Espanya actualment anirà en augment d'aquí al 2050.

Però, com molt bé destaquen els informes elaborats per Nacions Unides, on proporcionen fonaments demogràfics sòlids en els quals

s'indica que els canvis demogràfics futurs seran de caràcter extraordinari i intens, les noves estructures socials i les seves exigències ens obligaran a canviar i trobar noves maneres de viure, treballar i atendre les persones. Ja no es repetiran les piràmides demogràfiques que fins ara teníem, amb molta població jove en la base i poca gent vella a la cúspide.

¹ Font d'informació: Explotació Estadística. INE.

Les conseqüències profundes i duradores de l'envelliment de la població presenta oportunitats i reptes per a totes les societats.

L'envelliment està present en totes les conferències a nivell mundial. Ja l'any 1956 la Divisió de Població del Departament d'Assumptes Econòmics i Socials de l'ONU, havia publicat un informe pioner sobre l'envelliment de la població centrat principalment en països desenvolupats. Va elaborar un informe anomenat *Envelliment de la població mundial del 1950 al 2050* i el gràfic d'*Envelliment de la població en 2002*.

L'OMS (Organització Mundial de la Salut) com una de les més importants organitzacions mundials, l'any 1999 va llançar una campanya per destacar la importància de l'envelliment actiu* amb el lema "*cap a una societat per a totes les edats*", i en la campanya declara que les persones poden fer molt per mantenir-se actives i sanes en edat avançada. Un estil de vida adequat, la participació en la vida social i familiar i un medi beneficiós per a l'edat avançada són tots aquells factors que preserven la qualitat de vida. L'OMS també contribueix en la *Segona Assemblea de les Nacions Unides sobre l'Envelliment*, que es du a terme a Madrid l'abril de 2002.

Per tant, a nivell mundial, el fenomen ha anat calant lentament sense deixar de banda la importància i l'impacte que tindrà els pròxims anys; i per aquest motiu s'han posat damunt la taula molts debats i reflexions dels diferents

països del món per posar en marxa nous plans d'acció conjunts. Un dels plans d'acció més important és el ja esmentat *Envelliment Actiu*.

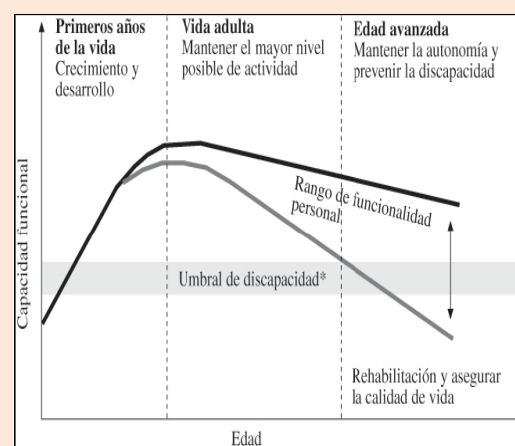
A Formentera, com bé explicarem més endavant, també s'han posat en marxa plans d'acció d'envelliment actiu a través de nous programes per a la gent major.

*Segons l'OMS, el concepte *envelliment actiu* és el procés d'optimització de les oportunitats de salut, participació i seguretat amb la finalitat de millorar la qualitat de vida a mesura que les persones envelleixen.

Conseqüències de l'envelliment de la societat

«L'envelliment de la població és, davant tot i sobretot, una història de l'èxit de les polítiques de salut pública, així com del desenvolupament social i econòmic...» Gro Harlem Brundtland, directora general de l'Organització Mundial de la Salut, 1999.

Segons la Revista "*Esp Geriatric Gerontol 2002*", a mesura que envellim, les malalties no transmissibles (MNT) es converteixen en les principals causes de morbiditat, discapacitat i



mortalitat a tot el món, per tant són les MNT, essencialment, les malalties de l'edat avançada i les responsables de la immensa majoria de les morts i malalties i les que tendran uns costos socials i humans que absorbiran una quantitat

desproporcionada de recursos; per aquest motiu és important afrontar els riscos de malalties no transmissibles des dels primers anys de vida fins a edats avançades, és a dir, al llarg de tot el cicle vital. És una de les raons per donar la importància d'enfocar les polítiques cap al repte de l'envelliment actiu on possiblement visquem en una societat amb menys morts prematures en les etapes més productives de la vida, amb menys discapacitats relacionades amb malalties cròniques en la vellesa, i viurem al voltant de persones que gaudeixin més de la vida per la seva qualitat, i tot això comportarà menys costos socials, etc.

Les polítiques públiques són un dels agents que treballen per a una optimització, tant en la dimensió econòmica com en la dimensió social de la societat. L'envelliment actiu va més enllà de l'esmentat concepte, ja que hi ha una diversitat de determinants que envolten la societat.

Els determinats com els valors i la cultura influeixen a l'hora de tractar l'envelliment. Per exemple, les cultures asiàtiques valoren les famílies nombroses plurigeneracionals, hi ha societats que atribueixen els símptomes de malaltia a l'envelliment i per això probablement proporcionaran menys serveis a la prevenció. El sexe és un altre determinant que influeix. Les dones tenen un paper tradicional de cuidadores i molts cops es veuen obligades a renunciar a una feina i això genera pobresa i males condicions per tractar l'envelliment, també hi ha determinants com els sanitaris i serveis socials, determinants conductuals, personals, d'entorn físic i econòmics. Aquests determinants seran els que ajudaran finalment a dissenyar les polítiques i els programes perquè funcionin bé. A continuació es reflecteix una gràfica de Kalache i Kickbusch, on es pot veure el manteniment de la capacitat funcional de la societat durant el seu cicle de vida.

Font: Kalache i Kickbusch, 1997. Segons Kalache: els canvis en l'entorn poden reduir el llindar de discapacitat

La capacitat funcional com la respiratòria, la força muscular i el rendiment muscular augmenta en la infància i arriba al màxim en els primers anys d'edat adulta, i disminueix a continuació. El ritme de davallada ve determinat per factors relacionats amb l'estil de vida d'edat adulta.

La davallada pot arribar a ser tant inclinada que pot donar lloc a una discapacitat prematura. Les mesures, tant individuals com de salut pública, poden influir sobre l'acceleració de la davallada.

Tradicionalment, la vellesa s'ha associat a un estat de deteriorament i pèrdua de capacitats físiques i mentals. Afortunadament, l'evolució de la societat actual i una qualitat de vida més bona als països industrialitzats han ajudat molt a canviar aquestes idees per una cultura positiva de l'envelliment. Nombroses investigacions mostren una imatge optimista sobre les possibilitats de modificar els canvis relacionats amb l'edat en la cognició i en les funcions cerebrals.

2. L'envelliment a l'illa de Formentera

○ Anàlisi de la població

Formentera és una de les Illes Pitiüses i consta d'un únic municipi. Amb una superfície total de 83,20 km², és l'illa habitada de menor extensió de les Illes Balears, la qual cosa suposa un 1,64 % de la superfície total de les Balears. Segons dades de l'Institut Nacional d'Estadística (INE) ² de l'any 2009, la població de Formentera és de 9.962 persones (taula 1).

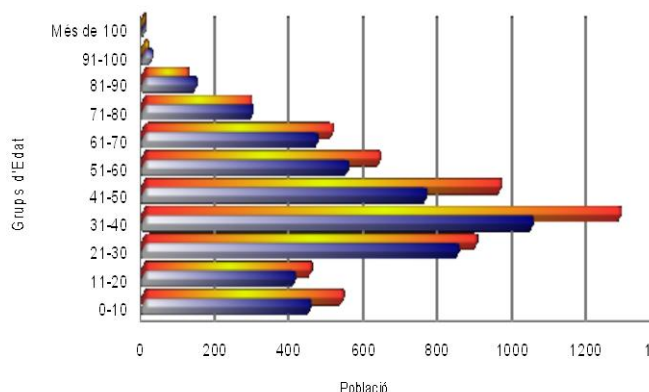
Població de Formentera Any 2010					
Província	Municipi	Unitat Poblacional	Població total	Homes	Dones
07 Balears, Illes	024 Formentera	000000 FORMENTERA	9962	5237	4725
07 Balears, Illes	024 Formentera	000100 CALÓ (ES)	454	238	216
07 Balears, Illes	024 Formentera	000101 CALÓ (ES)	48	24	24
07 Balears, Illes	024 Formentera	000199 *DISEMINATS*	406	214	192
07 Balears, Illes	024 Formentera	000200 CAP DE BARBARIA (ES)	1368	709	659
07 Balears, Illes	024 Formentera	000299 *DISEMINATS*	1368	709	659
07 Balears, Illes	024 Formentera	000300 PILAR DE LA MOLA	764	404	360
07 Balears, Illes	024 Formentera	000301 PILAR DE LA MOLA	156	88	68
07 Balears, Illes	024 Formentera	000399 *DISEMINATS*	608	316	292
07 Balears, Illes	024 Formentera	000400 PUJOLS	800	444	356
07 Balears, Illes	024 Formentera	000401 PUJOLS	800	444	356
07 Balears, Illes	024 Formentera	000500 SALINES (SES)	31	21	10
07 Balears, Illes	024 Formentera	000599 *DISSEMINATS*	31	21	10
07 Balears, Illes	024 Formentera	000600 SANT FERRAN DE SES ROQUES	2629	1382	1247
07 Balears, Illes	024 Formentera	000601 SANT FERRAN DE SES ROQUES	881	474	407
07 Balears, Illes	024 Formentera	000699 *DISSEMINATS*	1748	908	840
07 Balears, Illes	024 Formentera	000700 SANT FRANCESC XAVIER	2855	1495	1360
07 Balears, Illes	024 Formentera	000701 SANT FRANCESC XAVIER	1207	609	598
07 Balears, Illes	024 Formentera	000799 *DISSEMINATS*	1648	886	762
07 Balears, Illes	024	000800 SAVINA,	708	356	352

Província	Municipi	Unitat Poblacional	Població total	Homes	Dones
07 Balears, Illes	024 Formentera	000801 SAVINA, LA	708	356	352
07 Balears, Illes	024 Formentera	000900 BARDETE S, SES	353	188	165
07 Balears, Illes	024 Formentera	000901 BARDETE S, SES	353	188	165

L'organització tradicional del territori és en parròquies i véndes. Les parròquies són: Sant Francesc Xavier, Sant Ferran de ses Roques i el Pilar de la Mola, els tres nuclis principals de l'illa. En els darrers anys s'han desenvolupat altres nuclis eminentment turístics: es Pujols, es Caló o la Savina. Les véndes són una organització típica d'Eivissa i Formentera motivada per la població tradicionalment disseminada. L'illa està dividida en catorze véndes. Formentera ha tengut una població intermitent, amb llargs períodes d'abandonament. La transformació més intensa de l'illa s'ha donat durant el segle XX, i principalment a partir dels anys seixanta, amb un augment demogràfic accentuat per la immigració i pel creixement econòmic, motivat pel turisme.

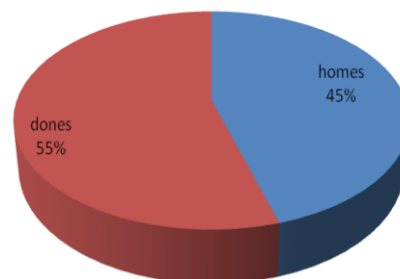
La població de Formentera tendeix a l'envelliment, sobretot per la seva baixa natalitat. Hi ha un 73,82 % de la població en edat de treballar (entre 16 i 64 anys), i la resta es distribueixen gairebé per igual entre menors de 16 anys (13,50 %) i majors de 64 (12,68 %). La població jove (entre 16 i 34 anys) concentra gairebé la meitat del total (44,85 %). Per tal de perfilar aquesta informació, hi ha l'índex d'envelliment, que relaciona la població major de 65 anys amb la menor de 15. En el cas de Formentera, aquest índex supera l'1 % (1,0078)³, fet que significa que hi ha més població de 65 i més anys (1.160 persones) que no pas menor de 15 (1.151).

Gràfic població Formentera 2012

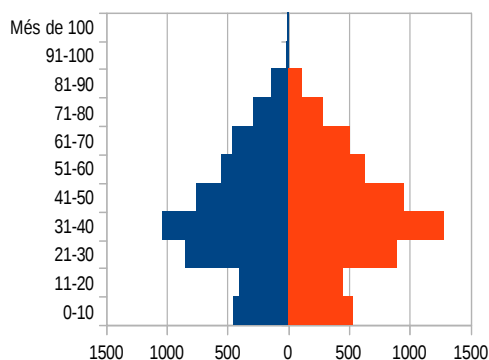


Distribució percentual dels majors de 80 anys

Persones de més de 80 anys



Piràmide població Formentera 2012



² Font de les dades: Institut Nacional d'Estadística. Revisió padró 1/01/2010.

³ Anuari de l'envelliment. Illes balears 2011, 191.

Anàlisi i evolució de les accions dirigides als nostres majors

Abans de l'any 1991, hi ha petites iniciatives que de forma local desenvolupaven activitats culturals que també es destinaven als majors, a diferents llocs de l'Illa. En aquest sentit, hi havia activitats a la parròquia de Sant Ferran, Escola des Cap, parròquia de la Mola...

Cal destacar que l'augment de població segueix uns ritmes alts i sostinguts en el creixement, però a Eivissa, i sobretot a Formentera, pren unes dimensions especialment altes i fins i tot podem dir que preocupants. Els augments de població major de 65 anys té uns percentatges molt alts, aquest fet es pot llegir en clau de demandes d'atenció i de prevenció i promoció de la dependència. Les darreres dades de població de Formentera (Font de les dades, revisió padró municipal de Formentera de juliol 2011) reflecteixen que el col·lectiu de població major de 80 anys està xifrat en 335 persones, dels quals 183 són dones i 153 homes.

La preocupació per donar el màxim de recursos possibles a la gent gran de Formentera és relativament recent; es materialitza el maig de l'any 1991 amb la cessió (mitjançant un acord entre l'Ajuntament i una entitat financera) d'un espai adequat, al nucli urbà de Sant Francesc Xavier, per poder desenvolupar activitats de forma contínua i amb la necessària autonomia. De forma paral·lela, es formalitza la constitució de la "Asociación de Personas Mayores del Club de Jubilados y Pensionistas de Formentera", entitat encarregada de gestionar i promocionar les activitats dels majors de l'Illa.

Durant els primers anys, la promoció impulsada per l'Associació se centrà fonamentalment en la facilitació d'espai per a jocs d'esbarjo, rifes i sorteigs, algunes activitats ludicofestives, celebració de diades de festivitats o efemèrides significatives. Paral·lelament, a través de la

col·laboració amb una entitat financera, s'oferien activitats formatives (informàtica, lectura...) de benestar, imatge i salut.

Els darrers 4 anys s'ha estès la xarxa de centres de majors. S'han creat dos centres nous: Sant Ferran de Ses Roques i La Savina. La distribució completa dels centres de majors de Formentera queda establerta de la manera següent:

- ASOCIACIÓN DE PERSONAS MAYORES DEL CLUB DE JUBILADOS Y PENSIONISTAS DE FORMENTERA, radicat a Sant Francesc i amb un centre a l'escola des Cap.
- CLUB DE JUBILATS I PENSIONISTES DE LA SAVINA.
- CENTRE SOCIAL I DE MAJORS DE SANT FERRAN, que a part del centre de Sant Ferran, compta amb un local a la Mola.

Continuant amb aquesta dinàmica de normalització i implantació d'activitats, els darrers 3 anys, s'han inclòs mitjançant la col·laboració de la **Universitat Oberta per a Majors (UOM)**, cicles de conferències anuals específicament adreçats a les persones majors de Formentera.

La **UOM** està adreçada a persones adultes majors de 55 anys o a persones prejubilades amb estudis primaris que estiguin interessades a realitzar alguns dels programes o de les activitats que es duen a terme.

Després de més de 10 anys oferint una educació per als majors de les Illes Balears, s'ha aconseguit fer realitat la cobertura d'un programa educatiu a Formentera, que fins fa poc comptava amb un programa d'estudis mitjançant la UOM a l'illa d'Eivissa. Per començar a fer realitat aquest programa, des de la Universitat de les Illes Balears es va començar amb un primer cicle de conferències dirigides als majors de l'illa durant tot l'any 2009,

2010 i 2011. Amb un calendari que marca conferències d'interès per al col·lectiu al qual s'adrecen.

Hi ha una sèrie de conferències que s'han realitzat aquest darrer any (2011) com per exemple "L'efecte de la meteorologia a la vida quotidiana de Formentera", "La cuina de les Illes Balears i la seva història", "La Segona República, la Guerra Civil i el franquisme a Formentera (1931-1951)" així com també la conferència "Les festes antigues, tradicions i llegenda".

Aquest és un projecte que no només contribueix a millorar els coneixements de la gent gran, sinó també la seva qualitat de vida a tots els nivells. Amb la inclusió de Formentera dins el seu programa, s'aconsegueixen objectius com incrementar el nivell educatiu d'aquest grup de població, contribuir a l'envelliment actiu, competent i reeixit; i desenvolupar la capacitat d'aquest col·lectiu de llegir i interpretar la realitat del nostre temps. Aquest programa és possible gràcies a la Universitat de les Illes Balears, l'Obra Social La Caixa i el Consell de Formentera.

La valoració dels darrers anys d'activitat reflecteix un estancament amb les activitats que es repeteixen periòdicament, a més, l'anàlisi de la formació impartida demostra que els mateixos majors s'han beneficiat repetidament de formacions similars. També es detecta un nombre massa significatiu d'activitats on el factor més destacable i vertebrador està relacionat amb conductes alimentàries poc saludables per a les persones majors.

L'estructura actual de la població major de Formentera ha canviat substancialment, en relació a fa uns anys. D'una banda, el grup dels més majors demostren una adherència cap a activitats determinades per la passivitat i els incentius alimentaris. D'altra banda, els majors més joves prefereixen activitats més

dinàmiques. Així, s'ha aconseguit posar en marxa balls, tallers tradicionals, sortides culturals i mediambientals.

Atès tot el que s'ha fet fins ara, és evident que és necessari un canvi en el paradigma conceptual. La implantació d'unes noves dinàmiques, que sense estar en contra d'activitats que 'tradicionalment' s'han desenvolupat, permeti a les persones majors de Formentera desenvolupar-se plenament, segons alguns dels més importants principis de les Nacions Unides sobre l'adult major, relacionats amb el tema de la jubilació: el primer principi és poder participar en la determinació de quan i en quina mesura cessaran d'exercir activitats laborals. El segon principi parla de romandre integrats en la societat, participar activament en la formulació i en l'aplicació de les polítiques que afecten directament el seu benestar. El tercer principi tracta de tenir la possibilitat de buscar i aprofitar oportunitats de prestar servei a la comunitat i de treballar com a voluntaris en llocs apropiats als seus interessos i capacitats. El quart proposa aprofitar les oportunitats per desenvolupar-ne plenament el potencial. El cinquè principi esmenta tenir accés als recursos educatius, culturals, espirituals i recreatius de la societat.

En aquesta línia de canvi de paradigma, i mitjançant la col·laboració amb la Fundació La Caixa, es posarà en marxa el programa **GENT 3.0 a Formentera**, iniciativa que conjuga a la perfecció les necessitats de la gent major des d'una perspectiva moderna i integradora, donant valor al gran potencial encara per desenvolupar, que tenen les persones majors de Formentera.

GENT 3.0 és un projecte creat per l'Obra Social La Caixa amb tres línies d'actuació diferents: la primera és l'Actuació de Salut i Benestar on el tema principal és "*Viu l'envelliment actiu*", on es vol donar a conèixer

com funciona el nostre cos —i el cervell en particular—, i quins efectes sobre l'un i l'altre té el fet d'envellir. Així mateix, posa a l'abast de tothom eines per saber detectar la diferència entre envelliment natural i malaltia, fet que ens ajudarà a arraconar estereotips i prejudicis que té la nostra societat respecte de l'envelliment. L'altre tema que es posa en marxa dins aquesta línia és el programa "*Despertar amb un somriure*", per donar resposta a les persones que estan amoïnades pel descans. I l'últim tema que s'engega dins aquesta primera línia d'actuació és el programa "*Grans lectors*" i són activitats per fomentar la lectura individual i col·lectiva.

La segona línia d'actuació és Tecnologies de la Informació i de la Comunicació, on s'ensenya a utilitzar les noves tecnologies a partir de projectes personals, com les vivències i les històries personals. Els participants en aquest programa treballen sobre un projecte propi que van desenvolupant alhora que aprenen a utilitzar eines, com ara el teclat i el ratolí, un processador de textos Internet, o programes d'edició de fotos i vídeos.

I la tercera línia d'actuació és la de Voluntariat i Participació Social. Per exemple "Ciber Caixes Solidàries" és un dels programes per fomentar la solidaritat de la gent gran amb els col·lectius amb necessitats especials. "Activitats intergeneracionals" és un altre programa on la gent gran desenvolupa activitats conjuntes amb nins. "Cuidadors dues vides" és un altre programa d'aquesta segona línia d'actuació i va adreçat a gent gran voluntària que vulgui participar solidàriament en diferents projectes com per exemple "Èxit escolar", una activitat intergeneracional en la qual els grans col·laboren en el reforç extraescolar dels petits. "Hort Urbans", un projecte pel qual hem donat suport a la concessió de parcel·les urbanes que es dediquen al cultiu d'aliments, i que així promouen la conscienciació pel medi ambient i la funció didàctica. "CiberCaixa solidària amb

persones amb discapacitat", en el qual les associacions de voluntaris presten ajut a col·lectius que, com aquest, tenen necessitats especials. La tercera línia és Voluntariat i Gent Gran en la qual es promou la participació social de la gent gran a través de l'associacionisme i el voluntariat.

El programa GENT 3.0 a Formentera, inclou activitats tecnològiques i de promoció de la salut mitjançant un programa d'envelliment actiu que anima els majors a fer-se voluntaris en les accions de tipus social.

Es durà a terme al Club de Jubilats i Pensionistes de Formentera. Per desenvolupar aquest projecte, la llar compta amb 10 ordinadors, un equip multifuncional i un protector de pantalla. La Caixa ha invertit i l'Obra Social ha posat en marxa aquesta nova línia d'actuació amb l'objectiu de fomentar la participació de la gent major, donar valor a la seva experiència a través del voluntariat i donar-los més protagonisme en la societat.

Bibliografia

-DEMOGRAFIA, Anuario Estadístico de España 2011,http://www.ine.es/prodyser/pubweb/anuario11/anu11_02demog.pdf

-UNA SOCIEDAD PARA TODAS LAS EDADES, Segunda Asamblea Mundial sobre el Envejecimiento. Madrid, del 8 al 12 d'abril 2002 (<http://www.un.org/spanish/envejecimiento/newpreskit/hechos.pdf>)

- CONSECUENCIAS DEL ENVEJECIMIENTO DE LA POBLACIÓN: EL FUTURO DE LAS PENSIONES, Informe de Laura Lorenzo Carrasco, (http://www.ine.es/daco/daco42/sociales/infosoc_envej.pdf).

-MEMÒRIA I ALTRES REPTES, ENVELLIMENT ACTIU, de l'edició: Fundació "la Caixa", 2010.
http://multimedia.lacaixa.es/lacaixa/ondemand/obra-social/pdf/actualament/viu_envelliment.pdf

-ENVEJECIMIENTO ACTIVO: UN MARCO POLÍTICO, OMS, Gupo Orgánico de Enfermedades No Transmisibles y Salud Mental, Envejecimiento y Ciclo Vital.
<http://www.imersomayores.csic.es/documentos/documentos/oms--envejecimiento-01.pdf>

-EN UNA SOCIEDAD PARA TODAS LAS EDADES, "Sigamos activos para envejecer bien", Moviment Mundial pro Envelliment.
http://www.who.int/ageing/publications/alc_embrace2001_es.pdf

-DIARIO DE IBIZA, FORMENTERA HOY, article de premsa 24/05/2012,<http://www.diariodeibiza.es/formentera-hoy/2012/05/24/inaugurado-programa-gent-30-personas-mayores-formentera/556201.html>

-PROYECTO 3.0,http://obrasocial.lacaixa.es/ambitos/gente30/voluntariado_ca.html

Els serveis de promoció de l'autonomia personal de les Illes Balears: una proposta de revisió del model actual

Maria Magdalena Crespí Bennàssar

Directora tècnica de la Fundació d'Atenció i Suport a la Dependència i de Promoció de l'Autonomia Personal de les Illes Balears

Paraules clau: autonomia personal, dependència, envelliment actiu, qualitat de vida.

Resum:

Fer front a les conseqüències de l'envelliment demogràfic de la població és un dels majors reptes de la nostra societat, donada la important pressió que la demanda de serveis i prestacions per part de les persones majors exerceix sobre els pressuposts públics i, en conseqüència, sobre la sostenibilitat dels sistemes de salut i de protecció social. Per aquest motiu, el suport de les iniciatives encaminades a la promoció de l'envelliment actiu i saludable esdevenen una estratègia clau per millorar la qualitat de vida de les persones i per prevenir situacions de dependència.

La magnitud del repte que representa l'envelliment demogràfic ens situa davant l'imperatiu de revisar la configuració del Servei de Promoció de l'Autonomia Personal a la comunitat autònoma de les Illes Balears, per tal que les persones en situació de dependència o amb necessitat de suport per a l'autonomia personal (sense el condicionant de l'edat) puguin desenvolupar i mantenir la capacitat personal de controlar, afrontar i prendre decisions sobre com viure d'acord amb les normes i preferències individuals, així com per facilitar-los l'execució de les activitats de la vida diària.

Introducció: els reptes de l'envelliment de la població

D'acord amb les darreres projeccions de població de l'Oficina Europea d'Estadística, Eurostat, el nombre de ciutadans europeus de 65 i més anys gairebé es duplicarà en els pròxims 50 anys: passarà dels 87 milions de 2010 als 148 milions de 2060.⁴

L'increment de l'esperança de vida, juntament amb la forta caiguda de la fecunditat i el descens de la mortalitat han provocat un canvi demogràfic molt important a Espanya i al conjunt dels països europeus, que es tradueix en un progressiu envelliment de la població. Les millores de la medicina i els avanços tecnològics han permès el canvi substancial dels patrons de malaltia i mort dels darrers decennis, constituint un altre factor explicatiu del procés d'envelliment. En la mesura en què tots aquests factors provoquen una reestructuració de les edats –pel fet que suposen un augment de la proporció de persones majors en detriment de la proporció de persones joves– modifiquen les relacions entre les generacions i creen importants desafiaments en tots els àmbits: en la vida de les persones, en les relacions familiars, en l'estructura econòmica, en la despesa pública i en les finances públiques.

familiar tradicional, fruit de la coexistència de més d'una generació en una mateixa família que havíem deixat enrere amb la ruptura del model de família extensa, avui en dia, en certa mesura, torna a proposar-se: la manca de feina, la reducció dels

⁴ [Http://ec.europa.eu/eurostat](http://ec.europa.eu/eurostat)

ingressos i la pèrdua de la llar d'un gran nombre d'unitats familiars estan provocant que aquest reagrupament sigui una de les poques sortides a la greu situació econòmica que vivim en l'actualitat.

Atès que la majoria dels sistemes d'atenció a la dependència de l'entorn europeu estan fent front des del 2008 a les tensions que provoquen les polítiques de reducció del dèficit públic –les quals inexorablement afecten el finançament de les despeses socials de l'estat del benestar–, és necessari posar en marxa polítiques públiques que propiciïn un canvi de model basat en la persona i, per tant, en el manteniment de les persones dependents en l'entorn familiar i comunitari.

El marc europeu de l'envelliment actiu i saludable

La definició de *l'envelliment actiu* prové de la fórmula *Active Ageing* que apareix en els documents de la Organització Mundial de la Salut (OMS) des de l'any 2002 de la següent manera:

Active ageing is defined by the World Health Organization as the process of optimizing opportunities for health, participation and security in order to enhance quality of life as people age. It allows people to realize their potential for wellbeing throughout their lives and to participate in society according to their needs, desires and capabilities, while providing them with adequate protection, security and care when they need assistance. While this definition includes the notion of continuing activity in the labour force, it also encompasses continuing participation of older people in society.⁵

Fent-se ressò d'aquests propòsits, la Comissió Europea ha llançat la Iniciativa Europea d'Innovació en Envelliment Actiu i Saludable –una de les iniciatives més importants de l'Estratègia Europa 2020⁶– amb un triple objectiu: millorar la salut i

qualitat de vida de les persones majors i ajudar-les a contribuir a la societat a mesura que es fan grans, millorar la sostenibilitat i eficiència dels sistemes d'atenció sanitària i social, i crear creixement i oportunitats de mercat.

A més d'aquesta iniciativa, la Comissió Europea ha declarat l'any 2012 Any Europeu de l'Envelliment Actiu i de la Solidaritat Intergeneracional. En la corresponent pàgina web trobam una altra definició de l'envelliment actiu:

Se trata de envejecer con salud, participando plenamente en la sociedad, y sentirnos más satisfechos en el trabajo, más autónomos en la vida cotidiana y más activos como ciudadanos. Sea cual sea la edad, podemos tener nuestro papel en la sociedad y optar a una mejor calidad de vida. El reto está en sacar el máximo provecho del enorme potencial que conservamos incluso a edades avanzadas.⁷

L'objectiu de l'Any Europeu 2012 és sensibilitzar sobre la contribució que les persones, a mesura que es van fent grans, poden fer a la societat, i animar els responsables polítics, membres del tercer sector i altres entitats que treballen en aquest àmbit, a actuar amb la finalitat de crear oportunitats per fer realitat les condicions necessàries perquè l'envelliment actiu i la solidaritat intergeneracional sigui una realitat.

En aquest sentit, els serveis de promoció de l'autonomia personal són un exemple de *bona pràctica* en matèria d'envelliment actiu i saludable que és important donar a conèixer mitjançant iniciatives com les que promouen comunitats autònomes espanyoles amb altres regions europees,⁸ algunes de les quals presentem a continuació.

7

<http://europa.eu/ev2012/ev2012main.jsp?catId=971&langId=es>

⁸ Informació extreta de la web <http://europa.eu/ev2012/ev2012main.jsp?catId=975&langId=es>, que dona accés a la base de dades amb totes les iniciatives europees que es poden seleccionar a partir dels següents criteris: país, regió, tipus d'iniciativa, tema, subtema, tipus de promotor i paraula clau. A més del tema "Independència", les iniciatives també es classifiquen segons els temes "Participació en la societat" i "Ocupació".

⁵ World Health Organization. *Active Ageing: A Policy Framework*, World Health Organization, 2002, pàg. 12.

⁶ Comunicacions de la Comissió Europea *Europe 2020. A strategy for smart, sustainable and inclusive growth*, COM (2010) 2020 final, de 3 de març de 2010, i *Europe 2020 Flagship Initiative. Innovation Union*, COM (2010) 546 final, de 6 d'octubre de 2010.

Taula 1. Iniciatives de l'Any Europeu de l'Envelliment Actiu i de la Solidaritat Intergeneracional relacionades amb el tema "Independència" en les quals participa Espanya

Temes	Iniciatives
Béns i serveis adequats a l'edat	• SeniorLab (Extremadura) • Memoro – The Bank of Memories (França, Alemanya, Espanya, Polònia, Regne Unit, Itàlia, Grècia) • Women's Association of the EU Active Ageing Campaign (Comunitat de Madrid)
Entorns adequats a l'edat	• Intergenerational Creative Arts Contest in Terrasa (Catalunya)
Màxima autonomia en les cures de llarga durada	• Active Ageing Programme in Córdoba (Còrdova) • The AGNES project: Successful Ageing in a Networked Society (Àustria, Alemanya, Espanya, Suècia, Itàlia, Grècia)
Promoció de la salut i assistència preventiva	• Active Ageing Programme in Córdoba (Còrdova) • The AGNES project: Successful Ageing in a Networked Society (Àustria, Alemanya, Espanya, Suècia, Itàlia, Grècia) • Women's Association of the EU Active Ageing Campaign (Comunitat de Madrid)
Seguretat dels ingressos	---
Transport accessible i assequible	---
Habitatges i serveis adaptats	---

Font: Base de dades amb les iniciatives de l'Any Europeu de l'Envelliment Actiu i de la Solidaritat Intergeneracional (<http://europa.eu/ev2012/ev2012main.jsp?catId=975&langId=es>).

Apunts sobre el model espanyol d'atenció a la dependència

El capítol 11 del llibre *Atención a las personas en situación de dependencia en España. Libro blanco*⁹ (en endavant, llibre blanc de la dependència) analitza els sistemes de protecció de la dependència d'alguns països de la Unió Europea i de la OCDE amb un doble objectiu: d'una banda, promoure el debat sobre els diferents models de protecció que podien en aquell moment (2004) servir en certa manera de marc de referència per al cas espanyol i, en segon lloc, en vista d'aquests models, avançar en la definició d'allò que aquest model esdevindria.

A grans trets, el model espanyol, tot i constituir-se en un model propi, pot ser inclòs en el grup de sistemes de protecció que formen part del model continental, si bé alguns dels seus trets fonamentals –com ara la centralitat dels serveis, la igualtat de gènere, el finançament amb impostos generals– són propis del model nòrdic.

El llibre blanc de la dependència destaca la importància que per a la Comissió Europea tenia el 2003 el desenvolupament dels programes d'atenció a la dependència (denominats *cures de llarga durada* o *long-term care*), els quals formaven part d'una estratègia comuna de sostenibilitat del sistema de pensions i de garantia de sistemes sanitaris universals.

Gairebé un decenni després, el novembre de 2011, el Ministeri de Sanitat, Política Social i Igualtat a través de l'Institut de Gent Gran i Serveis Socials (IMSERSO), va publicar el llibre *Envejecimiento activo. Libro blanco*.¹⁰ El document és fruit d'un llarg i intens procés de participació d'experts i especialistes, de responsables de polítiques i

⁹ Capítol 11: "Análisis de modelos de protección a las personas en situación de dependencia en algunos países de la Unión Europea y de la OCDE", a *Atención a las personas en situación de dependencia en España. Libro blanco*, IMSERSO, Madrid, 2005.

¹⁰ *Envejecimiento activo. Libro blanco*, IMSERSO, Madrid, 2011.

programes per a la gent gran, i sobretot de les persones majors.

El llibre blanc de l'envelliment actiu s'emmarca en l'Estratègia Europa 2020 i en aquest sentit emfatitza la importància de l'envelliment actiu com a element clau per fer front als reptes del futur, però va més enllà perquè també fa una aposta ferma per la promoció de polítiques que afavoreixin la prevenció de la malaltia i de la discapacitat.

Marc normatiu dels serveis de promoció de l'autonomia personal

L'exposició de motius de la Llei 39/2006, de 14 de desembre, de promoció de l'autonomia personal i atenció a les persones en situació de dependència estableix clarament que l'atenció a les persones en situació de dependència i la promoció de la seva autonomia personal constitueix un dels principals reptes de la política social dels països desenvolupats.

Es tracta d'atendre les necessitats d'aquelles persones que, perquè es troben en situació d'especial vulnerabilitat, requereixen suports per desenvolupar les activitats essencials de la vida diària, per tal d'aconseguir una major autonomia personal i permetre'ls exercir plenament els seus drets de ciutadania.¹¹

El Sistema per a l'Autonomia i Atenció a la Dependència (en endavant, SAAD) garanteix les condicions bàsiques per a la igualtat de tots els espanyols en l'exercici dels seus drets i en el compliment dels deures constitucionals i, en aquest sentit, la Llei 39/2006 regula les condicions bàsiques de promoció de l'autonomia personal i d'atenció a les persones en situació de dependència.

El SAAD es basa en el respecte al marc competencial establert en la Constitució espanyola i l'Estatut d'autonomia de cada comunitat autònoma i es sustenta en la col·laboració, la cooperació i la

participació de les administracions públiques que hi intervenen.¹²

El Servei de promoció de l'autonomia personal està definit i regulat per:

- Carta dels Drets Fonamentals de la Unió Europea (2000).
- Llei 51/2003, de 2 de desembre, d'igualtat d'oportunitats, no-discriminació i accessibilitat universal de les persones amb discapacitat.
- Convenció Internacional de les Nacions Unides sobre els Drets de les Persones amb Discapacitat, adoptada per l'Assemblea General de la ONU el 13 de desembre de 2006, ratificat per Espanya i en vigor al nostre país des del 3 de maig de 2008.
- La Llei 39/2006, de 14 de desembre, de promoció de l'autonomia personal i atenció a les persones en situació de dependència.
 - Article 15.1. Els serveis de prevenció de les situacions de dependència i els de promoció de l'autonomia personal són els primers serveis definits al Catàleg de serveis del SAAD.
 - Article 21. Els serveis de prevenció de les situacions de dependència tenen per finalitat prevenir l'aparició o l'agreujament de malalties o discapacitats i les seves seqüeles, mitjançant el desenvolupament coordinat, entre els serveis socials i de salut, d'actuacions de promoció de condicions de vida saludables, programes específics de caràcter preventiu i de rehabilitació dirigits a les persones majors i persones amb discapacitat i als qui es veuen afectats per processos d'hospitalització complexos.
- Reial decret 727/2007, de 8 juny, sobre criteris per determinar les intensitats de protecció dels serveis i la quantia de les prestacions econòmiques de la Llei 39/2006, de 14 de desembre, de promoció de la autonomia personal i atenció a les persones en situació de dependència.

¹¹ Exposició de motius de la Llei 39/2006, de 14 de desembre, de promoció de l'autonomia personal i atenció a les persones en situació de dependència.

¹² http://www.dependencia.imserso.es/dependencia_01/saad/estructura/index.htm

- Article 6.1. Els serveis de promoció de l'autonomia personal tenen per finalitat desenvolupar i mantenir la capacitat personal de controlar, afrontar i prendre decisions sobre com viure d'acord amb les normes i preferències pròpies i facilitar l'execució de les activitats bàsiques de la vida diària.
- Article 6.2. Són serveis de promoció de l'autonomia personal els d'assessorament, orientació, assistència i formació en tecnologies de suport i adaptacions que contribueixin a facilitar la realització de les activitats de la vida diària, els d'habilitació, els de teràpia ocupacional, així com qualssevol altres programes d'intervenció amb la mateixa finalitat.
- Article 6.3. La intensitat d'aquest servei s'adequarà a les necessitats personals de promoció de l'autonomia, a la infraestructura dels recursos existents i a les normes que estableixin les corresponents comunitats autònomes o l'Administració competent.
- Llei orgànica 1/2007, de 28 de febrer, de reforma de l'Estatut d'autonomia de les Illes Balears.
- Llei 4/2009, d'11 de juny, de serveis socials de les Illes Balears.
- Decret 86/2010, de 25 de juny, pel qual s'estableixen els principis generals i les directrius de coordinació per a l'autorització i l'acreditació dels serveis socials d'atenció a les persones grans i persones amb discapacitat, i es regulen els requisits d'autorització i acreditació dels serveis residencials de caràcter suprànsular per a aquests sectors de població.
- Decret 56/2011, de 20 de maig, pel qual s'aprova la Cartera Bàsica de Serveis Socials de les Illes Balears 2011-14.
- Reial decret 175/2011, d'11 de febrer, pel qual es modifica el Reial decret 727/2007, de 8 juny, sobre criteris per determinar les intensitats de protecció dels serveis i la quantia de les prestacions econòmiques de la Llei 39/2006, de 14 de desembre, de promoció de la autonomia personal i atenció a les

persones en situació de dependència, i el Reial decret 615/2007, d'11 de maig, pel qual es regula la Seguretat Social dels cuidadors de les persones en situació de dependència.

S'afegeix un apartat 4 a l'article 6 del Reial decret 727/2007:

- 6.4. Per a les persones que tinguin reconegut el grau I, de dependència moderada, són serveis de promoció per a l'autonomia personal els següents:
 - Els d'habilitació i teràpia ocupacional. Atenció primerenca. Estimulació cognitiva. Promoció, manteniment i recuperació de l'autonomia funcional. Habilitació psicosocial per a persones amb malaltia mental o discapacitat intel·lectual. Suports personals i atencions en allotjaments especials (habitatges tutelats).
 - La intensitat del servei de promoció per a les persones que tinguin reconegut el grau I s'ajustarà a l'interval de protecció o a les hores mínimes d'atenció en el cas d'atenció primerenca establertes en l'annex 1.
 - La concreció de la intensitat es determinarà en el programa individual d'atenció, de conformitat amb les hores mensuals que estableixi el corresponent dictamen tècnic segons les activitats de la vida diària en què la persona en situació de dependència necessiti suport o cures. Tot això, sens perjudici de les majors intensitats dels serveis i programes de promoció d'autonomia personal que cada comunitat autònoma tingui ja establerts.
 - Així mateix, les comunitats autònomes podran desenvolupar accions i programes amb caràcter complementari a les prestacions contingudes en el programa individual d'atenció, com ara assessorament, acompanyament actiu, orientació, assistència i formació en tecnologies de suport i adaptacions, que contribueixin a facilitar la realització de les activitats de la vida diària.

- o La intensitat del servei de promoció de l'autonomia per a les persones en situació de dependència en grau I queda regulat en l'annex 1 del Reial decret 175/2011:
 - Interval de protecció del servei de promoció (excloent el servei d'atenció primerenca i els serveis de promoció, manteniment i recuperació de l'autonomia funcional):

Grau I. Dependència moderada	
Nivell 2	Entre 20 i 30 hores mensuals
Nivell 1	Entre 12 i 19 hores mensuals

- Interval de protecció del servei d'atenció primerenca:

Grau I. Dependència moderada	
Nivells 2 i 1	Un mínim de 6 hores mensuals

- Interval de protecció dels serveis de promoció, manteniment i recuperació de l'autonomia funcional:

Grau I. Dependència moderada	
Nivells 2 i 1	Un mínim de 15 hores mensuals

- Resolució 14060, de 3 d'agost de 2011, de la Secretaria General de Política Social i Consum, per la qual es publica l'Acord sobre determinació del contingut dels serveis de promoció de l'autonomia personal destinats a les persones reconegudes en situació de dependència en grau I.

El foment de l'envelliment actiu i saludable per prevenir situacions de dependència i promoure la millora de la qualitat de vida és un dels objectius del

servei de promoció de l'autonomia personal que va crear la Llei 39/2006, de 14 de desembre, de promoció de l'autonomia personal i atenció a les persones en situació de dependència.

La Llei 39/2006 té un doble objectiu: la promoció de l'autonomia personal, d'una banda, i l'atenció a les persones en situació de dependència, de l'altra. El títol de la Llei indica clarament sobre quins dels dos elements del binomi autonomia/dependència posa l'accent, ja que es destaca en primer lloc la promoció de l'autonomia personal: com més autonomia, menys dependència.

L'article 15 de la Llei 39/2006 creà el servei de promoció de l'autonomia personal, però el desenvolupament del contingut dels serveis no es va produir fins a l'aprovació el 26 de gener de 2011, per part de la Comissió Delegada del Consell Territorial, de l'Acord sobre determinació del contingut del servei de promoció de l'autonomia personal dirigit a les persones en situació de dependència reconeguda de grau I.

En aquest llarg lapse transcorregut entre la creació del servei de promoció de l'autonomia personal i la determinació del seu contingut, únicament hi ha hagut models i propostes de model com la que elaborà el 2008 el Comitè Espanyol de Representants de Persones amb Discapacitat (CERMI estatal).¹³

Continguts del servei de promoció de l'autonomia personal per a les persones reconegudes en situació de dependència en grau I

El Reial decret 727/2007, de 8 de juny, estableix en l'article 6.1 que els serveis que formen part del servei de promoció de l'autonomia personal són: a) assessorament, orientació, assistència i formació en tecnologies de suport i adaptacions que contribueixin a facilitar la realització de les activitats de la vida diària; b) els serveis d'habilitació, i c) els

¹³ *Propuesta de modelo de Servicio de Promoción de la Autonomía Personal. Documento del CERMI Estatal*, aprovat pel Comitè Executiu del CERMI estatal el 22 de maig de 2008.

serveis de teràpia ocupacional, i afegeix que també hi seran considerats aquells altres programes d'intervenció que tinguin aquesta mateixa finalitat.

El contingut —la definició, els destinataris i les actuacions— i la intensitat de la protecció del servei de promoció de l'autonomia personal fou desenvolupat i acordat per la Comissió Delegada del Consell Territorial del Sistema per a l'Autonomia i Atenció a la Dependència en la sessió del 26 de gener de 2011, i estan recollits en la Resolució 14060, de 3 d'agost de 2011, de la Secretaria General de Política Social i Consum, per la qual es publica l'Acord sobre determinació del contingut dels serveis de promoció de l'autonomia personal dirigits a les persones reconegudes en situació de dependència en grau I.

En línia amb el que estableix el Reial decret 727/2007 i desenvolupa la Resolució de 3 d'agost de 2011, i als efectes d'aquesta anàlisi, resumirem els principals trets distintius del servei d'habilitació i teràpia ocupacional, el servei d'estimulació cognitiva i el servei de promoció, manteniment i recuperació de l'autonomia personal.¹⁴

1. Servei d'habilitació i teràpia ocupacional

Són el conjunt d'intervencions dirigides a prevenir o reduir una limitació en l'activitat o alteració de la funció física, intel·lectual, sensorial o mental, així com a mantenir o millorar habilitats ja adquirides. La finalitat última d'aquest servei és aconseguir el major grau possible d'autonomia personal, adaptació en l'entorn, millora en la qualitat de vida i integració en la vida comunitària.

Les persones beneficiàries d'aquest servei són aquelles amb dificultats per a la realització de les activitats de la vida diària (en endavant, AVD) i, especialment, aquelles amb problemes de desenvolupament per no executar físicament les tasques, i inclou també algunes només aplicables en casos de discapacitat intel·lectual o malaltia mental, com ara els casos de dany cerebral sobrevingut.

Les actuacions incloses en aquest servei estan orientades preferentment al desenvolupament personal i a la integració en la vida comunitària i en un entorn normalitzat, i estan compreses en alguna d'aquestes àrees: psicomotora, autonomia personal, comunicació, llenguatge, cognitiu-conductual i social.

2. Servei d'estimulació cognitiva

La finalitat d'aquest tractament terapèutic és mantenir o millorar el funcionament d'alguna o algunes de les capacitats cognitives superiors (raonament, memòria, atenció, concentració, llenguatge i similars), de les capacitats funcionals, de la conducta i de l'afectivitat.

Les persones destinatàries d'aquest servei són aquelles amb deteriorament cognitiu, sobrevingut o degeneratiu, dany cerebral o alteració de les funcions mentals superiors degudes a l'envelliment, trastorn mental, discapacitat intel·lectual o per etiologia no filiada.

Les principals actuacions englobades en aquest servei són: estimulació de la memòria, concentració i reducció de la fatiga, atenció, raonament, abstracció, orientació, llenguatge, funcions executives, càlcul, lectoescriptura, intervencions sobre les afàsies, així com informació, assessorament i suport a les persones cuidadores.

3. Servei de promoció, manteniment i recuperació de l'autonomia personal

Són les intervencions destinades a mantenir o a millorar la capacitat de realització de les AVD; evitar l'aparició de limitacions en l'activitat, deficiències o dèficits secundaris, i potenciar el desenvolupament personal i la integració social.

Els beneficiaris d'aquest servei són les persones amb alteracions o pèrdua funcional de tipus físic, intel·lectual o mental que ocasionen problemes en l'acompliment de tasques de tipus F (per la no execució física de la tasca).

¹⁴ Extret de la Resolució 14060, de 3 d'agost de 2011, de la Secretaria General de Política Social i Consum, publicada en el BOE núm. 201, de 22 d'agost de 2011.

Les actuacions generalment estan enfocades al manteniment de les persones en el seu entorn físic i

relacional i abasten almenys algun o diversos dels aspectes següents:

- Programes d'assessorament i entrenament en l'ús de productes i tecnologies de suport.
- Assessorament sobre l'adaptació funcional de l'habitatge.
- Informació sobre tècniques de conservació d'energia, economia articular i higiene postural.
- Educació i entrenament en el maneig de pròtesis i ortesis per a la vida diària.
- Valoració de la necessitat d'adaptacions de l'entorn domèstic, ocupacional i de lleure, així com assessorament i entrenament.
- Entrenament per a la integració familiar, comunitària i social.
- Orientació per a l'organització eficaç de les AVD.
- Assessorament, entrenament i suport a les persones cuidadores per a l'aplicació de les actuacions anteriorment esmentades.

Proposta de configuració del servei de promoció de l'autonomia personal a les Illes Balears

Segons estableix l'article 15 de la Llei 39/2006, el Catàleg de serveis del SAAD comprèn els serveis socials de promoció de l'autonomia personal i d'atenció a la dependència i, concretament, hi relaciona els següents serveis:

- Els serveis de prevenció de les situacions de dependència i els de promoció de l'autonomia personal.
- El servei de teleassistència.
- El servei d'ajuda a domicili.
- El servei de centre de dia i de nit.
- El servei d'atenció residencial.

Segons explicita l'article 15.2, aquests serveis són complementaris als serveis que preveu l'article 14 de la Llei 16/2003, de 28 de maig, de cohesió i qualitat del Sistema Nacional de Salut; és a dir, són complementaris dels serveis sociosanitaris destinats a "aquells malalts generalment crònics que, per les seves especials característiques, puguin beneficiar-se de l'actuació dels serveis sanitaris i socials per augmentar la seva autonomia, pal·liar les seves

limitacions o sofriments i facilitar la seva reinserció social".¹⁵

Tot seguit, l'article 16 de la Llei 39/2006 estableix que les prestacions i els serveis inclosos en el Catàleg del SAAD s'integren en la xarxa de serveis socials de la corresponent comunitat autònoma en l'àmbit de les seves competències. Concretament, especifica que aquesta xarxa està formada pels centres públics de les comunitats autònomes i de les entitats locals, pels centres de referència estatal per a la promoció de l'autonomia personal i per a l'atenció de situacions de dependència, així com els centres privats concertats degudament acreditats.

Tot i que la Llei 39/2006 determina que els serveis del SAAD estan integrats en la xarxa de serveis socials –per la qual cosa no era necessària la creació d'una xarxa de recursos per a l'atenció a la dependència a les Illes Balears–, la Comunitat Autònoma de les Illes Balears va crear, mitjançant el Decret 83/2010, de 25 de juny,¹⁶ la Xarxa Pública d'Atenció a la Dependència a les Illes Balears (en endavant, XPAD).

Segons l'article 36 del Decret 83/2010, la XPAD està formada per:

- Els centres i els serveis públics de titularitat de l'Administració de la CAIB (Comunitat Autònoma de les Illes Balears) i dels organismes i entitats que en depenen.
- Els centres i els serveis públics de titularitat dels consells insulars de Mallorca, Menorca, Eivissa i Formentera i dels organismes i entitats que en depenen.
- Els centres i els serveis públics de titularitat de

¹⁵ Zabarte, M. E. "La dimensión múltiple de la atención a la dependencia: la conexión de los servicios sociales con la Seguridad Social y el Sistema Nacional de Salud", a *Revista del Ministerio de Trabajo e Inmigración*, núm. 65 (2006), citat per Luis Cayo Pérez Bueno y Óscar Moral Ortega (ed.) a *Las Dimensiones de la Autonomía Personal. Perspectivas sobre la Ley 39/2006*, Colección Telefónica Accesible, Madrid, 2008, pàg. 82.

¹⁶ Decret 83/2010, de 25 de juny, pel qual s'estableixen els principis generals del procediment per al reconeixement de la situació de la dependència, la intensitat de la protecció dels serveis i el règim de compatibilitat de les prestacions del SAAD en l'àmbit de la CAIB, i es crea la Xarxa Pública d'Atenció a la Dependència de les Illes Balears (BOIB núm. 99, de 3 de juliol de 2010).

les entitats locals de les Illes Balears, adherits a la XPAD o concertats amb la CAIB o els consells insulars.

- Els centres i els serveis privats concertats.
- Els centres i els serveis privats adherits a la XPAD.

Cal assenyalar que el Decret 83/2010 de la CAIB fa una aplicació distinta d'allò que estableix l'article 16 de la Llei 39/2006, perquè vincula el reconeixement dels centres i els serveis públics de titularitat de les entitats locals de les Illes Balears dins el Catàleg del SAAD de la CAIB a la seva adhesió a la XPAD o a la concertació d'aquests centres i serveis amb la CAIB o amb els consells insulars.

A més, també cal destacar que l'article 38 del Decret 83/2010, que determina la intensitat de protecció de les prestacions i serveis del Catàleg i els diferencia per grau i nivell, no inclou el servei de prevenció de les situacions de dependència ni el servei de promoció de l'autonomia personal entre les prestacions i serveis del SAAD de les Illes Balears.

Hem de recordar en aquest sentit que l'article 10.3 de la Llei 39/2006 determina que el Consell Territorial del SAAD establirà els criteris per a determinar la intensitat de protecció de cadascun dels serveis prevists en el Catàleg, i la incompatibilitat i compatibilitat entre aquests, tot i que els vincula als nivells de protecció mínima establerta per l'Administració General de l'Estat (nivell 1r) i al nivell de protecció acordada entre l'AGE i l'Administració de cada comunitat autònoma (nivell 2n) de l'article 7 de la Llei 39/2006.

Com hem vist en l'apartat dedicat al marc normatiu del servei de promoció de l'autonomia personal, el Reial decret 175/2011, d'11 de febrer, modificà els criteris per determinar les intensitats de protecció dels serveis i la quantia de les prestacions econòmiques de la Llei 39/2006 que estableix el Reial decret 727/2007, de 8 de juny.

El Reial decret 727/2007 només desenvolupà els serveis i les prestacions econòmiques corresponents als graus II i III (dependència severa i

gran dependència, respectivament) i, pel que fa al servei de prevenció i promoció de l'autonomia personal, l'inclogué entre els serveis de grau III, nivell 1 i 2, i de grau II, nivell 1 i 2. Posteriorment, el Reial decret 175/2011 regulà els serveis i prestacions econòmiques corresponents al grau I (dependència moderada) i integrà el servei de promoció de l'autonomia personal entre els serveis de grau I, nivell 1 i 2.

Conclusions

Per convertir els reptes demogràfics i socials en oportunitats de millora de la qualitat de vida dels individus es fa necessari que els decisors polítics i els gestors públics promoguin la creació de models d'innovació social basats en la persona i, per tant, en el manteniment de la persona en situació de dependència en l'entorn familiar i comunitari, i superar així el model fonamentat en la creació d'infraestructures assistencials.

El model centrat en la persona ens permetria articular un sistema basat en una atenció de caire multidimensional que tindria l'efecte de millorar la qualitat de vida de qui es troba en situació de dependència, i afavorir així la seva participació integral en la societat, fins a fer possible l'exercici ple dels seus drets.

Alineats amb aquesta visió hi trobam el servei de promoció de l'autonomia personal que, de forma innovadora, creà la Llei 39/2006, els principis inspiradors del qual, emperò, han d'acabar d'implementar-se a la nostra comunitat autònoma. Tenim davant nostre el repte d'aconseguir que el servei de promoció de l'autonomia personal es consolidi com "un servei dinàmic, flexible, atent i proper"¹⁷ a les necessitats de les persones en situació de dependència o amb necessitats de suport per a l'autonomia personal.

Per aconseguir-ho, és necessària la inclusió del servei de promoció de l'autonomia personal de les Illes Balears dins el Catàleg del SAAD de la CAIB i

¹⁷ Tal com recull la *Propuesta de modelo...*, op. cit., pàgina 25.

també la regulació a escala autonòmica de la intensitat de protecció del servei de promoció de l'autonomia personal i també del contingut dels serveis inclosos en el servei de promoció de l'autonomia personal.

A més d'això, per convertir el servei de promoció de l'autonomia personal en un servei dinàmic, flexible i proper a les necessitats de les persones en situació de dependència, caldrà redissenyar el servei per tal d'adaptar-lo a les circumstàncies i condicions de l'entorn en què opera i, sobretot, perquè les persones en situació de dependència o amb necessitats de suport per a l'autonomia personal esdevinguin el cor del servei.

Com hem vist, la finalitat d'aquest servei és desenvolupar i mantenir la capacitat personal de controlar, afrontar i prendre decisions sobre com viure d'acord amb les normes i preferències individuals, així com facilitar l'execució de les activitats de la vida diària.

Això serà possible a través de la consecució de dos objectius estratègics: en primer lloc, establir la màxima sinèrgia entre el sistema sanitari i social per garantir una resposta equitativa, eficient i efectiva a les necessitats de la persona dependent; i, en segon lloc, fer una aposta clara i decidida per la innovació tecnològica i per la innovació en el disseny dels serveis, per tal de fomentar al màxim la permanència de les persones en situació de dependència o amb necessitats de suport per a l'autonomia personal en l'entorn familiar i comunitari.

D'aquesta manera complirem de veres l'esperit de la Llei 39/2006, coneguda impròpiament com a *Llei de la dependència*, quan allò que és important emfatitzar és que es tracta, sobretot i per davant de qualsevol altra consideració, de la *Llei de promoció de l'autonomia personal*.

Bibliografia

- Arriba González de Durana, Ana; Moreno Fuentes, F. Javier. *El tratamiento de la dependencia en los regímenes de bienestar europeos contemporáneos*. IMSERSO, Madrid, 2009. (Colección Estudios Serie Dependencia núm. 12007)
- Cayo Pérez Bueno, Luis; Moral Ortega, Óscar: *Las dimensiones de la Autonomía Personal. Perspectivas sobre la Ley 39/2006*. Telefónica, CERMI y Ediciones Cinca, Madrid, 2008. (Colección Telefónica Accesible)
- Comité Español de Representantes de Personas con Discapacidad (CERMI). *Propuesta de modelo de Servicio de Promoción de la Autonomía Personal, Documento del CERMI Estatal*. Telefónica, CERMI y Ediciones Cinca. Madrid, 2008. (Colección Telefónica Accesible)
- Comissió Europea. *Communication from the Commission to the European Parliament and the Council "Taking forward the Strategic Implementation Plan of the European Innovation Partnership on Active and Healthy Ageing"*, COM (2012) 83 final, de 29 de febrer de 2012, Brussel·les. (També existeix versió en espanyol).
- Comissió Europea. *Communication from the Commission to the European Parliament, the Council, the European Economic and Social Committee and the Committee of the Regions "Europe 2020 Flagship Initiative. Innovation Union"*, COM (2010) 546 final, de 6 d'octubre de 2010. Brussel·les. (També existeix versió en espanyol).
- Comissió Europea. *Communication from the Commission "Europe 2020. A strategy for smart, sustainable and inclusive growth"*, COM (2010) 2020 final, de 3 de març de 2010, Brussel·les. (També existeix versió en espanyol).
- Instituto de Mayores y Servicios Sociales (IMSERSO). *Atención a las personas en situación de dependencia en España. Libro blanco*, IMSERSO, Madrid, 2005.
- Instituto de Mayores y Servicios Sociales (IMSERSO). *Envejecimiento activo. Libro blanco*, IMSERSO, Madrid, 2011.
- World Health Organization: *Active Ageing: A Policy Framework. A contribution of the World Health Organization to the Second United Nations World Assembly on Ageing*, Madrid, Spain, April 2002. WHO/NMH/NPH/02.8, Ginebra, 2002.

Enllaços a pàgines web

- <http://ec.europa.eu/eurostat>. Oficina d'Estadística de la Comissió Europea.
- <http://europa.eu/ey2012/ey2012main.jsp?catId=971&langId=es>. Any Europeu de l'Envel·liment Actiu i de la Solidaritat Intergeneracional 2012. Sobre l'Any.
- <http://europa.eu/ey2012/ey2012main.jsp?catId=975&langId=es>. Any Europeu de l'Envel·liment Actiu i de la Solidaritat Intergeneracional 2012. Base de dades d'iniciatives.
- http://www.dependencia.imserso.es/dependencia_01/saad/estructura/index.htm. Sistema per a l'Autonomia i Atenció a la Dependència. Portal de la Dependència.

El envejecimiento activo

Un compromiso y una proyección hacia el futuro

Marta Soler Saquero, Directora autonómica Departamento Intervención Social Creu Roja Illes Balears y
Deyana Mihaylova Popova, coordinadora Área Dependencia, Departamento Intervención Social Creu Roja Illes Balears

Palabras clave: Envejecimiento activo, oportunidad, solidaridad intergeneracional, voluntariado, participación.

Resumen:

El envejecimiento en Europa supone un auténtico reto económico y social, ya que en 2020, uno de cada cuatro europeos tendrá más de 65 años. Actualmente, cerca de ocho millones de personas en España superan esta edad. Para promover mejores oportunidades para todas estas personas, mujeres y hombres de más edad, el Parlamento Europeo y el Consejo de la Unión Europea (UE) han adoptado la decisión de declarar 2012 “Año Europeo del Envejecimiento Activo y de la Solidaridad Intergeneracional” (EY2012). España es actualmente el país europeo con el ritmo de envejecimiento más rápido, pero también pionero en envejecimiento activo.

Construir una sociedad para todas las edades es ahora un reto y una causa a la que Cruz Roja Española une su compromiso, entendido como oportunidad de seguir desarrollando actividades y aportar iniciativas que fomentan el envejecimiento activo y, sobre todo, luchan para evitar la soledad y el aislamiento social de las personas mayores.

Antecedentes:

Durante las últimas décadas, el envejecimiento de la población, se ha convertido en una problemática visible, a la que España no es ajena. El rápido aumento del número de personas que viven más años, está acompañado de una tendencia mundial de cambios importantes en la sociedad a nivel personal, familiar, comunitario, así como económico y estructural.

El envejecimiento en Europa supone un reto económico y social: en 2020, un cuarto de la población europea tendrá más de 65 años, mientras que los gastos en materia de pensiones y de asistencia sanitaria se habrán triplicado de aquí a 2050. Sin embargo, los europeos de más edad son también consumidores importantes, con bienes que superan los tres billones de euros.

En el Primer Congreso Mundial sobre el Envejecimiento Saludable celebrado en Kuala Lumpur, Malasia, en marzo de 2012, se dio la voz de alarma, destacando que “a menos que las sociedades sepan adaptarse, la transición demográfica tendrá una enorme repercusión en la economía, la sanidad, el desarrollo social y los sistemas asistenciales. En consecuencia, es necesario acrecentar los conocimientos acerca de la promoción de la buena salud a lo largo de la vida, para así fomentar el envejecimiento saludable y vida activa.”¹

⁽¹⁾ Datos Centro prensa Organización Mundial de la Salud (OMS).

La Organización Mundial de la Salud (OMS), en el 2002, deja reflejada su preocupación por esta tendencia, viendo la necesidad de potenciar el “envejecimiento activo”, definiendo el concepto como “un proceso de aprovechar al máximo las oportunidades para tener un bienestar físico, psíquico y social durante toda la vida”. Se trata de continuar siendo activo física y mentalmente, pero también es importante participar en actividades con carácter voluntario o remunerado; actividades de ocio, culturales y sociales; o actividades educativas, vida diaria en familia y de la comunidad.

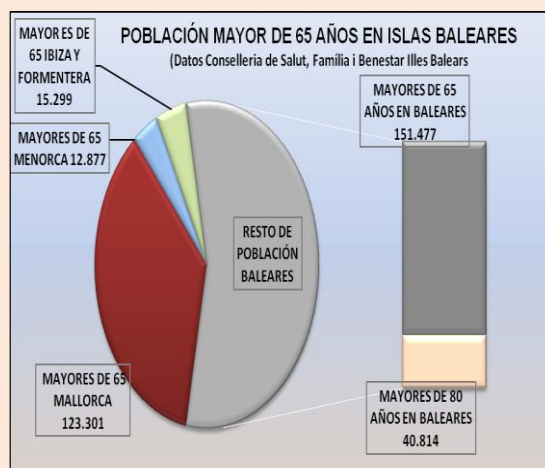
¿Cuál es la situación a nivel nacional y local?

A lo largo del siglo XX las personas mayores en nuestro país se han multiplicado por ocho, mientras que el conjunto de la población se ha incrementado 2,5 veces. Gracias a los avances sanitarios y sociales de los últimos años, en España se vive más tiempo y de forma más saludable que nunca (alcanzando el promedio de 84 años). Cerca de ocho millones tienen más de 65 años, de las cuales un 57 % son mujeres, por lo que podemos decir que el envejecimiento tiene un perfil femenino.

Nuestro país está actualmente y se mantendrá en los próximos años entre los países europeos con mayor esperanza de vida, principal indicador del estado de desarrollo y de salud de la población.²

⁽²⁾ III informe sobre demografía, Oficina Estadística de las Comunidades Europeas (Eurostat).

En las Islas Baleares, en las últimas dos décadas, la esperanza de vida se ha visto aumentada con más de 5 años, pasando a superar los 81,16 años. El número de personas mayores de 65 años es de 151.477 (123.301 en Mallorca, 12.877 en Menorca y 15.299 en Ibiza y Formentera), de los que 40.841 tienen más de 80 años.³



⁽³⁾ Datos Consejería de Salud, Familia y Bienestar Social del Gobierno de las Illes Balears.

Población mayor de 65 años en las Balears.

Otro aspecto importante a tener en cuenta, al analizar la esperanza de vida, es la brecha de género. También en las Illes Balears podemos hablar de una feminización de la vejez, siendo la media en los hombres de 78'41 años y la de las mujeres de 83'95 años. La tendencia que se registra tanto a nivel nacional como en las Islas, es de disminución de esta brecha. El Observatorio Social de las Illes Balears menciona como posibles causas, por un lado, el incremento del consumo de alcohol y tabaco entre las mujeres y por otro, la mayor preocupación por temas de salud entre los hombres, que ha hecho que mejoren algunos hábitos de vida entre la población masculina.⁴

⁽⁴⁾ Datos Anuario de envejecimiento Illes Balears 2011.

Sin embargo, no podemos hablar de un perfil único ni homogéneo de las personas mayores. Tanto sus hábitos de vida, como sus opiniones, convicciones y objetivos vitales son distintos y diferentes a los que tenían en otras épocas. Esta realidad ha llevado a enfocar las políticas que se les destinan hacia dos líneas prioritarias: La promoción del envejecimiento activo y la prevención de la dependencia.⁵

⁽⁵⁾ Datos Portal Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad (MSPS).

Por otra parte, el Libro Blanco del Envejecimiento Activo (2011) constata la necesidad de asegurar a las personas mayores de nuestro país, por derecho propio, un papel relevante en la sociedad. La edición destaca que los mayores expresan una clarísima voluntad de autonomía: un 87 % desea vivir en su casa el mayor tiempo posible. Además, el 43 % quiere participar activamente en la sociedad.

En los últimos quince años se observa un claro aumento de las actividades de los mayores que implican salir de casa y relacionarse: un 17 % hace deporte de forma semanal, un 12,3 % acude a clubs y hogares de tercera edad, un 7 % hace voluntariado y un 9 % va a ver espectáculos o cine. Cabe destacar también el ascendente, aunque todavía incipiente, uso de las nuevas tecnologías por parte de los mayores, que les ofrece la posibilidad de ampliar redes sociales, obtener nuevos aprendizajes, y a la vez mejorar su seguridad y evitar el aislamiento.⁶

⁽⁶⁾ Libro blanco del Envejecimiento activo 2011. Instituto de Personas Mayores y Servicios Sociales.

2012 Año del Envejecimiento activo y la Solidaridad intergeneracional (EY2012)

Teniendo en cuenta estos antecedentes relacionados con el envejecimiento rápido y progresivo en todos los países europeos, el Parlamento Europeo y el Consejo de la Unión Europea (UE) han adoptado la decisión de declarar 2012 “Año Europeo del Envejecimiento Activo y de la Solidaridad Intergeneracional” (EY2012). Se trata de promover mejores oportunidades para que las mujeres y hombres de más edad puedan participar en el mercado laboral, combatir la pobreza, en particular de las mujeres, y la exclusión social, incentivando el voluntariado y la participación activa en la vida familiar y en la sociedad.

Las principales razones que han llevado a esta decisión a la Unión Europea son el contexto de la

actual crisis económica y social, por un lado, y el cambio demográfico anteriormente mencionado, por otro. Cabe destacar que según las previsiones de la UE, precisamente a partir de 2012, la población europea en edad laboral empezará a disminuir, mientras que la población mayor de 60 años seguirá aumentando en cerca de dos millones de personas al año. De este modo para 2019, el 29,8 % de la población española tendrá más de 64 años, mientras que la población menor de 16 años no superará los 25 %. El momento más complicado será en el período de 2015 a 2035, cuando la generación del “baby boom” (los nacidos en los años 60) lleguen a la edad de la jubilación.

Todo esto significa que varias generaciones deberán estar preparadas para convivir y colaborar. También es el momento de comprometerse a crear una Unión Europea sensible a las cuestiones relacionadas con las personas mayores que permita a la gente envejecer en buen estado de salud y colaborar con la sociedad activamente, de manera justa y sostenible para todas las generaciones.⁷

⁽⁷⁾ Manifiesto por una Unión Europea sensible a las cuestiones relacionadas con las personas mayores para el año 2020.

En esta misma línea, la celebración del EY2012 propone como objetivo general la creación en Europa de una cultura del envejecimiento activo, basada en una sociedad para todas las edades. Para conseguirlo se perfilan cuatro líneas de acción:

Promover el envejecimiento activo en el empleo.

Promover el envejecimiento activo en la comunidad.

Promover el envejecimiento sano y la vida independiente.

Mejorar la solidaridad intergeneracional.

¿Cuáles son los resultados esperados?

En primer lugar, sensibilizar a la sociedad en general sobre el valor del envejecimiento activo y garantizar que se le conceda una posición prioritaria en las agendas políticas a todos los niveles. Se

pretende también estimular el debate y el intercambio de información, el desarrollo del aprendizaje mutuo entre todas las partes de la sociedad interesadas en el proceso. Del mismo modo que se considera muy importante ofrecer un marco para asumir compromisos y realizar acciones concretas que permitan a todas las instituciones involucradas desarrollar políticas y estrategias innovadoras con proyección a largo plazo.

¿De qué herramientas disponemos?

Por supuesto, la herramienta de más peso siguen siendo las políticas sociales, pero no solo por parte de los responsables políticos a nivel europeo y nacional; las autoridades regionales y locales pueden y deben aportar soluciones. También, el sector empresarial, toda la variedad de asociaciones, las organizaciones no gubernamentales (ONG), las universidades, etc., pueden adoptar iniciativas innovadoras en materia de protección social, familiar, educativa, sanitaria, así como de vivienda, transporte, accesibilidad y ocio para las personas mayores.

Otra herramienta decisiva en la sociedad actual para la promoción de un envejecimiento activo de la población, son las tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC). Las oportunidades que ofrecen sobre todo para la tercera edad y las personas con discapacidad son innumerables, ya que su utilización permite llevar a cabo de forma independiente tareas y actividades de la vida diaria. Sin embargo, para que no se conviertan en un obstáculo para estas personas, los equipos de tecnología han de ser adecuados y comprensibles, que permitan a las personas mayores y con discapacidad el uso de las TIC en igualdad de condiciones y les motiven a descubrir una herramienta verdaderamente revolucionaria, una fuente de calidad de vida, un acceso a nuevos conocimientos, a la participación política y social y a actividades de ocio.

La participación social a través del voluntariado, es también una herramienta poderosa. Animar a las

personas mayores o con discapacidad a participar en la sociedad, dar valor a su experiencia a través de la labor voluntaria y desinteresada, fomentar su integración a través de productos y servicios adaptados a sus necesidades, ayuda a empoderarlos como miembros valiosos de la sociedad. En esta dirección se encaminan varias iniciativas innovadoras que dan valor a la experiencia de los mayores a través del voluntariado, facilitando la creación y desarrollo de nuevos servicios de atención.

Cabe destacar que a esta iniciativa europea de la celebración del EY2012, a nivel nacional se han sumado 40 administraciones públicas, 62 universidades, 60 ONG, entre las que, como no podía ser de otra manera, se encuentra Cruz Roja Española (CRE). La coordinación de la información y de las actividades relacionadas con el EY2012, se realiza por parte del Instituto de Mayores y Servicios Sociales (IMSERSO).

El compromiso de CRE con el EY2012

España es actualmente el país europeo con ritmo de envejecimiento más rápido, pero también pionero en envejecimiento activo. Conviene recordar que la II Asamblea Mundial sobre Envejecimiento en el 2002, se realizó en Madrid, seguida por la Conferencia Europea sobre Envejecimiento Activo y Saludable en Logroño en el 2010, iniciativas que lógicamente llevan a nuestro país a comprometerse de manera firme con el Año Europeo de Envejecimiento Activo y Solidaridad Intergeneracional 2012.

Cruz Roja Española, atenta de manera permanente a los cambios producidos en la sociedad, para dar así respuesta a las necesidades emergentes, viene desarrollando desde hace tiempo actividades e iniciativas que fomentan el envejecimiento activo y, sobre todo, luchan para evitar la soledad y el aislamiento social de las personas mayores.

Por ello, la celebración del EY2012 ha sido entendida como una oportunidad de manifestar nuestro compromiso a través de numerosas

actividades que estamos desarrollando dentro de este marco. Siendo el objetivo principal que nos planteamos, sensibilizar a la sociedad en general sobre el envejecimiento activo, promoviendo una imagen positiva y no estereotipada de la población de personas mayores en España, haciéndoles partícipes de la transmisión de este mensaje. También nos proponemos visibilizar el envejecimiento activo como estrategia para mejorar la calidad de vida de las personas mayores; promover la utilización y el manejo de las nuevas tecnologías adaptadas a las capacidades e intereses de las personas mayores e involucrarlas en actividades de sensibilización social, mediante la participación activa y voluntariado.

En Cruz Roja, el programa de personas mayores lleva años de implantación, está en constante innovación, crecimiento y firmemente consolidado. Su enfoque está basado en el reconocimiento de los derechos de las personas mayores, definidos por la Organización de las Naciones Unidas (ONU): independencia, participación, dignidad, cuidado y autorrealización.

En esta línea, el proyecto de envejecimiento activo y saludable, coordinado desde la oficina central de CRE y desarrollado a nivel local por todo el territorio nacional, consiste en el desarrollo de diferentes servicios, los cuales ofrecen un lugar de encuentro, en el que las personas mayores realizan actividades de carácter sociocultural y aprovechan mejor su tiempo libre. Estos encuentros favorecen su integración en la sociedad y les ayudan a mantener sus capacidades físicas y mentales en buen estado, retrasando una posible situación de dependencia.

Creu Roja Illes Balears, con las personas mayores y las personas dependientes

El Área de Personas Mayores y Dependencia del Departamento de Intervención Social, es donde Creu Roja Illes Balears tiene ubicado el proyecto de Envejecimiento Activo y Saludable, conjuntamente con otros proyectos y servicios destinados a

personas mayores y personas discapacitadas en situación de vulnerabilidad.

En Cruz Roja entendemos la vulnerabilidad personal como riesgo de caer en situaciones en las que la autonomía, seguridad y dignidad humana se ve amenazada. Así mismo, asumimos el compromiso de contribuir a la inclusión social de estas personas en nuestra sociedad, mediante una intervención coordinada y comunitaria, adecuando los recursos e infraestructuras, rentabilizando el potencial de las tecnologías de la información y la comunicación (TIC).

La proximidad como método de trabajo

La proximidad entre los miembros de la familia siempre ha sido una herramienta eficaz en las relaciones entre las diferentes generaciones y en el tema de cuidados, ya que permite compaginar autonomía e independencia con seguridad, compañía y atención. España es el país europeo donde los hijos viven más cerca de los padres, por ejemplo, en el mismo barrio o dentro del mismo edificio.

Basándonos en este conocimiento empírico, en Cruz Roja adoptamos la proximidad como metodología de trabajo que nos ayuda a acercarnos a las personas, especialmente a los mayores que viven solos, las personas dependientes y sus familias. De este modo, des de una intervención más próxima a las personas, tenemos la posibilidad de detectar de forma más ágil las necesidades sociales emergentes y poder así dar una respuesta más personalizada y eficaz, favoreciendo la permanencia de la persona en su hogar y evitando su aislamiento a través de los distintos servicios y el equipo de atención, así como la puesta en marcha de sistemas remotos de atención. La empatía con las personas mayores, la valoración de sus circunstancias y el conocer su problemática y sus realidades sociales, hacen de nuestro voluntariado el nexo que establece la proximidad real y efectiva entre nuestra organización y las personas a las que atendemos.

Desde el Departamento de Intervención Social, Área de Atención a Personas Dependientes, desarrollamos una serie de proyectos que siguen esta misma línea:

Ayuda a domicilio básica, en funcionamiento desde el año 1989, servicio de reparto de comida a domicilio y a comedores sociales.

Ayuda a domicilio complementaria, desde 1992, servicio de compañía de voluntarios y acompañamiento para realizar gestiones, citas médicas, actividades de ocio y pequeñas reparaciones domésticas.

Productos de apoyo para la autonomía personal o para el cuidado de una persona dependiente (1992).

Servicio de transporte adaptado (1992), traslados ordinarios a centros de día y acompañamientos puntuales a actividades de ocio.

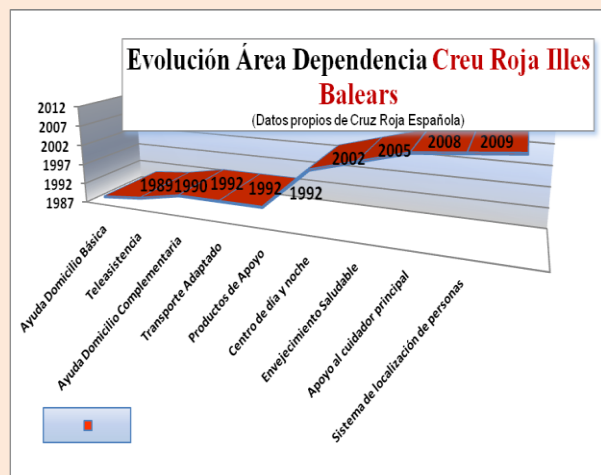
Servicio de teleasistencia domiciliaria desde el año 1990 y más recientemente, **sistemas periféricos de monitorización**, para la detección de gas, humo, caídas y presencia.

Sistema de localización de personas con deterioro cognitivo (LoPe) (2009), localización por GPS de la persona que lleva el dispositivo a través de un programa de avisos.

Servicio de estancias diurnas y nocturnas (2002), atención integral a personas en situación de dependencia y apoyo familiar.

Servicio de atención al cuidador principal (2008), asesoramiento, información, apoyo psicosocial y terapéutico al cuidador.

Programa de Envejecimiento activo y saludable (2005), actividades de promoción de vida saludable, aprendizaje a lo largo de la vida, estimulación cognitiva y ocio y fomento de las relaciones intergeneracionales.



Evolución área dependencia Creu Roja Illes Balears

Muestra de nuestro compromiso con estos colectivos son los resultados del año 2011. Hemos atendido a 9.571 personas, de las cuales 2.125 además han recibido algún apoyo específico relacionado con la crisis.

Creu Roja Illes Balears con el envejecimiento activo

Adaptando nuestros servicios a las necesidades emergentes, como ya se ha mencionado, desde 2005 estamos trabajando en la implantación y consolidación de un programa de envejecimiento activo y saludable, desarrollando 4 líneas principales de actuación con las personas mayores:

Promoción de hábitos saludables y vida independiente.

Aprendizaje a lo largo de toda la vida y familiarización con las TIC.

Estimulación cognitiva y actividades de vida asociativa.

Encuentros entre generaciones y solidaridad intergeneracional.

Reiteramos que para Cruz Roja, el envejecimiento activo es participación social y autonomía. Una serie de proyectos englobados en estas líneas, pretenden ayudar a las personas a envejecer en buen estado de salud y participar en la sociedad activamente, de manera justa y sostenible, y en colaboración con todas las generaciones. Planificando un programa anual, diseñamos, ofrecemos y coordinamos talleres, charlas y encuentros, en colaboración interna con otros servicios de nuestra entidad y externa con diferentes asociaciones, clubs y centros de tercera edad. A modo de ejemplos de actividades enmarcadas en las 4 líneas anteriormente mencionadas podemos detallar:

Para promocionar los hábitos saludables y estilos de vida independiente: charlas de seguridad dentro y fuera del hogar, productos de apoyo a la autonomía personal, alimentación saludable, derechos en la tercera edad y prevención de malos tratos a personas mayores, talleres de gimnasia de mantenimiento para mujeres mayores de 50 años.

Para familiarizar a las personas mayores con las nuevas tecnologías: talleres de utilización de teléfono móvil, cámaras digitales, domótica (sistemas de automatización en el domicilio).

Para facilitar la estimulación cognitiva y fomentar las actividades de ocio: talleres de memoria y reminiscencia histórica, paseos saludables y salidas culturales.

Para promover la solidaridad entre generaciones: talleres como “El Libro de mi vida”, “El túnel del tiempo” o “Simulador de la vejez”.

Cabe destacar el taller de “Simulador de la vejez”, actividad de tipo intergeneracional, desarrollada por personas mayores y alumnos/as de primaria, con la participación de profesionales y voluntarios/as de CR en Illes Balears. El objetivo principal es que los niños/as lleguen a conocer por experiencia propia algunos achaques de la vejez y luego puedan compartir con sus compañeros/as y con las personas mayores la vivencia. Lo consiguen gracias a un traje, elaborado artesanalmente y adaptado para simular las diferentes limitaciones que llegan a tener las personas de edad avanzada: de movilidad, de flexibilidad, de agilidad, de visión, de audición, etc.



Taller “Simulador de la vejez”

Remarcar el impacto institucional y mediático que ha tenido el taller “Simulador de la vejez” en el territorio balear y a escala nacional. Ha sido presentado como buena práctica durante la // *Escuela de Primavera de Servicios Sociales*, Palma 2011, las “VI Jornadas de Personas Mayores de Cruz Roja Española”, Cuenca 2011, incluido en el banco de Buenas prácticas de Cruz Roja, elegido en 2012 como ejemplo de Buenas prácticas del mes de abril por Cruz Roja Española a nivel nacional, siendo además retransmitido en el programa Informe Semanal de TVE1 como parte del reportaje “La otra cara de la vejez” (01/10/2011), entre otras iniciativas de envejecimiento activo, impulsadas por CRE.

Actos de sensibilización relacionados con el EY2012

Desde el marco que estamos definiendo, el interés por promover el envejecimiento activo está más que justificado. Siguiendo la misma línea de trabajo, hemos elaborado la planificación de las actividades específicas relacionadas con el EY2012. Se realizan y se seguirán realizando durante todo el año, actos de sensibilización a la población general con el tema de envejecimiento activo.

En el primer trimestre del año, como acto inicial se ha celebrado una rueda de prensa para presentar el compromiso de Cruz Roja con el envejecimiento activo y la solidaridad entre generaciones, acompañada por un encuentro intergeneracional bajo el lema “La crisis a través de los ojos de los más pequeños”.

La idea ha surgido del contexto de la realidad que nos rodea, preguntándonos: ¿cómo entienden la crisis los más pequeños, qué es lo que les preocupa y qué soluciones ven para salir de ella?

Los protagonistas del encuentro han sido los alumnos del 5º de Primaria. Para contestar a sus preguntas y despejar, a la medida de lo posible, sus dudas se ha contado con dos reconocidos economistas en edad de jubilación. Se ha buscado que los jóvenes aprendieran y aprovecharan de la experiencia de los mayores, pero que también aportaran, desde la sencillez y la inocencia, ideas llenas frescura y espontaneidad.

Durante el encuentro se ha conseguido un clima de entendimiento, comprensión y afecto entre los representantes de las dos generaciones. Como resultado, tanto unos como los otros han salido enriquecidos: los pequeños han recibido una lección entretenida y útil sobre la crisis, sus causas, sus efectos y la posible duración; los economistas veteranos han escuchado propuestas para salir de la situación actual, tales como literalmente: “no pedir chuches ni tantos juguetes”, “pensar antes de levantar las aceras para no hacerlas 2 veces”, “no poner estatuas en las rotondas” o “sembrar patatas

para venderlas y con el dinero ganado ayudar en casa y ahorrar”.

Al final de la sesión, la conclusión a la que se llegó entre todos fue que a lo largo de la vida se suceden varias crisis, que vienen y se van. La que vivimos ahora también acabará con toda seguridad, por tanto, hemos de tener una actitud positiva y aprender de los errores.

Para conmemorar el Día de la Solidaridad Intergeneracional, el pasado 29 de abril, se celebró una Mesa redonda bajo el lema “*Todos somos intergeneracionales*”, con el objetivo de abrir un diálogo sobre la importancia que tienen las relaciones entre generaciones para el desarrollo integral del individuo. La mesa, aparte de los representantes de Cruz Roja, contó con la ponencia de un reconocido especialista en geriatría que destacó el valor humano que aportan las personas mayores a la experiencia profesional y la huella que imprimen con su trayectoria personal sobre toda la sociedad. Por otra parte, una experta en trabajo con menores, aportó su visión particular acerca de la relación tan especial entre abuelos y nietos que pasa de generación en generación. Cabe destacar también las aportaciones de un público muy “intergeneracional”, que abordaron tanto la problemática que corresponde a las instituciones públicas, como a la parte de la participación ciudadana y preguntas concretas acerca del trabajo de Cruz Roja dirigido a la solidaridad intergeneracional.

En el segundo semestre, coincidiendo con el Día Mundial de las Personas Mayores y la fiesta anual de reconocimiento de Cruz Roja al voluntariado, están previstos otros actos específicos. Estos estarán enfocados este año, a la visualización del envejecimiento activo y la solidaridad entre generaciones, concretamente al fomento de la participación de las personas mayores en la sociedad y el valor del voluntariado, así como a la transmisión de conocimientos entre generaciones.

Proyectos específicos relacionados con el EY2012

Cabe destacar también dos iniciativas innovadoras, inspiradas en la celebración de EY2012 e impulsadas por el Área de Personas Mayores y Dependencia del Departamento de Intervención Social de Creu Roja Illes Balears. Se trata de dos proyectos orientados hacia dos de las principales causas que celebra el año: la participación de las personas mayores en la comunidad a través del voluntariado y la transferencia de conocimientos de mayores a jóvenes y viceversa.

Dinamización 65

El proyecto Dinamización 65, consiste en la creación de grupo de voluntarios que superan esta edad, formados para hacer divulgación entre el propio colectivo de los mayores a información sobre temas que les puedan interesar o afectar. Estos voluntarios son el nexo entre nuestra entidad y un colectivo tan amplio y heterogéneo como son las personas que han cumplido 65 años y siguen cumpliendo. La actitud dinámica y proactiva de los componentes del grupo sirve de ejemplo a muchas personas que aspiran llenar sus vidas y su tiempo libre de actividades con sentido para ellos mismos y con valor para la sociedad. Dentro de los temas de divulgación están:

La celebración en 2012 del Año Europeo del Envejecimiento Saludable y la Solidaridad Intergeneracional.

Iniciativas y actos relacionados con la celebración.

Servicios y prestaciones que Cruz Roja ofrece a las personas mayores, personas dependientes y a sus familias.

Derechos de las personas mayores.

Prevención de abusos y malos tratos en la vejez.

Participación social a través del voluntariado y como socios de Cruz Roja.

Aula 65

Aula 65 promueve la creación de un espacio de información, asesoramiento, aprendizaje y ocio,

dentro de las dependencias de Cruz Roja, de momento sólo en Palma. Este proyecto está íntimamente relacionado con el anteriormente mencionado, ya que el grupo de voluntarios de Dinamización 65 son los anfitriones del Aula. Son ellos los que se ocupan de transmitir información entre iguales y ejemplarizar un modo sano y activo de cumplir años. Al mismo tiempo, la actividad del grupo sirve para atraer hacia Cruz Roja a personas mayores que necesitan nuestros servicios o asesoramientos, fomentar el voluntariado y promocionar otras formas de participación en la entidad.

Valoración de nuestro compromiso con el EY2012

Como se ha detallado anteriormente, durante el primer semestre del año, han sido realizados diferentes actos de visibilidad de nuestro compromiso con el año EY2012.

El principal objetivo ha sido sensibilizar acerca de la contribución que las personas mayores pueden aportar a la sociedad, a la vez que animar a la población en general a crear mejores oportunidades para el envejecimiento activo y fortalecer la solidaridad entre generaciones. Iniciativas como comunicados y ruedas de prensa, entrevistas para diferentes medios de comunicación, mesas redondas, actos de visibilidad en la vía pública, mención de nuestro compromiso de forma oral y escrita en nuestros principales actos y documentos, actividades específicas dirigidas al colectivo de los mayores o de carácter intergeneracional, han tenido lugar desde principios de año y siguen realizándose, cada vez con más contundencia.

Una vez observado y analizado el desarrollo del plan de actividades previstas a lo largo del primer semestre, valoramos acertada la planificación, el diseño y la frecuencia de las actividades realizadas, destacando sobre todo la aplicación de una metodología proactiva y participativa, resaltando el espíritu innovador y creativo de las propuestas y los resultados positivos en cuanto a indicadores principales de asistencia y grado de satisfacción de los participantes.



La solidaridad entre generaciones

Conclusión y proyección hacia el futuro

Los resultados obtenidos hasta la fecha nos animan a seguir en la misma dirección, aunque también nos invitan a hacer una reflexión.

Hemos observado que entre las personas mayores está teniendo muy buena aceptación la idea de que envejecer de una manera más saludable, activa y participativa en la comunidad está directamente relacionado con el bienestar físico-mental y la calidad de vida. Basándonos en las encuestas de satisfacción, pensamos que esto se debe en buena parte a su participación en las diferentes actividades ofrecidas por Cruz Roja.

También sería de justicia mencionar la buena predisposición de las personas jóvenes, especialmente en edad escolar, de compartir espacios y experiencias con personas mayores, así como la sensibilidad y comprensión que ha mostrado el equipo pedagógico de los colegios que han colaborado con nosotros. Es un dato francamente esperanzador de cara al futuro.

Por el contrario, por parte de la población en general, el grado de sensibilización e implicación en las actividades relacionadas con la inclusión de las personas mayores, ha sido más bien limitado y hasta el momento no hemos detectado ningún cambio significativo en esta tendencia. Creemos que esto es debido a que hemos centrado más nuestro esfuerzo en llegar a las personas mayores, que en reforzar la visualización y difusión de esta idea entre el resto de la sociedad. Por lo que, nos proponemos como mejora reajustar y rediseñar

algunas de las acciones para favorecer una mayor sensibilidad de la población hacia las necesidades de las personas mayores y de esta manera avanzar juntos hacia una sociedad para todas las edades.

Bibliografia:

- Anuari de l'Envelliment. Illes Balears 2011.
- Boletín Creu Roja Illes Balears, marzo de 2012. Entrevista a Marta Soler.
- Diario “Última hora” de Mallorca, Ibiza y Menorca, 24 abril de 2012. Entrevista Deyana Mihaylova.
- Informe de la Comisión al Parlamento Europeo y al Consejo, Bruselas, 16 de diciembre de 2010.
- Libro blanco del envejecimiento activo. IMSERSO 2011.
- Portal Instituto Mayores y Servicios Sociales (IMSERSO).
- Portal MundoCruzRoja. Presentación de taller “Simulador de la vejez”, Deyana Mihaylova, ponente VI Jornadas Nacionales del Programa de Personas Mayores de Cruz Roja Española (noviembre de 2011).
- Portal MundoCruzRoja. Red de Proximidad a través de otros programas de ayuda a domicilio. Marieta López, Creu Roja Illes Balears, ponente VI Jornadas Nacionales del Programa de Personas Mayores de Cruz Roja Española (noviembre de 2011).
- Portal Red intergeneracional (IMSERSO).

El envejecimiento activo y la solidaridad intergeneracional

Una experiencia de crecimiento constante

Teresa Jáudenes Gual de Torrella, Psicóloga. Miembro de la Junta de Gobierno del Colegio Oficial de Psicólogos de Baleares (COPIB). Vocalía de psicología del envejecimiento.

Palabras clave: Envejecimiento activo, crecimiento bio-psicosocial, contribución vital a la sociedad, relación intergeneracional, contribución desde la psicología.

Resumen

El envejecimiento activo es un concepto bio-psicosocial y no se reduce sólo al mantenimiento de una buena salud libre de discapacidad, también implica el mantenimiento óptimo de aspectos psicológicos y sociales. El envejecimiento activo se puede promocionar a lo largo del ciclo vital y durante el proceso de envejecimiento. Deben promocionarse, para lograr envejecer activamente: hábitos saludables, funcionamiento cognitivo, funcionamiento emocional, control y estilos de afrontamiento positivos y participación social. Promover una imagen que destaque el atractivo, la diversidad y la creatividad de las personas de edad y su contribución vital a la sociedad, reconociendo que la autoridad, la sabiduría, la dignidad y la prudencia son fruto de la experiencia de toda una vida. Promocionar el envejecimiento activo es altamente rentable a nivel personal y para los poderes públicos y toda la sociedad.

Añadir años a la vida: aumento de esperanza de vida. Añadir salud a la vida: aumento de años libres de enfermedades y discapacidades graves. Añadir vida a los años: vida más activa,

desarrollando los potenciales y dando más oportunidades a las personas con discapacidad.

Proceso de envejecimiento

El envejecimiento de la población es, ante todo y sobre todo, una historia del éxito de las políticas de salud pública, así como del desarrollo social y económico. (Gro Harlem Brundtland, directora general de la OMS, 1999)

El envejecimiento de la población es uno de los mayores triunfos de la humanidad y también uno de nuestros mayores desafíos. En todo el mundo, la proporción de personas mayores crece más rápidamente que cualquier otro grupo de edad. La esperanza de vida al nacer alcanzó en 2010 los 78,9 años en los hombres y los 84,9 en las mujeres, lo que supuso 0,4 y 0,3 años más, respectivamente, que en 2009. A los 65 años, de acuerdo con las condiciones de mortalidad del momento, una persona que alcance los 65 años esperaría vivir, de media, 18,3 años más (hasta los 83,3 años), si es hombre, y 22,3 años más (hasta los 87,3 años), si es mujer.

Pero el envejecimiento, además de constituir un fenómeno de la población que como tal expresa el éxito de la humanidad, dado que representa

el resultado de los descubrimientos humanos y de los avances en higiene, nutrición, tecnología médica y conquistas sociales, entre otros (OMS, 2002), también constituye un fenómeno de la persona.

Como fenómeno individual, el envejecimiento constituye una materia de estudio bio-psico-social. Así, nos encontramos con que la ciencia del envejecimiento debe ser y es multidisciplinar. El envejecimiento humano no puede describirse, predecirse o explicarse sin tener en cuenta los tres aspectos principales del mismo: el biológico, el psicológico y social. El envejecimiento es un proceso natural en los seres vivos. Es ley de vida y todos estamos predestinados a llegar a ella, aunque muchas personas se nieguen a recibirla.

A lo largo de la historia del estudio del envejecimiento, la biología ha sido el campo de investigación que ha prevalecido si se compara con la psicología u otras ciencias sociales (Birren, 1996). El organismo humano es una entidad biológica, pero la comprensión del envejecimiento no puede limitarse a la biología (o a las ciencias biomédicas). El ser humano es un organismo en acción, en un entorno en acción, a lo largo de todo su ciclo vital; como se ha señalado desde la biología, el entorno y los comportamientos son modificadores de las estructuras y procesos biológicos (Kandel, 1998; Mora, 2001).

La vejez, por tanto, no se improvisa, ni llega cuando nos jubilamos. El recorrido del envejecimiento y de las formas de afrontar sus impactos en nuestro cuerpo y en nuestra vida cotidiana tienen, como ya se ha comentado, estas dos dimensiones, individual y social. Las dos dimensiones se concretan en formas de vivir el envejecimiento muy variadas entre hombres y mujeres y entre unos y otros aunque para todos es común: disponer de pensiones dignas, acceder de forma ágil a los servicios

que se necesitan y sentirse reconocidos como persona, tanto en las situaciones de leves necesidades como en las de grave fragilidad.

En una clasificación sobre formas de envejecimiento en las que coinciden todos los autores (ver, por ejemplo, Rowe y Khan, 1997; Fernández-Ballesteros, 2008), encontramos: la vejez normal que cursa con cierto número de patologías crónicas asociadas a la edad pero sin discapacidad, la vejez patológica que cursa con enfermedad y discapacidad y la vejez llamada activa, positiva, o con éxito, que cursa con baja probabilidad de enfermedad y de discapacidad, alto funcionamiento físico, cognitivo y emocional y con alta implicación social.

Una persona concreta puede estar envejeciendo de distintas formas, pero sólo aquella que cuenta con una mala salud inhabilitante requiere ayuda para desarrollar las actividades esenciales de la vida diaria.

El funcionamiento biológico, psicológico y social del organismo es distinto en cada persona y su declive, cuando ocurre, tampoco sigue el mismo patrón. Es más, también los muy mayores (personas mayores de noventa años) pueden presentar un alto funcionamiento bio-psico-social; así, en el estudio 90+(I+D+I, IMSERSO) se pone de relieve cómo determinadas características psicológicas de los individuos (apertura a la experiencia, percepción del control) y estilos de vida (realizar actividad física regular, realizar actividad cognitiva) predice supervivencia y buen estado mental (Molina, Schettini, López, Zamarrón y Fernández-Ballesteros, R., en prensa; Fernández-Ballesteros, Zamarrón, Díez, López, Molina y Schettini, en prensa).

Así, la dependencia está asociada a la enfermedad o al accidente y ambas están presentes en todas las edades de la vida. Ciertamente

es, que existe un aumento de la probabilidad de enfermar conforme avanza la edad, de ahí que dos terceras partes de las personas con discapacidad para las actividades de la vida diaria tengan más de 65 años. Sin embargo, no debe caerse en el error de pensar que la dependencia es un problema de edad.

La promulgación de la Ley 39/2006, de 14 de diciembre, de Promoción de la Autonomía Personal y Atención a las Personas en Situación de Dependencia, en el contexto del envejecimiento, obedece a un motivo, principalmente, a las consecuencias que se derivan del proceso de envejecimiento patológico de la población. Hay que tener en cuenta que no todas las personas mayores, ni siquiera en el caso de los octogenarios e incluso nonagenarios, son dependientes. En este sentido, por tanto, el reto está en la reducción del número de personas que envejecen con discapacidad y en aumentar aquellas que envejecen en forma "usual" y "con éxito" (Fernández-Ballesteros).

Por tanto, la promoción del envejecimiento positivo es una de las formas de prevenir la dependencia. Esta Ley no puede sólo atender a la dependencia – y, de hecho, así lo tiene previsto-, sino que promueve la autonomía personal a lo largo de la vida y en el envejecimiento activo y, con ello, previene la dependencia. El reto para los próximos años de aplicación de la ley debería ser, precisamente, reducir la dependencia, promoviendo hábitos saludables a lo largo de la vida y la prevención de la enfermedad y la discapacidad, lo cual lleva consigo el aumento significativo de un indicador potente como es la esperanza de vida libre de discapacidad (*disability free life expectancy*, DFLE).

Tradicionalmente, la vejez se ha relacionado con la enfermedad, la dependencia y la jubilación. Las políticas y programas vinculados

a este paradigma hoy desfasado, no reflejan la realidad. Como hemos podido ver, ligar envejecimiento y dependencia, constituye un grave error de generalización.

Mitos y realidades del envejecimiento

Los mitos y los estereotipos son procesos que forman generalizaciones, creencias o actitudes hacia grupos de población que no responden a la realidad y obligan a la persona a ajustarse a ella. En una revisión de literatura, podemos encontrar gran cantidad de listados de mitos sobre la vejez, siendo algunos de ellos más habituales y extendidos en nuestra cultura y sociedad, como los siguientes:

1. La mayor parte de los adultos mantienen un nivel de salud aceptable hasta los 65 años, aproximadamente, en donde se produce un fuerte deterioro de la salud.
2. La mayor parte de las personas cuando llegan a los 65 años tienen una serie de incapacidades que las hacen depender de los demás.
3. La mayor parte de las personas, cuando llegan a los 65 años de edad, aproximadamente, comienzan a tener un considerable deterioro de la memoria.
4. Es casi imposible que las personas mayores puedan aprender cosas nuevas.
5. A medida que las personas se hacen mayores, se vuelven más rígidas e inflexibles.
6. A medida que las personas se hacen mayores se hacen menos activas.
7. En general, las personas mayores son menos responsables que los adultos jóvenes.

8. Es conveniente para las personas jubilarse entre los 60 y 65 años de edad.
9. Las personas mayores tienen menos amigos que las personas más jóvenes.
10. Las personas mayores tienen menos interés por el sexo.
11. Dado que el trabajo es algo muy importante para las personas, es muy probable que la jubilación cause serios trastornos psicológicos.
12. A medida que nos hacemos mayores perdemos la capacidad de resolver los problemas a los que nos enfrentamos.
13. Las personas mayores son, en muchas ocasiones como niños.
14. A medida que nos hacemos mayores, perdemos el interés por las cosas.
15. Los defectos de la gente se agudizan con la edad.
16. Las personas mayores se irritan con facilidad y son ¿cascarrabias?
17. La vejez es el momento de descansar después de una vida dedicada al trabajo.
18. El ejercicio físico no es recomendable para las personas mayores.

Ciertamente, la vejez tiene algunas desventajas sobre la juventud, como por ejemplo: los mayores suelen ser más lentos en el aprendizaje de cosas nuevas; la recuperación de nombres y palabras puede resultarles más difícil; a menudo, les cuesta más evocar hechos con claridad. Pero también hay muchas ventajas de los mayores sobre los jóvenes, ya que, en general:

1. Se tiene mayor facilidad para ubicar la información en contextos significativos.
2. Se puede ser capaz de emplear un mayor número de palabras de forma más original y/o precisa.
3. Se puede emplear el recuerdo de situaciones vitales para extraer conclusiones generales (lo que suele referirse como *sabiduría*).
4. La experiencia adquirida facilita habilidades para la supervisión.
5. Se tiene mayor capacidad para detectar las intenciones y motivos de otros.
6. Su pensamiento es más estratégico, orientado a largo plazo.
7. Se tiene más paciencia y tolerancia hacia los demás, así como mayor capacidad para resolver discusiones.
8. Se dispone de un gran almacén de información personal, cultural e histórica.
9. Además, una de las características en la vida de las personas mayores suele ser la disponibilidad de tiempo, a lo que debería sacarse el máximo partido posible en beneficio propio.

Algunas reflexiones pueden servirnos de punto de partida para comprender por qué debe amortizarse ese tiempo al máximo: en general, las prioridades en la vida suelen cambiar, siendo más fácil determinar cuáles son las de cada uno y centrarse en las que se consideran más importantes.

Los años de experiencia dan sus frutos. Se suelen dar menos cosas por supuestas y se conocen los inconvenientes de posponer las

cosas. Es un hecho que existe menos tiempo vital para alcanzar sueños imposibles, por lo que es mejor centrarse en lo que realmente puede realizarse. Esa mayor disponibilidad de tiempo puede permitir ser más creativo y más productivo.

Envejecimiento activo

No cabe duda de que envejecemos mejor si tomamos parte de forma activa en nuestro propio proceso de envejecimiento, es decir, si nos implicamos en la toma de decisiones que van a afectar cómo envejecemos.

Desde que nacemos, envejecemos: envejecer es vivir y vivir es envejecer. (Rocío Fernández-Ballesteros)

Las distintas formas de envejecer no están determinadas ni prefijadas y, aunque hay que admitir que existen variables genéticas que juegan un papel importante en el envejecimiento, también hay que tener en cuenta que cada persona es responsable, con sus acciones y comportamientos a lo largo de su vida, de que su envejecimiento sea más o menos satisfactorio y libre de dependencia.

La vejez puede ser evaluada desde distintos puntos de vista, tales como edad cronológica, edad biológica, edad psicológica, edad social y edad funcional; y no necesariamente han de coincidir con el tiempo. Se puede tener una edad cronológica de 72 años y una edad psicológica de 42, y una edad social de 65.

Veamos, por tanto, con más detenimiento estas edades:

EDAD CRONOLOGICA. Es la que va desde el nacimiento hasta la edad actual de la persona. Ésta nos da una definición referencial y arbitraria de vejez. “La edad de jubilación en España, se encuentra en los 65 años.

Actualmente, a esta edad, el nivel de eficiencia intelectual es muy elevado y la riqueza personal muy grande. En general, hasta los 80 años aproximadamente, en una persona sana, no aparece ningún declive de esta actividad. (Dr. Antonio García García, “Envejecimiento y Cerebro”) (Marco, 2002). “La edad cronológica, no es un indicador exacto de los cambios que acompañan el envejecimiento” (Peggy Edwards, asesora de Health Canada).

Promulgar políticas sociales basadas únicamente en la edad cronológica puede ser discriminatorio y hasta contraproducente para un país.

EDAD BIOLÓGICA. Tiene en cuenta los cambios físicos y biológicos que se van produciendo en las estructuras celulares, de tejidos, órganos y sistemas. La mayoría de la gente cree que la vejez depende solo del paso del tiempo, pero también se establece en función de la edad física y no todas las personas envejecen o cambian físicamente al mismo ritmo.

El entrenamiento y el cuidado del cuerpo pueden llevar a que las personas de mayor edad estén físicamente mejor que otras más jóvenes. Existen personas de edad que tienen mayor salud que otras más jóvenes y existe una enorme variabilidad entre personas de edad en cuanto a la posibilidad de enfermar.

EDAD PSICOLÓGICA. Define la vejez en función de los cambios cognitivos, afectivos y de personalidad a lo largo del ciclo vital. El crecimiento psicológico no cesa en el proceso de envejecimiento (capacidad de aprendizaje; rendimiento intelectual; creatividad; modificaciones afectivas-valorativas del presente, pasado y futuro, así como de crecimiento personal). Desde la edad psicológica nos movemos en un equilibrio entre

estabilidad y cambio, entre el crecimiento y el declive.

Este enfoque tumba estereotipos muy comunes de características de la persona mayor: rigidez de su personalidad, lentitud de su ejecución, sus problemas de memoria o su falta de espontaneidad.

EDAD SOCIAL. El ser humano es social por naturaleza. Somos seres en relación. La participación social nos mantiene en interacción, lo que aumenta nuestros niveles de autoestima y desarrolla una de las facetas intrínsecas del ser humano: nuestro sentido de pertenencia suele medirse por la capacidad de contribuir al trabajo, la protección del grupo o grupos a que pertenecemos y la utilidad social. Esta estimación varía según las sociedades, sus leyes, valoraciones, prejuicios y estereotipos, oscilando entre los extremos del continuo *viejo-sabio, viejo-inútil*.

La edad social regula la educación, los roles familiares y el trabajo. Por otra parte, la vejez está regulada por la edad laboral, ya que se considera que la vejez comienza con la jubilación. Sabemos que el funcionamiento social va asociado a la supervivencia y a la longevidad, a la salud física y mental, al funcionamiento cognitivo saludable, a la satisfacción con la vida, al bienestar y a la calidad de vida.

Las medidas de implicación social, el tener amistades y la participación social están positivamente asociadas con la habilidad para la realización de actividades de la vida diaria, y suponen un efecto protector frente a la existencia de dependencia en la vejez y mantienen y mejoran el funcionamiento cognitivo: “Los mayores que declaran una mayor implicación social y participación en actividades de ocio sufren en menor medida

declive en su estado mental” (Fernández-Ballesteros, 2009: 187).

Sin embargo, lo que nos ocupa en este artículo, lo que nos lleva al envejecimiento activo es hablar del envejecimiento desde la **EDAD FUNCIONAL** (Rocío Fernández-Ballesteros) en base a criterios de salud. Frente a edad cronológica de referencia sociodemográfica, la edad funcional predice el envejecimiento satisfactorio desde un punto de vista bio-psicosocial.

La edad funcional se define a través del nivel de competencia conductual de una determinada persona mayor. Consta de nueve factores, que miden el grado de vejez del individuo:

1. Elasticidad cutánea
2. Equilibrio estático
3. Fuerza
4. Capacidad de adaptación
5. Consumo de oxígeno
6. Tiempo de reacción
7. Habilidades funcionales
8. Satisfacción con la vida
9. Amplitud de redes sociales

La Organización Mundial de la Salud sostiene que los países podrán afrontar el envejecimiento si los gobiernos, las organizaciones internacionales y la sociedad civil, promulgan políticas y programas de envejecimiento activo que mejoren la salud, la participación y la seguridad de los ciudadanos de mayor edad.

Ha llegado el momento de hacer planes y actuar. En todos los países, y sobre todo en los países en vías de desarrollo, las medidas para

ayudar a que las personas mayores sigan sanas y activas son, más que un lujo, una auténtica necesidad.

Si se quiere hacer del envejecimiento una experiencia positiva con una vida más larga, ésta debe ir acompañada de oportunidades continuas de salud, participación y seguridad.

La Organización Mundial de la Salud utiliza el término envejecimiento activo para expresar el proceso por el que se consigue este objetivo. El concepto ha ido evolucionando desde la definición de la OMS de 1990 del envejecimiento saludable, que estaba centrado en la salud, hacia un modelo mucho más integrador, como el de envejecimiento activo.

Según el documento de la OMS desarrollado por el programa “Envejecimiento y Ciclo Vital” como contribución a la II Asamblea Mundial sobre Envejecimiento, celebrada en Madrid en el 2002, “el envejecimiento activo es el proceso de optimización de las oportunidades de salud, participación y seguridad, con el fin de mejorar la calidad de vida a medida que las personas envejecen”. Se basa en el reconocimiento de los derechos humanos de las Personas Mayores y en los Principios de las Naciones Unidas de **independencia, participación, dignidad, asistencia y realización de los deseos personales**.

Fernández-Ballesteros en su capítulo sobre Envejecimiento Satisfactorio (Martínez Lage (Dir, 2002), establece dos tipos de factores determinantes del envejecimiento activo, distales y proximales, dividiendo cada uno de ellos en personales y sociales. Como factores distales destacamos: genética, biología, sexo, nutrición, proceso de socialización y hábitos (personales); educación, posición familiar, apoyo social, ambiente físico y sistema de protección (sociales).

Como factores proximales: estilos comportamentales; capacidades intelectuales; control y autoeficacia; habilidades de afrontamiento, y conducta prosocial (personales); apoyo social/familia, pensión- renta, disponibilidad de formación, ambiente adecuado y servicios sociales y de salud (sociales).

Envejecer con éxito o de forma competente no es cuestión de azar. Hay que fomentar el tener una buena salud, llevar una vida física y mental activa y estar muy comprometido con la vida. Y eso hace que sean muchas las variaciones que se encuentran entre personas de la misma edad.

Envejecer es un largo proceso de extraordinaria variabilidad interpersonal: podría decirse que existen tantas formas de envejecer como número de habitantes, en un determinado contexto de referencia.

(R. Fernández-Ballesteros)

Esta variabilidad puede referirse a la variabilidad interindividual o intraindividual, entendiendo por variabilidad interindividual la que hace referencia a que a medida que avanza la edad, las personas tienden a ser más heterogéneas en el funcionamiento psicológico, fisiológico o social.

Y por variabilidad intraindividual, la que hace referencia a que los cambios que se producen con el paso del tiempo en una determinada conducta, capacidad, habilidad psicológica o fisiológica no predicen necesariamente cambios en otras características psicológicas o sistemas fisiológicos. Por ejemplo, una persona puede mostrar una pérdida de autonomía física importante al mismo tiempo que mantiene unas habilidades cognitivas intactas.

En la diversidad de formas de afrontar el envejecimiento influyen diferentes factores, entre los cuales tenemos la historia personal y

la forma de ser de cada uno. Una actitud positiva y abierta, sentirse activo, mantener relaciones sociales y sentir que formamos parte de la sociedad son condiciones favorables para un envejecimiento satisfactorio. En cambio, la creencia, muy común, de que al hacerse mayores las personas se vuelven inútiles y pasivas o que pierden las capacidades de desear y decidir, de gozar y de aprender, resulta una condición desfavorable para afrontar satisfactoriamente el envejecimiento.

Solidaridad intergeneracional

Cuando hablamos de la *solidaridad intergeneracional*, nos referimos al acercamiento y apoyo mutuos entre las generaciones. No se trata, simplemente, de que las generaciones estén juntas, sino de que se conecten, que se presten apoyo, que se “hagan” juntas.

Los protagonistas de los encuentros intergeneracionales dicen que éstos enganchan, que algo mágico sucede entre sus participantes. Esa magia de la que hablan los participantes es la que cualquiera hemos sentido al experimentar acogimiento, apoyo y, sobre todo, una conexión afectiva con otras personas.

Suele suceder que los encuentros intergeneracionales bien realizados ensanchan el horizonte vital de las personas, aumentan su mundo de relaciones y les hacen sentir que son y pueden más de lo que creían. En el fondo, estos encuentros ofrecen la oportunidad de desarrollarse y crecer personalmente. (M. Sánchez, 2009). En este sentido, la solidaridad intergeneracional es también un principio importante del envejecimiento activo.

Sin embargo, es importante y conveniente distinguir entre el ámbito de la familia y el de la sociedad; en ambos contextos las relaciones entre generaciones funcionan según claves

distintas. También es importante reconocer que la vida junto a las generaciones más jóvenes no siempre es la opción preferida por las personas de edad ni la mejor opción para ellos.

“Los programas intergeneracionales son vehículos para el intercambio determinado y continuado de recursos y aprendizaje entre las generaciones más viejas y más jóvenes para beneficios individuales y sociales” (*Libro blanco del envejecimiento activo*). La solidaridad intergeneracional, así, no sólo consiste en apoyar a las personas de edad, sino en propiciar las condiciones para que éstas, a su vez, puedan participar y contribuir al desarrollo y bienestar de la sociedad. Esta relación intergeneracional, tanto en las familias como en las comunidades y en las naciones, es fundamental para lograr, tal y como Naciones Unidas viene proponiendo desde 1995, que nuestras sociedades sean para todas las edades.

Conciencia y compromiso de toda la sociedad

La mayor longevidad de nuestra sociedad reclama que los ciudadanos y ciudadanas aprendan a pensar y a construir las vías para que la calidad de vida acompañe el aumento de los años que vivimos. Debemos realizar esta construcción individual y colectivamente; tienen responsabilidad y competencias los gobiernos, pero tenemos responsabilidad y competencias cada uno y cada una de nosotros, así como también las tienen las personas de las distintas generaciones.

Contribución desde los gobiernos

El 14 de septiembre de 2011, el Parlamento Europeo -en su decisión nº 940/2011/UE- declaró el año 2012 como el Año Europeo del

Envejecimiento Activo y la Solidaridad Intergeneracional. Su objeto específico era el de promover la vitalidad y la dignidad de todos, y el objetivo general, el de facilitar en Europa una cultura del envejecimiento activo, basado en una sociedad para todos.

Una ocasión para reflexionar y asumir las oportunidades que eso representa.

“Una política para las personas mayores no debería estar determinada únicamente por la pregunta ¿Qué podemos hacer por los mayores? También nos tenemos que preguntar ¿Qué pueden hacer las personas mayores por la sociedad?” (Lehr, 2007:8) y así, atendiendo a la participación de las personas mayores, se enfoca en los objetivos del Año Europeo:

1. Sensibilizar a la sociedad en general sobre el valor del envejecimiento activo y sus distintas dimensiones, y garantizar que se le concede una posición prominente en las agendas políticas de las partes interesadas a todos los niveles, a fin de destacar y de apreciar en mayor medida la valiosa contribución que las personas de más edad hacen a la sociedad y a la economía, promover el envejecimiento activo, la solidaridad intergeneracional y la vitalidad y dignidad de todas las personas, y esforzarse más por movilizar el potencial de las personas mayores, independientemente de su origen, posibilitando que lleven una vida independiente.

2. Estimular el debate y el intercambio de información, y desarrollar el aprendizaje mutuo entre los Estados miembros y las partes interesadas a todos los niveles, para promover políticas de envejecimiento activo, identificar y difundir las buenas prácticas y fomentar la cooperación y las sinergias.

3. Ofrecer un marco para asumir compromisos y realizar acciones concretas que permitan a la Unión, a los Estados miembros y a las partes interesadas -a todos los niveles, con la

participación de la sociedad civil, los interlocutores sociales y las empresas, y haciendo especial hincapié en el fomento de las estrategias de información-, desarrollar soluciones, políticas y estrategias a largo plazo innovadoras, incluidas las estrategias globales de gestión de la edad relacionadas con el empleo y el trabajo, mediante actividades específicas, y perseguir objetivos específicos en relación con el envejecimiento activo y la solidaridad entre las generaciones.

4. Promover actividades que sirvan para luchar contra la discriminación por razón de edad, superar los estereotipos relacionados con la edad y eliminar barreras, en particular por lo que respecta a la empleabilidad.

Una iniciativa que pone en marcha esta participación de los mayores es el programa del Imsero: **“Doce causas para 2012”**. Se trata de un programa de sensibilización social en el que cada mes del año 2012 se dedica a una causa o tema relacionado con el envejecimiento de la población. En el marco de este programa del Imsero, en colaboración con UDP, las personas mayores hacen llegar sus aportaciones y sugerencias a cada tema a través de las asociaciones provinciales de UDP.

En foros y reuniones organizados en el marco del programa, se elaborarán 12 informes que analizarán la situación de las 12 causas defendidas. Cada mes se procederá al lanzamiento de un informe y notas de prensa sobre la causa defendida en ese período. El informe recogerá las reivindicaciones de las asociaciones de mayores sobre el tema tratado. Al final, se elaborará un documento que incluirá las reivindicaciones y sugerencias de las diferentes organizaciones de mayores en toda España sobre los temas tratados.

Se pretende, principalmente, contribuir al cambio de la imagen social de las personas

mayores y jubiladas, trasladando a la sociedad una imagen positiva de estas personas, que participen activamente en los procesos de construcción social, estableciendo vínculos entre los medios de comunicación y las personas mayores y mejorando las actividades de comunicación de las organizaciones que las representan.

Las 12 causas a tratar durante 2012 son:

1. Por la consolidación y mejora del sistema de protección social.
2. Por una sociedad para todas las edades. Contra cualquier tipo de discriminación.
3. Por unos entornos rurales y urbanos adecuados y adaptados.
4. Por un plan estatal de adecuaciones de viviendas.
5. Contra los malos tratos a personas mayores.
6. Por una cultura de la salud.
7. Por sensibilidad y respeto a los conductores y peatones mayores.
8. Por un acceso fácil y económico a las nuevas tecnologías.
9. En defensa de los derechos del mayor como consumidor específico.
10. Contra la soledad y el aislamiento social.
11. Por el fomento de la formación tras la jubilación.
12. Por el fomento de las relaciones intergeneracionales.

Contribución desde la psicología

El Consejo General de Colegios Oficiales de Psicólogos elaboró en el 2002 un documento para la difusión, con motivo de la II Asamblea Mundial sobre Envejecimiento y del Plan de Acción Internacional sobre el Envejecimiento 2002, como síntesis de la contribución de la psicología al estudio del envejecimiento y de las aportaciones de los psicólogos especialistas en personas mayores a la mejora de la salud, el bienestar, la calidad de vida y el desarrollo humano en este colectivo.

Este trabajo pretendió ser una contribución más al debate internacional sobre la importancia de la psicología y de los psicólogos para el estudio y la intervención sobre el envejecimiento.

En general, podemos establecer como funciones del psicólogo en el proceso de envejecimiento las de ASESOR, EDUCADOR y AGENTE SOCIAL, en un contexto de promoción de la salud. Sus funciones se centran en ESTIMULAR las funciones cognitivas, las habilidades emocionales y los recursos sociales.

Todo ello dirigido a que la persona mayor desarrolle su papel como **"protagonista y agente social" PRODUCTIVO** dentro del entramado comunitario del que forma parte.

En un magnífico trabajo de J.L. Santamaría en el 2002, se expone ampliamente el rol del psicólogo en el envejecimiento y sus funciones, atendiendo a las diferentes áreas aplicadas de la psicología. Ponemos aquí algunas a modo de ejemplo, instando al lector a ampliar en la fuente:

1. El psicólogo clínico y de la salud en el contexto del envejecimiento tiene funciones en el siguiente ámbito: la demencia como enfermedad asociada a la edad es una patología donde se hace necesaria la

aportación del psicólogo de cara al diagnóstico neuropsicológico, al apoyo psicológico a la familia y al tratamiento paliativo de la enfermedad.

2. Las principales funciones del psicólogo de la intervención social en gerontología son:

— Diseño y promoción de programas y servicios comunitarios y sociales que contemplen la participación de las personas mayores en la sociedad y su inclusión social, así como la búsqueda del compromiso en orden a la realización personal y contribución social.

— El asesoramiento y la consultoría: a instituciones, empresas y asociaciones dirigidas a personas mayores.

— Dinamización comunitaria: animación sociocultural, investigación-acción-participación-voluntariado.

— La atención directa: mayores, familias, trabajadores. Investigación. Dirección y gestión: de centros, áreas institucionales.

— Formación: a mayores, familiares y profesionales.

3. Resumimos, a continuación, las principales funciones y cometidos del psicólogo en relación al ámbito del trabajo geriátrico y gerontológico, su organización empresarial —bien sea pública o privada— y las relaciones laborales y de mercado:

— Evaluación y mejora de condiciones de trabajo y salud.

— Programas de prevención del síndrome del quemado, evaluación del clima laboral en residencias y hospitales geriátricos, evaluación de condiciones psicológicas de puestos de atención directa, detección de

psicopatologías con inadaptación laboral, etc.

4. Psicología jurídica: asesorar a jueces y abogados en los procedimientos legales emitiendo informes técnico-periciales solicitados por los juzgados en procesos legales (incapacitación, ingresos involuntarios, malos tratos, solicitud de derecho de alimentos).

5. Psicólogo desde el ámbito educativo: “La imagen que la sociedad tiene de los mayores y por ende los individuos, parte de una historia y cultura concretas no exenta de mitos, prejuicios y estereotipos disparadores de conductas autocumplidas que encasilla a individuos y grupos coartando o enlenteciendo el desarrollo de la persona. Existe un reto socioeducativo muy importante con la finalidad de mostrar a la sociedad el potencial humano y enriquecedor que los más mayores ofrecen a la sociedad...”. La educación para la vida desde la más tierna infancia, donde se reconstruya una imagen del mayor, tradicionalmente representado por la figura del abuelo, acorde con las características de su rol sociofamiliar en la sociedad del s. XXI. La intervención en ámbitos educativos mediante experiencias intergeneracionales y programas educativos específicos sobre enfermedades muy comunes en los abuelos (ej., la enfermedad de Alzheimer), generan gran satisfacción en los actores y movilizan actitudes y conductas en cadena, dejando sus mejores frutos para el futuro.

Experiencias y ejemplos de envejecimiento activo

Experiencias

La vocalía de psicología del envejecimiento del Colegio Oficial de Psicólogos de las Islas Baleares (COPIB) ha preparado un completo programa de actividades durante el 2012 con el objetivo de hacer visible el rol del psicólogo y la contribución de la psicología en el envejecimiento activo y la promoción de un envejecimiento saludable.

Dentro de los actos más significativos de esta programación anual, destaca la diversidad de propuestas abiertas a la participación ciudadana. Así, destacamos:

1. Jornadas profesionales en las que pretendemos reunir un gran número de profesionales psicólogos y de otras disciplinas que se encuentran de alguna manera vinculados con el proceso de envejecimiento desde los diferentes ámbitos: sanitario, educativo, de los servicios sociales, jurídico, laboral o deportivo de la comunidad autónoma de las Illes Balears.
2. Gincana intergeneracional en la que, además de esta experiencia intergeneracional, se han trabajado —inmersas en las divertidas actividades— la estimulación de funciones cognitivas: percepción, atención, orientación espacio-temporal y memoria, así como las emociones y los mitos y realidades de la vejez. Hubo una participación de 23 equipos intergeneracionales, lo que supuso un total de 62 participantes directos y unos 40 indirectos que prestaban apoyo a los equipos inscritos.
3. Jornadas realizadas en septiembre del 2011, con motivo del Día Mundial del Alzheimer (21 de septiembre) y el Día Internacional de

las Personas Mayores (1 de octubre) que consistieron en un cine-forum con mesa redonda y debate. Se registró una participación de más de 30 personas. También se llevó a cabo la campaña de sensibilización en la comunidad, “A partir de los 50, revísate la memoria”, mediante la cual se pasaron un total de 81 tests y más de 150 personas disfrutaron de una jornada de actividades variadas como un banco de recuerdos y un libro de visitas, mientras se iba amenizando la espera para el pase de tests con una divertida sesión de gimnasia mental.

En noviembre del mismo año se organizó una charla-taller a la que fueron invitadas todas las personas mayores que participaron en las jornadas y nos facilitaron sus datos, y en la que se aprovechó la ocasión para hacer entrega del resultado de sus pruebas, con el informe correspondiente. Participaron 72 personas mayores.

En el 2012, se repetirá de nuevo la experiencia.

4. En la línea de la promoción de la salud, se realizará una campaña de sensibilización, en esta ocasión sobre la relajación (‘estado de conciencia que se busca voluntaria y libremente con el objetivo de percibir los niveles más altos que un ser humano puede alcanzar, de calma, paz, felicidad, alegría’). La campaña se denomina “A partir de los 50, Relájate: por un envejecimiento saludable y activo”.
5. Atendiendo a la aportación a la sociedad de la persona mayor, se organizarán unas jornadas para mayores a final de año como colofón del Año Europeo del Envejecimiento Activo 2012.

Ejemplos de envejecimiento activo

Os presento dos ejemplos que me han sorprendido y que, por supuesto, no son los únicos ni los más representativos, pero tienen su punto:

— **Bob Dylan** es uno de los músicos y compositores más influyentes de la música occidental durante las últimas cinco décadas. La mayoría de sus canciones más conocidas son de los años 60, pero aún se siguen escuchando y cantando. Bob Dylan nació en el pueblo de Duluth, Minnesota (Estados Unidos), el 24 de mayo de 1941. Esto quiere decir que en 2011 cumplió 70 años, por lo que es un gran representante de lo que podríamos llamar **envejecimiento activo en la música**. Una de sus canciones más conocidas, se llama “**Por siempre joven**”.

— **Mamy Rock** es Ruth Flowers, todo un ejemplo de envejecimiento activo. La profesión actual de esta abuela británica que en 2011 cumplió 70 años es “DJ profesional de música electrónica”. Flowers conoció la música electrónica a través de su nieto, en su fiesta de cumpleaños, y su simpatía fue tal que invirtió 4 años para aprender a usar los distintos equipos para mezclar música. Su particular *performance* nos hace pensar en las diversas opciones de participación social de los mayores en la sociedad contemporánea.

Su particular estilo y habilidad para pinchar ha sido bien recibido en los mejores clubes de París. Incluso, en el festival de cine de Cannes de 2010 compartió cartel con artistas conocidos como The Cranberries, Miguel Bosé y Bebe, entre otros.

Mamy Rock vino a España en el verano de 2010 para participar en el festival Arena

Sound de Castellón y causó furor. También estuvo en Madrid y no para de asistir a los clubs en Europa que demandan su asistencia. Flowers usa gafas oscuras y viste chaquetas de color metalizado en sus presentaciones, y tal vez sea la abuela que más simpatía genera entre los jóvenes.

Seguro que todos conocemos a alguien de nuestro entorno más cercano que es un verdadero ejemplo de envejecimiento activo. Propongo que hagamos observaciones de nuestro entorno y registremos qué personas están en un proceso activo de envejecimiento: ¿Qué hacen?, ¿Cómo es su día a día?... y luego te centres en ti y reflexiones: ¿Qué quieres SER de mayor?

Documentos

[Libro blanco del envejecimiento activo](#). La secretaria general de Política Social y Consumo, Isabel María Martínez Lozano, presentó en la sede del Instituto de Mayores y Servicios Sociales (Imsero), el día 3 de noviembre de 2011, el *Libro blanco del envejecimiento activo*. Es un documento elaborado a iniciativa del Gobierno de España que guiará las políticas dirigidas a mejorar la calidad de vida de las personas mayores. Administraciones públicas, asociaciones de personas mayores, agentes sociales y numerosos expertos y expertas han colaborado en la realización del *Libro blanco*. El documento incluye más de un centenar de propuestas que responden a la realidad, los deseos y las expectativas de las personas mayores, contempladas con perspectiva de futuro.

Colección “Vivir con Vitalidad”. Esta colección, dirigida por la Dra. Rocío Fernández-Ballesteros, y escrita por destacados profesionales de la gerontología, está especialmente orientada a las personas mayores. Constituye un texto de fácil lectura

donde se entrega información para aprender a envejecer activa y satisfactoriamente, y se anima a las personas mayores a practicar estilos de vida y formas de comportamiento que proporcionen bienestar durante el máximo tiempo posible.

Revistas especializadas

Vivir con Júbilo, Senda para Gente Activa, Plus es Más, Entremayores.

Películas y vídeos

Sigues siendo el protagonista de tu vida. Las instituciones europeas han elaborado, con motivo del Año Europeo, este vídeo que tiene como objetivo sensibilizar sobre el valor de envejecer de forma activa y apreciar la valiosa contribución que las personas de más edad hacen a la sociedad y a la economía, promoviendo así la solidaridad intergeneracional y la dignidad de todos los ciudadanos.

En este video han colaborado el escritor Antonio Gala, la actriz Concha Velasco y el bailarín Víctor Ullate.

El regalo, de Cristián Galaz y Andrea Ugalde. Los protagonistas son seis personas entre los 60 y 70, pero en la trama parece que el amor, la amistad, el placer y la diversión son tesoros recién descubiertos. Aborda el devenir de un grupo etario que viaja, consume y tiene códigos propios.

Arrugas, que fue galardonada con el **Premio Goya** a Mejor Película de Animación y al Mejor Guión Adaptado 2012, también fue **preseleccionada para los Oscar** en la categoría de largometraje de animación. Está basada en el cómic homónimo de Paco Roca, que narra la emotiva historia de dos ancianos, uno de ellos con Alzheimer, que se conocen en un geriátrico. La película va desarrollando la

amistad entre ambos personajes, cuya enfermedad está en una fase inicial, y su lucha para no ser trasladados a la planta superior del geriátrico; el temido piso de los asistidos que es como llaman allí a los desahuciados. Esto dará lugar a un peculiar plan que tiñe de comedia el tedioso día a día de la residencia.

La vida empieza hoy. Es una comedia de Laura Mañá (2009). Un grupo de personas de la tercera edad acude a unas clases de sexo donde les recuerdan que su cuerpo todavía está vivo. Allí aprenden los unos de los otros, hablan de sus vivencias... Olga, la profesora, les ayuda a hacer frente a los problemas generados por la edad. Para eso tendrán que hacer deberes: aprender a mirarse al espejo, dedicar 20 minutos al placer... "Sexo es vida —les dice— porque el sexo tiene que ver con las sensaciones, y no dejamos de sentir nunca".

UP. Merece mención especial. La primera película de animación de la factoría Disney cuyo actor principal no es otro que un hombre de avanzada edad y en la que priman las relaciones intergeneracionales. Está focalizada en un vendedor de globos de 78 años, Carl Fredricksen, quien lleva a cabo el sueño de su vida enganchando miles de globos a su casa para viajar volando con destino a Sudamérica. Pero Carl descubre demasiado tarde que la mayor de sus pesadillas se ha embarcado también en el viaje: un optimista explorador de 8 años llamado Russell. El mensaje de la animación pasa por alimentar el deseo de hacer muchas cosas en la vida, sin influir la edad que se tenga.

Otras: películas recientes como *The visitor* (dir. T. McCarthy, 2007), *Ahora o nunca* (dir. R. Reiner, 2007), *La ventana* (dir. C. Sorín, 2008), *Las alas de la vida* (dir. A. Canet, 2006) o *Elegy, Gran Torino....* son ejemplos de filmes protagonizados por personas mayores.

Bibliografía:

Birren, J. (1996): The History of Gerontology. In J. Birren (Ed.): *Encyclopedia of Psychology*. New York: Academic Press.

Fernández-Ballesteros, R. (dir.) (2002). *Vivir con vitalidad*. Madrid: Pirámide. (5 volúmenes)

Fernández-Ballesteros, R. (2002): "Envejecimiento satisfactorio". In Martínez Lage (Dir) : *Corazón y cerebro, educación crucial de envejecimiento*. Madrid: Píizfer.

Fernández-Ballesteros, R.; Caprara, M. G.; Iñíguez, J. y García, L. F. (2004). "Promoción del envejecimiento activo: efectos del programa 'Vivir con Vitalidad'". *Revista de Geriátría y Gerontología*, 40, 150-161.

Fernández-Ballesteros, R. (2005). "Evaluation of 'Vital Aging-M': A psychosocial program for promoting optimal aging". *European Psychologist*, 10 (2), 146-156.

Fernández-Ballesteros, R. (2008). *Active aging. The contribution of psychology*. Gottingen: Hogrefe & Huber (traducción española: Fernández-Ballesteros, R. (2009). *Envejecimiento activo: contribuciones de la psicología*. Madrid: Pirámide.)

Fernández-Ballesteros, R. (et al.) (2010). "Mortality and refusal in the longitudinal 90+Project". *Archives of Gerontology and Geriatrics*, doi: 10.1016/j.archger.2010209.007.

Kandell, E.R. (1998): A new intellectual framework for psychiatry. *American J. of Psychiatry*, 155: 457-469.

Kandell, E.R. (1998): A new intellectual framework for psychiatry. *American J. of Psychiatry*, 155: 457-469.

Molina, M. A; Schettini, R; López, M. D.; Zamarrón, M-D., y Fernández-Ballesteros, R. (2011). "Actividades cognitivas y funcionamiento cognitivo

en personas muy mayores". *Revista Española de Geriátría y Gerontología* (en prensa).

Mora, F. (2001): *El reloj de la sabiduría*. Madrid: Alianza.

Rowe, J. W. y Khan, R. L. (1997). "Successful aging". *The Gerontologist*, 37, 433-440.

OMS (2001). *Methods for life expectancy and healthy life expectancy uncertainty analysis*. Organización Mundial de la Salud.

Webs y bibliografía en línea:

Diario Oficial de la Unión Europea 23.9.2011

http://www.mcu.es/cooperacion/docs/MC/PEC/decision940_2011.pdf

Libro blanco del envejecimiento activo.

http://www.envejecimientoactivo.com/espanol/libro_blanco_del_envejecimiento_activo

Programa Imsero: "Doce causas para el 2012"

http://www.envejecimientoactivo2012.es/InterPresent2/groups/imsero/documents/binario/12causas_abril.pdf

El psicólogo en el proceso de envejecimiento. Vejez y calidad de vida. Santamaría, J. L. (2002). <http://www.copib.es/pdf/Vocalies/Envejecimiento/El%20rol%20del%20Psic%C3%B3logo%20en%20el%20Envejecimiento.pdf>

Ponencia Carmen Marco Marco, presidenta de FOMCARM. Murcia 2002

<http://www.redadultosmayores.com.ar/buscador/files/CALID018.pdf>

Informe de la segunda Asamblea Mundial sobre el Envejecimiento Madrid, 8 a 12 de abril de 2002.

<http://www.eclac.org/celade/noticias/paginas/2/28632/N0239754espanol.pdf>

Estudio Bio-psico-social sobre personas de 90 años y más (90 Y +). i+D+i. IMSERSO 2007.

http://www.imserso.es/InterPresent2/groups/imserso/documents/binario/idi35_06uam.pdf

“Contribución de la psicología al conocimiento de los procesos de envejecimiento”. Bedullas, M y Chacón, F. *INFOCOP*, n.º 82, junio de 2002 (ISSN 211-7851).

<http://www.cop.es/infocop/vernumeroCOP.asp?id=1032>

Bibliografía básica sobre envejecimiento e intervención social

http://gestor.unir.net/UserFiles/file/guias/central_files/pdfs mism3_eeis/bibliografia_mism3_eeis.pdf

Líneas de investigación

<http://www.uam.es/centros/psicologia/paginas/geronto/pf.htm>

Més temps a casa i al barri.

Polítiques de foment de l'envelliment actiu a l'Ajuntament de Palma

Coloma Poquet Vives. Treballadora social. Regidoria de Benestar Social, Immigració i Participació Ciutadana. Ajuntament de Palma.

Catalina Juan Garau. Directora tècnica. Regidoria de Benestar Social, Immigració i Participació Ciutadana. Ajuntament de Palma.

Resum

Una part important de les nostres actuacions, pel que fa al sector de població de persones majors, se centra en la promoció de l'autonomia personal i en el manteniment de les persones en el seu entorn habitual de vida.

Plantegem una breu anàlisi demogràfica de la ciutat pel que fa a les persones majors, i descrivim quines són les actuacions que permeten no tan sols el manteniment dels majors en el seu entorn habitual, sinó també aquelles actuacions i serveis que en milloren la qualitat de vida i en fomenten la participació.

L'article conclou amb unes consideracions relatives al desenvolupament de noves línies de futur que ens permetin millorar tant la qualitat com la cobertura pel que fa a l'atenció de les persones majors.

Introducció

L'evolució demogràfica del segle XX recull el notable increment de l'esperança de vida. A principis de segle era inferior a 40 anys, mentre que a la darrereria era gairebé de 80 anys. Cal destacar que aquest augment ha estat més important en les dones que en els homes.

Aquest fet implica, al mateix temps, un creixement de les necessitats de recursos socials, d'atenció mèdica, d'altres dispositius

que s'adaptin a les seves necessitats, etc., i, en conseqüència, suposa un important impacte social i econòmic.

Al llarg del segle XX els canvis socials i econòmics sustenten el desenvolupament de

conceptes com el de qualitat de vida. Aquest concepte ha tingut dos enfocaments: un de positiu, que se centra en el manteniment de la independència, l'autonomia, l'activitat social, el creixement, el control sobre la vida, l'adaptabilitat, l'autoestima i la satisfacció amb la vida, i un de negatiu, que assumeix com a norma que es tracta d'una etapa de declivi global i que fa èmfasi en les necessitats de cura de les persones grans dependents.

És en aquest sentit que l'atenció social ha evolucionat en ambdues direccions: una enfocada al manteniment de l'autonomia personal i a la permanència de les persones en el seu entorn habitual de vida, i l'altra adreçada a l'atenció de les situacions de dependència quan la persona ha de deixar el seu entorn habitual de vida i ha d'accedir a serveis especialitzats.

L'Ajuntament de Palma, tal com es recull en la legislació vigent, té com a competències en matèria d'atenció social, entre d'altres, la promoció de l'autonomia personal. És en el

marc d'aquesta competència que se centrarà el nostre article.

Breu anàlisi demogràfica de les persones majors al municipi de Palma

El Padró municipal de 2012 ens indica que la població total de la ciutat de Palma és de 421.194 habitants. Un 49,24 % de la població són homes i un 50,76 %, dones. A mesura que s'incrementa l'edat, es produeix una progressiva feminització de la població. Així, les dones representen un 48,99 % de la població de 0 a 15 anys i un 58,57 % de la població més gran de 65 anys.

Per grups d'edat, la població de 0 a 15 anys representa un 14,44 %; d'aquest, un 51 % són nins i un 49 %, nines. És el grup, juntament amb el de 16 a 64 anys, en què es manté una pauta de feminitat negativa. La població activa, de 16 a 64 anys, representa un 71,70 % de la població, i és el grup en què hi ha més paritat de gènere: un 50,39 % són homes i un 49,6 %, dones. Les persones més grans de 65 anys són el 13,86 % del total de la població, amb una clara superioritat de les dones (58,57 %) sobre els homes (41,43 %). La proporció de la població femenina augmenta a mesura que avança l'edat, fins a arribar al 67,18 % de la població de més de 80 anys.

La distribució poblacional de la ciutat, tenint en compte els sectors de serveis socials, és similar a la mitjana de la ciutat. La feminització de la població per col·lectius de més grans de 65 anys és comuna a tots els sectors.

El pes ponderat dels grups d'edat marca diferències entre sectors que tenen població més envellida (Ciutat Antiga, Estacions, Nord i Llevant Sud) i sectors amb població més jove (Est, Litoral i Mestral).

Polítiques d'atenció i foment de l'autonomia personal de les persones majors a l'Ajuntament de Palma

Fa ja vint-i-set anys que els serveis socials de Palma iniciaren un nou camí per a assentar les bases d'una estructura de serveis primaris que pretenien, bàsicament, contribuir a la millora del benestar social dels ciutadans. L'objectiu final del treball iniciat al costat dels agents actius i participatius de la vida pròpia de la ciutat – associacions, grups de gent gran, famílies, serveis relacionats amb la cura i atenció a les persones majors, voluntariat... – no era altre que respondre a demandes i necessitats creixents d'aquest grup poblacional.

Alhora que creixia l'estructura dels serveis socials, es fomentava una línia de treball orientada cap al manteniment actiu i saludable de la gent gran a casa seva i al seu barri. És per això que s'han creat i estructurat tota una línia de serveis, com ara:

Serveis socials comunitaris bàsics

Els centres municipals de serveis socials atenen les demandes socials dels ciutadans del seu territori. L'atenció a les persones majors representa un 5,80% del total de persones ateses.

Les demandes majoritàries d'aquest grup d'edat són: accés a serveis domiciliaris i específics, ajudes econòmiques i dificultats d'habitatge.

En relació amb el treball comunitari, segons el catàleg de prevenció social es duen a terme grups de participació de la gent gran. Aquests grups tenen com a objectius la construcció o el manteniment d'una xarxa relacional, activar i/o mantenir la participació en el si de la comunitat, i facilitar les activitats intergeneracionals. Els centres que implementen aquests projectes són Estacions, Est, Llevant Nord, Nord, Mestral i Ponent.

Serveis domiciliaris

Servei de teleassistència domiciliària

El servei de teleassistència domiciliària assegura la intervenció immediata en crisis personals, socials o mèdiques per a proporcionar seguretat i millorar la qualitat de vida de les persones majors i de les persones en situació de discapacitat. Aquest servei permet entrar en contacte verbal amb un centre d'atenció especialitzada les 24 hores del dia durant els 365 dies de l'any.

El 2011 els beneficiaris han estat 1.468. Un 83,35 % de les persones ateses són dones, i un 67 % són més grans de 79 anys. Se situen per sobre de la mitjana municipal els sectors de Llevant Nord, Llevant Sud, Est i Ciutat Antiga.

Pel que fa a l'atenció, un 46,45 % de les persones usuàries té més de 84 anys. Aquest fet respon a la circumstància que com més gran és la persona més possibilitats hi ha que estigui sola i necessiti servei. Aquest sector de població pateix, ateses les circumstàncies, aïllament social, amb les greus conseqüències que implica.

Les persones usuàries presenten una important vulnerabilitat: risc de caigudes, dependència, menys suport social, possible empitjorament de la salut.

Servei de menjar a domicili

El servei municipal de menjar a domicili és un servei específic adreçat al col·lectiu de gent gran i a persones discapacitades. Consisteix en la provisió al domicili de les persones beneficiàries de menús elaborats, segons la normativa establerta.

Al llarg de 2011 s'ha atès un total de 720 persones. Del total de persones usuàries, un 33,47 % són homes, i un 66,52 %, dones. Un 79,21 % són més grans de 65 anys. On el

percentatge de persones usuàries és major és als sectors de Llevant Nord i Estacions.

Servei d'ajuda a domicili

El Servei d'ajuda a domicili és una prestació psicosocial bàsica del sistema públic de serveis socials, que té com a objectiu facilitar el desenvolupament o el manteniment de l'autonomia personal, prevenir o retardar el deteriorament individual i promoure condicions favorables a les relacions familiars i de convivència, contribuint així a la integració i la permanència de les persones en el seu entorn habitual mitjançant l'adequada intervenció i el suport de tipus personal, psicosocial, domèstic, educatiu i assistencial.

El 2011 s'ha atès un total de 1.044 persones. Aquesta xifra ens indica que la cobertura pel que fa a la ciutat és de l'1,95 %. Els sectors d'Est, Llevant Nord, Llevant Sud, Litoral i Nord superen la mitjana de cobertura de la ciutat.

Quant al perfil de la població atesa, un 76 % són dones i un 24 %, homes. Un 69,83 % tenen més de 80 anys. En conseqüència, la persona usuària tipus és una dona més gran de vuitanta anys.

Serveis de promoció de l'autonomia personal

Els serveis de promoció de l'autonomia personal són serveis comunitaris per a les persones grans. La seva missió és fomentar la qualitat de vida de les persones grans en situació de risc o dificultat social. D'altra banda, treballen el manteniment d'hàbits bàsics de cura, el contacte de les persones grans i la realització d'activitats que contribueixin a la recuperació d'hàbits, al retard de l'envelliment i a evitar el seu aïllament.

Els serveis d'autonomia personal ofereixen les prestacions següents: servei de menjador, dutxes, bugaderia, programa d'activitats i servei d'ajuda a domicili.

Els serveis d'autonomia personal ofereixen atenció els 365 dies de l'any.

Es compta amb tres serveis de promoció de l'autonomia personal: Casal Ciutat Antiga, Casal Jonquet i Can Ribes. La població atesa per aquests serveis és la dels sectors de Ciutat Antiga, Ponent, Mestral i Llevant Sud. En total, han atès 140 persones. La resta de sectors no disposen d'aquest recurs comunitari.

A més, aquests serveis realitzen un programa d'activitats anual, que podem concretar en:

- Activitats de promoció de la salut (recuperació de memòria, gerontogimnàstica, manteniment d'hàbits d'higiene i alimentaris...).
- Tallers de promoció de l'autonomia i manteniment de les habilitats físiques i relacionals.
- Sortides, celebracions i festes.

“Viure i Convivre”

Aquest programa consisteix en la convivència durant tot el curs escolar (de setembre a juny) o durant uns quants mesos del curs escolar entre una persona major de 60 anys i un estudiant universitari. Té com a objectius:

- Promoure i facilitar relacions solidàries d'ajuda mútua entre ambdues generacions.
- Experimentar mesures alternatives per a proporcionar companyia a les persones grans.
- Proporcionar alternatives d'allotjament a joves estudiants i afavorir la igualtat d'oportunitats.

El curs 2011-2012 vàrem tenir 3 parelles de convivència. El programa es desenvolupava mitjançant un conveni entre Caixa Catalunya, la Universitat de les Illes Balears i l'Ajuntament de

Palma. El pròxim curs aquest programa no es durà a terme a la nostra ciutat.

Subvencions

L'Ajuntament de Palma ha donat suport anualment a les actuacions de les entitats i les associacions de persones majors. En les darreres convocatòries se n'ha ajustat la finalitat i s'ha centrat en les activitats que fomenten el manteniment actiu de les persones majors i la seva implicació en el seu entorn pròxim (actuacions en xarxa, intergeneracionals...).

Escenaris de futur

Les consideracions finals fan referència, en tot moment, a la necessitat d'adaptar els serveis i els programes municipals a una situació social canviant i a un col·lectiu que de cada vegada demana més accés a un serveis socials de major qualitat, amb una oferta diversificada i ajustada a les necessitats reals d'una població de gent major que dia a dia és més activa, participativa i exigent amb el que rep.

Des dels serveis socials de l'Ajuntament de Palma es promou una línia de serveis de prevenció que clarament tenen com a objectiu retardar l'envelliment amb polítiques actives de participació en la comunitat i el desenvolupament, en lloc dels serveis especialitzats en l'atenció a la dependència que són molt més cars i costosos per a la societat malgrat que ningú no en qüestioni la funció. La inversió de futur es defineix per:

❖ El repte d'incorporar als nostres serveis, amb una baixa inversió econòmica, les clares millores que les noves tecnologies informàtiques i audiovisuals ofereixen a un col·lectiu de majors amb necessitat de rompre situacions d'aïllament i manca de comunicació, o simplement l'adaptació de programes de

rehabilitació, lleure i jocs que, fins al moment, només es destinaven a col·lectius de nins i joves.

❖ Ofimàtica per a gent gran, Wii amb programes de rehabilitació o educació de la memòria, televisors intercomunicadors o facilitadors del seguiment de la salut i l'estat diari dels nostres majors, resulten del tot necessaris i molt més eficaços a l'hora de planificar una nova concepció de serveis urbans. La inversió en la modernització dels serveis d'acord amb els nous temps que corren i les infinites possibilitats que la tecnologia aporta amb un baix cost s'ha de incorporar també a l'Administració

❖ Transformar les polítiques de subvencions amb els col·lectius d'associacions i representants dels majors envers la creació de noves iniciatives i alternatives més solidàries amb el col·lectiu mateix que reverteixin clarament en les persones més vulnerables i fràgils de la comunitat, i fomentar les activitats enfocades a la solidaritat, l'eficaç gestió social dels recursos econòmics públics i l'ètica acurada de la intervenció.

❖ Repensar alternatives a la convivència que no passin per un model residencial que, avui per avui, resulta massa costós, ja sigui gestionat de manera pública o amb empreses privades. S'han de reprendre –i no tenir por de crear-los i experimentar-hi– programes de foment d'habitatges autogestionats, protegits, o de convivència amb joves o amb altres col·lectius generadors de més teixit comunitari, i fórmules diferents a la família tradicional.

Referències bibliogràfiques

CAIXA CATALUNYA (2006). *Qualitat de vida de les persones grans a Catalunya*.

CARRETERO, S. (2009). "L'envelliment a les Illes Balears: perfil demogràfic de la població de seixanta-cinc anys o més". A: ORTE, C. [dir.] *Anuari de l'envelliment. Illes Balears 2009*. Palma: Càtedra d'Atenció a la Dependència i Promoció de l'Autonomia Personal (Conselleria d'Afers Socials, Promoció i Immigració i Universitat de les Illes Balears).

JUAN GARAU, C. (2011), "Atenció a les persones en situació de dependència al municipi de Palma". A: ORTE, C. [dir.] *Anuari de l'envelliment. Illes Balears 2011*. Palma: Càtedra d'Atenció a la Dependència i Promoció de l'Autonomia Personal (Conselleria de Salut, Família i Benestar Social i Universitat de les Illes Balears).

OBSERVATORI MUNICIPAL DE LA IGUALTAT (2012). <<http://www.observatoripalma.org>>. Dades de població per barris i estadístiques de població. Dades globals i per sector de població 2011

Normativa

- Ordre de la consellera d'Afers Socials, Promoció i Immigració de 8 de febrer de 2011 per la qual s'estableix el catàleg de serveis socials d'àmbit supraïnsular de la comunitat autònoma de les Illes Balears
- Decret 45/2011, de 6 de maig, pel qual es regula l'organització, l'estructura i el funcionament dels registres autonòmics de centres d'acolliment residencial de persones menors d'edat, de protecció de persones menors d'edat i d'adopcions
- Decret 48/2011, de 13 de maig, pel qual es regulen els principis generals i les directrius de coordinació dels serveis socials comunitaris bàsics
- Acord del Consell de Govern de 20 de maig de 2011 pel qual s'autoritza la modificació dels estatuts de la Fundació d'Atenció i Suport a la Dependència i Promoció de l'Autonomia Personal de les Illes Balears (BOIB núm. 83, de 4 de juny de 2011)
- Decret 56/2011, de 20 de maig, pel qual s'aprova la Cartera Bàsica de Serveis Socials de les Illes Balears 2011-2014
- Decret 57/2011, de 20 de maig, pel qual s'estableixen els principis generals d'organització i funcionament dels punts de trobada familiar per derivació judicial
- Acord del Consell de Govern de 10 de juny de 2011 pel qual s'autoritza la modificació dels estatuts de la Fundació Institut Socioeducatiu S'Estel (BOIB núm. 89, de 16 de juny de 2011)
- Decret 21/2012, de 16 de març, de modificació del Decret 109/2001, de 3 d'agost, pel qual es regulen l'organització i el funcionament de l'Institut Balear de la Dona
- Decret 47/2012, de 8 de juny, pel qual es crea la Mesa Social Tripartida de les Illes Balears
- Acord del Consell de Govern de 13 de juliol de 2012 d'autorització prèvia de l'extinció de la Fundació d'Atenció i Suport a la Dependència i Promoció de l'Autonomia Personal de les Illes Balears per integració en el Consorci de Recursos Sociosanitaris i Assistencials de les Illes Balears
- Decret 69/2012, de 27 de juliol, pel qual es regula la concessió de subvencions directes a Càritas Mallorca, Càritas Menorca, Càritas Eivissa i Fundació Deixalles per a la realització de projectes d'inclusió social per a 2012
- Decret 76/2012, de 21 de setembre, de modificació del Decret 47/2012, de 8 de juny, pel qual es crea la Mesa Social Tripartida de les Illes Balears
- Decret 95/2012, de 30 de novembre, de modificació del Decret 59/2012, de 13 de juliol, pel qual es regula la concessió de dues subvencions directes a l'entitat Metges del Món de les Illes Balears per al desenvolupament, respectivament, dels projectes "Programa d'atenció a persones en situació de prostitució – SAYDE (Salud y Derechos) 2012" i "Programa de reducció de danys per a persones usuàries de drogues en risc o en situació d'exclusió social (INRED 2012)"
- Decret 96/2012, de 30 de novembre, de modificació del Decret 58/2012, de 13 de juliol, pel qual es regula la concessió d'una subvenció directa a l'Associació Creu Roja Espanyola Illes Balears per desenvolupar el projecte "Unitat Mòbil de Dispensació de Metadona (Metabús)"

- Decret 92/2012, de 23 de novembre, pel qual es regula la concessió d'una subvenció a favor de l'Associació Mallorquina per a Persones amb Discapacitat Intel·lectual Amadip-Esment per finançar parcialment les despeses derivades del manteniment de 52 places per a persones discapacitades en habitatges autònoms entre l'1 de gener i el 31 d'agost de 2011

- Decret 93/2012, de 23 de novembre, pel qual es regula la concessió d'una subvenció a favor de l'entitat Grup d'Educadors de Carrer i Treball amb Menors (GREC), per tal de finançar les despeses derivades del programa de rehabilitació psicosocial i d'inserció sociolaboral de persones recluses amb malaltia mental entre el dia 1 de gener i el dia 31 d'octubre de 2012



Govern de les Illes Balears

Conselleria de Salut, Família i Benestar Social