
Pla d'Envelliment Actiu del Bages 2024-2027

Versió de Lectura Fàcil



**Diputació
Barcelona**

Direcció i finançament:

Servei de Convivència, Diversitat i Cicle de Vida
Àrea de Sostenibilitat Social, Cicle de Vida i Comunitat

Encàrrec:

**CONSELL COMARCAL
DEL BAGES**

Número expedient PMT:

202210016618

Coordinació:

Joan Vidal Ruggiero
Servei de Convivència, Diversitat i Cicle de Vida

Realització:

el risell

Comissió de seguiment:

Mònica Busuldu Cabot. Consell Comarcal del Bages
Roser Nin Blanco. Consell Comarcal del Bages
Joan Vidal Ruggiero. Diputació de Barcelona
Bruna Coll Trepas. El Risell

Adaptació a Lectura Fàcil: Ariadna Ureta i Elisabet Serra
(Associació Lectura Fàcil)

Maquetació: Carme Guiral



El logotip LF identifica que aquest text segueix les directrius internacionals de Lectura Fàcil de l'IFLA (International Federation of Library Associations and Institutions) i d'Inclusion Europe quant al llenguatge, el contingut i la forma, amb l'objectiu de facilitar-ne la comprensió.
L'atorga l'Associació Lectura Fàcil (www.lecturafacil.net)

Taula de continguts

1. Què és aquest document?	4
2. A qui va dirigit?.....	5
3. Qui ha elaborat el Pla?	5
4. Per què hem fet el Pla d'Envel·liment Actiu?.....	6
5. Quins passos hem seguit?.....	9
6. Què són la missió, la visió i els valors del Pla?.....	11
7. Quins eixos i objectius té el Pla d'Envel·liment Actiu?.....	14
8. Qui farà el seguiment dels objectius i les accions?	26
9. Com farem el seguiment del Pla?.....	27

1. Què és aquest document?

És el **Pla d'Envel·liment Actiu del Bages**, que recull diverses accions per millorar el benestar de les persones grans de la comarca.

Fer exercici, mantenir-se actiu, relacionar-se amb altres persones i tenir una bona alimentació ajuda al benestar emocional i a prevenir algunes malalties.

El Pla d'Envel·liment Actiu ofereix més oportunitats a les persones grans de participar en les activitats del seu entorn.

Per dur-lo a terme, caldrà la col·laboració de totes les entitats municipals relacionades amb l'oci, l'esport, la cultura, la salut i la vida comunitària.



2. A qui va dirigit?

A les persones adultes i a les persones grans del Bages.

També és important fer arribar el Pla a les famílies, als professionals, a les entitats i institucions que treballen i ofereixen serveis per a les persones grans.

3. Qui ha elaborat el Pla?

L'hem elaborat el Consell Comarcal del Bages gràcies a l'impuls de l'Àrea de Drets Socials i Ciutadania, i en concret, del Servei d'Inclusió i Convivència.

A més, la Diputació de Barcelona ha col·laborat i ha facilitat l'acompanyament de la cooperativa El Risell per fer la diagnosi prèvia i dissenyar el Pla.



4. Per què hem fet el Pla d'Envel·liment Actiu?

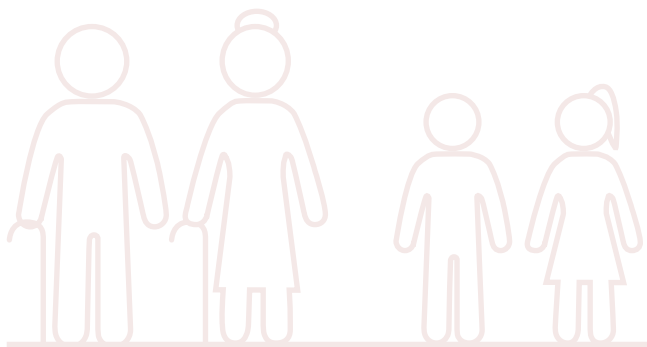
Perquè en una **diagnosi** que vam fer l'any 2021 vam observar que a la comarca del Bages cada vegada hi ha **més persones majors de 65 anys**.

Aquesta tendència a l'envelliment de la població també s'observa a Catalunya i a la resta de països occidentals.

En el cas del Bages, en les franges d'edat de menys de 60 anys, hi ha més homes i, en canvi, el nombre de dones augmenta a mesura que avança l'edat.

A més, a la majoria dels pobles de la comarca hi viuen més persones grans que joves.

Una **diagnosi** és un procés on s'estudia la situació d'un lloc per detectar quins problemes i necessitats hi ha.



Per exemple:

A Cardona, 28 de cada 100 persones són majors de 65 anys i només 14 de cada 100 persones són joves.

A Marganell, 23 de cada 100 persones són grans i, en canvi, només 10 de cada 100 persones són joves.

En poblacions com Castellnou del Bages, Callús, Sant Fruitós del Bages i Santpedor, hi ha més població jove, però la diferència no és rellevant.

Els estudis preveuen que augmentaran encara més les xifres de persones grans i cada vegada hi haurà menys població jove.

L'envelliment de la població ens ha dut a la necessitat de plantejar mesures i d'oferir recursos per **millorar la qualitat de vida de les persones grans**.

En el procés de diagnosi hi van participar entitats, administracions i la gent de la comarca. Vam escoltar i recollir les seves demandes i necessitats per als pròxims anys.

El resultat de la diagnosi mostra unes mancances que no podem resoldre a curt termini per falta de pressupost i de lleis específiques.

Així i tot, el Pla recull les expectatives de la ciutadania sobre com envellir de manera activa i saludable i també 46 actuacions per afavorir-ho.

Durant tot el procés d'elaboració del Pla, hem fet sessions participatives per aprovar i fer un seguiment dels objectius proposats.



5. Quins passos hem seguit?

1

DIAGNOSI INICIAL

En primer lloc, l'any 2021 vam fer una diagnosi, és a dir, un estudi per conèixer quina era la situació de l'envelliment a la comarca i quins recursos existien per atendre les persones grans.

Vam utilitzar les dades d'entitats públiques i vam fer 3 trobades amb representants polítics, persones grans i professionals i tècnics d'entitats locals.



2

GRUP MOTOR

També vam crear un grup motor format pel Consell Comarcal, la Diputació de Barcelona i la consultoria El Risell, encarregada de redactar el Pla.

3

SESSIONS DE TREBALL

A banda de les reunions del grup motor, ens vam reunir amb representants de les persones grans i professionals de l'administració i d'entitats socials.

Una d'aquestes reunions va servir per vincular el Pla d'Envel·liment Actiu amb el Pla Local d'Acció Comunitària Inclusiva (PLACI) i aconseguir una comarca amb més cohesió social.

4

DISSENY DEL PLA

El disseny del Pla d'Envel·liment Actiu del Bages va començar el novembre de 2022 i ha durat fins a l'octubre de 2023.

6. Què són la missió, la visió i els valors del Pla?

LA MISSIÓ

La missió ens explica per què es fa el Pla i què vol aconseguir.

La missió del Pla d'Envel·liment Actiu del Bages és afavorir la qualitat de vida i el benestar físic, emocional i social a les persones grans de la comarca.

LA VISIÓ

La visió és el que esperem assolir amb els anys.

Volem que aquest Pla sigui l'eina per planificar les accions relacionades amb l'envelliment actiu de la comarca i per garantir que les persones grans puguin utilitzar els recursos i serveis amb igualtat d'oportunitats.

Per aconseguir-ho, cal que tots els municipis, administracions, entitats i ciutadania treballem de manera conjunta i organitzada.

ELS VALORS

Són les creences i els principis ètics que guien les decisions i les actuacions del Pla.

Els valors del Pla d'Envel·liment Actiu del Bages són:

Persones grans i comunitat

Aconseguir pobles i ciutats propers i accessibles perquè les persones grans se'n sentin part.

Participació

Incentivar la participació activa de les persones grans en els espais socials i culturals de la comarca.

Acció comunitària inclusiva

Potenciar l'autonomia de les persones grans, enfortir-ne les relacions socials i reduir les desigualtats a l'hora d'accedir a les activitats.

Cohesió social i relació entre generacions

Intercanviar experiències i coneixements entre persones de diferents generacions per crear vincles i relacions socials.

Interseccionalitat

Tenir en compte totes les situacions a l'hora de plantejar actuacions: el gènere, l'edat, el país de procedència, la cultura o la religió, entre altres.

Per exemple, les dones grans tenen més problemes de salut i de diners a causa de la sobrecàrrega familiar i la dependència econòmica que han tingut al llarg de la seva vida.

Accessibilitat universal

Vetllar perquè tothom pugui accedir als recursos i serveis de manera còmoda, autònoma i segura.

Foment de l'autonomia

Dur a terme accions de prevenció per afrontar els reptes de l'envelliment i les situacions de dependència i discapacitat.

7. Quins eixos i objectius té el Pla d'Envelliment Actiu?

Els eixos de treball són les idees principals que ens ajuden a organitzar el Pla i ens orienten a l'hora de prendre decisions. Estan vinculats a la missió, la visió i els valors del Pla.

Els eixos de treball i els objectius del Pla han nascut de la diagnosi de l'any 2021 i de la informació que es va recollir durant les trobades i sessions de treball.

Els eixos de treball són:

- Eix 1. Participació i envelliment actiu
- Eix 2. Vulnerabilitats i discriminacions
- Eix 3. Treball en xarxa i entre administracions

Cada eix té uns objectius, que poden ser generals o específics, i unes accions que es desplegaran **en els pròxims 4 anys**, és a dir, **entre el 2024 i el 2027**.

En total són **46 accions**.

D'aquestes, s'ha donat prioritat a 12 accions per dur-les a terme durant el primer any.

En aquest document estan marcades de color **verd**.

EIX 1. PARTICIPACIÓ I ENVELLIMENT ACTIU

Quin és l'objectiu?

Promoure la participació de les persones grans en activitats socials i culturals del territori.

Què volem aconseguir i com ho farem?

- Crear espais on es puguin relacionar persones de diferents edats.
 - **Acció 1: valorarem els coneixements i l'experiència de les persones grans i crearem projectes de memòria col·lectiva.**
 - Acció 2: difondrem projectes de voluntariat a la comarca i donarem suport a la creació de nous projectes. Per exemple, el **banc del temps**.

El **banc del temps** és un projecte solidari en el qual les persones intercanvien serveis i dediquen el seu temps sense utilitzar diners. Per exemple, per aprendre un idioma o arreglar coses.

- **Acció 3: oferirem tallers en què pugui participar tothom: cura de l'hort, costura, cuina, informàtica o excursions.**
- Acció 4: ajudarem a adaptar activitats per millorar l'autonomia de les persones grans.
- Buscar com fer arribar les activitats a nuclis aïllats que no tenen casal de persones grans o un local on trobar-se.
 - Acció 5: plantejarem contractar un servei de minibús o de taxi que connecti els municipis en dates puntuals com ara festes majors o fires.
 - **Acció 6: recollirem iniciatives d'èxit per a persones grans als municipis de la comarca.**
 - Acció 7: farem seguiment i difusió del programa l'**Acadèmia dels sèniors**.
 - **Acció 8: ajudarem a crear una agrupació de municipis que comparteixin la persona que dinamitza les activitats.**

L'**Acadèmia dels sèniors** forma les persones grans sobre temes com salut, prevenir estafes o estalviar diners amb el gas o la llum.

- Fer arribar la programació d'activitats a les persones grans utilitzant canals accessibles, adaptats a la seva diversitat.
 - Acció 9: comunicarem les activitats de manera accessible i adequada a tothom.
- Aconseguir la representació de més nuclis del territori al Consell de Persones Grans del Bages i als consells locals.
 - **Acció 10: donarem suport per crear consells locals de persones grans als municipis on no n'hi hagi.**
 - Acció 11: buscarem representants de tots els municipis per al Consell de les Persones Grans del Bages.
 - **Acció 12: farem un pla de treball anual i fixarem els dies en què es trobarà el Consell de les Persones Grans.**
- Augmentar la participació de les persones grans en els mitjans de comunicació i les xarxes socials.
 - Acció 13: potenciarem que els serveis de comunicació del Consell Comarcal incorporin les persones grans en els mitjans de comunicació i les xarxes socials.
 - Acció 14: incorporarem la mirada de les persones grans a la guia de comunicació inclusiva del PLACI.

EIX 2. VULNERABILITATS I DISCRIMINACIONS

Quin és l'objectiu?

Fomentar la salut i el benestar de les persones grans, sobretot les més vulnerables.

Per exemple, persones que pateixen maltractaments, que es troben en situació de soledat no desitjada o que pateixen discriminació.

Què volem aconseguir i com ho farem?

- Acompanyar les persones grans i fer més activitats per prevenir la soledat.
 - Acció 15: afavorir la creació d'un pla per acompanyar les persones grans amb problemes econòmics o de salut, o que viuen soles i en pobles aïllats.
 - Acció 16: fomentarem la **prescripció social** a tots els centres de salut de la comarca.
 - Acció 17: potenciarem el voluntariat per fer front a la soledat no desitjada.

Un centre de salut fa **prescripció social** quan recomana fer activitats per estar millor, i no només prescriu medicaments.

- Acció 18: donarem a conèixer el programa **Comunitats contra l'aïllament social** de Manresa a tota la comarca.
- Acció 19: difondrem el programa de Terapeuta ocupacional per a persones grans autònomes, com a espai de trobada municipal.
- Acció 20: promourem l'impuls de les **escoles de salut** a la comarca.
- Crear programes amb altres entitats de la comarca per lluitar contra la soledat no desitjada.
 - Acció 21: analitzarem la soledat no desitjada de les persones grans de la comarca.
 - Acció 22: crearem una eina per detectar casos de soledat no desitjada, amb l'ajuda d'altres entitats i projectes.

El programa **Comunitats contra l'aïllament social** busca millorar les condicions de vida del veïnat de Manresa i lluitar contra l'aïllament social.

Les **escoles de salut** ofereixen activitats gratuïtes sobre alimentació, exercici físic i prevenció de malalties.

- Acció 23: fomentarem la construcció de cases i pisos de lloguers més barats, amb espais compartits i personal d'assistència i acompanyament.
- Acció 24: farem que espais, edificis i carrers siguin accessibles per facilitar que les persones grans surtin de casa.
- Oferir suport i formacions a persones cuidadores sobre cures a les persones grans.
 - Acció 25: posarem facilitats perquè les persones que cuiden les persones grans es puguin formar. Per exemple: fer la formació a domicili o a través d'internet per evitar desplaçaments.
 - Acció 26: donarem a conèixer els grups de suport i ajuda mútua de la Diputació de Barcelona a les persones cuidadores.
 - Acció 27: valorarem fer el programa **Respir** al Bages.

El programa **Respir** dona suport a les persones cuidadores perquè tinguin temps per a elles.

- Augmentar els recursos i serveis contra els maltractaments i les discriminacions.
 - Acció 28: actuarem en situacions de sospita o maltractament a les persones grans, a través del Servei Especialitzat d'Atenció a la Velleja.
 - Acció 29: donarem a conèixer la Guia local per prevenir i lluitar contra els maltractaments a les persones grans.
- Treballar de manera conjunta amb entitats, professionals, administració i ciutadania per conscienciar i educar en el respecte i l'atenció a les persones grans.
 - Acció 30: tornarem a fer la campanya **Tracta'm bé**.
- Estudiar la mobilitat a la comarca i la possibilitat de millorar les connexions entre municipis, el transport adaptat i l'accessibilitat.
 - Acció 31: valorarem oferir el servei de transport a demanda en alguns pobles.

La campanya **Tracta'm bé** promou el respecte cap a les persones grans i explica com prevenir i detectar maltractaments.

- Buscar l'equilibri entre els canals digitals i l'atenció presencial a l'hora de fer tràmits a l'ajuntament i altres serveis de l'administració.
 - Acció 32: oferirem un professional que ajudi la ciutadania a l'hora de fer tràmits i gestions administratives.
 - Acció 33: oferirem cursos d'informàtica a les persones grans de la comarca, per millorar-ne l'autonomia a l'hora de buscar informació, utilitzar xarxes socials o reclamar els seus drets.
 - Acció 34: buscarem la manera de donar a conèixer i facilitar que les persones grans accedeixin a ajudes i subvencions.

EIX 3. TREBALL EN XARXA I ENTRE ADMINISTRACIONS

Quin és l'objectiu?

Promoure les trobades i reunions entre totes les persones que formen part del Pla: administració, persones grans, entitats i ciutadania.

Què volem aconseguir i com ho farem?

- Relacionar el Pla d'Envel·liment Actiu amb el Pla Local d'Acció Comunitària Inclusiva (PLACI).
 - Acció 35: explicarem com el Pla d'Envel·liment Actiu ajuda a assolir els objectius plantejats al PLACI.
- Incloure la mirada **LGTBI** en el Pla d'Envel·liment Actiu.
 - Acció 36: farem reunions de seguiment i d'avaluació del Pla d'Envel·liment Actiu i del Pla LGTBI.
- Tenir en compte l'opinió de les persones grans en les taules i comissions de treball de la comarca.
 - Acció 37: inclourem una persona representant de les persones grans a les comissions de treball que hi ha al Bages.

LGTBI són les sigles per referir-se al col·lectiu de persones lesbianes, gais, transsexuals, bisexuals i intersexuals.

- Assegurar que les polítiques públiques sobre envelliment actiu arribin a tota la comarca.
 - Acció 38: farem un seguiment de com s'aplica el Pla d'Envelliment Actiu a la comarca.
 - Acció 39: donarem suport tècnic als casals de persones grans, centres cívics i ajuntaments.
 - Acció 40: utilitzarem els canals de comunicació del Consell Comarcal per informar d'activitats, subvencions i tràmits adreçats a les persones grans.

- Treballar conjuntament amb el Pla estratègic de l'envelliment i la dependència de Manresa en els temes que afecten tota la comarca.
 - Acció 41: buscarem els punts en comú entre els dos Plans i actuarem de manera conjunta.
 - Acció 42: reunirem regularment els equips responsables del Consell Comarcal i de l'Ajuntament de Manresa.

- Impulsar projectes de recerca a les universitats que millorin la qualitat de vida i l'autonomia de les persones grans.
 - Acció 43: col·laborarem amb l'Àrea de Promoció Econòmica del Consell Comarcal perquè incorpori la recerca en millores per a les persones grans de les universitats amb qui col·labora.
 - Acció 44: informarem sobre què són les **Aules d'Extensió Universitària**.
- Oferir formació per a professionals i espais on compartir experiències i coneixement sobre l'envelliment al Bages i altres comarques.
 - Acció 45: l'equip tècnic d'envelliment participarem de manera activa en l'espai d'intercanvi de personal tècnic que dinamitza la Diputació de Barcelona.
 - Acció 46: crearem un espai de trobada per al personal de diversos consells comarcals per poder compartir experiències.

Les **Aules d'Extensió Universitària** són programes en què es fan actes i xerrades per a majors de 55 anys perquè segueixin aprenent sobre temes molt variats.

8. Qui farà el seguiment dels objectius i les accions?

Els encarregats principals d'avaluar i fer el seguiment dels objectius i les accions del Pla d'Envel·liment Actiu són:

- **L'espai de coordinació, seguiment i avaluació,**
que continuarà amb la feina que feia el grup motor.
Hi participaran les persones que gestionen el Pla dins del Consell Comarcal del Bages.
- **El Consell de Persones Grans del Bages,**
que també ha tingut un paper important en l'elaboració del Pla.
El Consell revisarà el Pla abans que s'aprovi al ple del Consell Comarcal i, després, en farà el seguiment en 2 assemblees anuals.
- **Els municipis de la comarca,**
que hauran de treballar per complir les accions del Pla.
Caldrà la col·laboració i la comunicació entre els ajuntaments.

9. Com farem el seguiment del Pla?

Per fer el seguiment del Pla i dels seus objectius i per avaluar els resultats que s'obtenen hem dissenyat un quadre de comandament.

És una eina que explica quines accions hem de fer i quan les farem.

Com que el Pla té una durada de 4 anys, cada acció començarà en un moment diferent. A través d'unes fitxes, farem el seguiment de cada acció.

A més, es faran 3 tipus d'informes:

- **Informe semestral:** cada 6 mesos es valoraran les accions que es duen a terme i s'actualitzarà el quadre de comandament.
- **Informe anual:** es farà al final de cada any per resumir l'evolució del Pla.
- **Informe final:** es farà l'any 2027, quan s'acabi el Pla. Serà un informe complet amb els resultats de les accions i els efectes que ha tingut en el benestar de les persones grans. L'informe final es presentarà i s'aprovarà al Consell de les Persones Grans del Bages.

Per a més informació:

- El document complet del **Pla d'Envelliment Actiu** es pot consultar en aquest enllaç:
<https://www.ccbages.cat/wp-content/uploads/2024/04/Pla-dEnvelliment-Actiu-del-Bages-2024-2027.pdf>
- El **quadre de comandament** està disponible a la pàgina 36 del Pla.

Àrea de Sostenibilitat Social, Cicle de Vida i Comunitat
Servei de Convivència, Diversitat i Cicle de Vida
Recinte Mundet - Edifici Migjorn 3a planta
Passeig de la Vall d'Hebron, 171
08035 Barcelona
Tel. 934 022 713 - Fax 934 022 714
s.convivencia.divers@diba.cat www.diba.cat



**Diputació
Barcelona**