

Pàgines especials



**JOAN
CAL S**
USUARI SIENA

**SÒNIA
DÍAZ**

RESPONSABLE PROJECTES SIENA

**JOSÉ LUIS
BUENACHE**

RESPONSABLE DESENVOLUPAMENT

“Un consell: s’ha de viure la bellesa de la vellesa”

Mémora mostra la importància de l’envelliment actiu en la tercera edat

Lluís Muñoz | MONOGRÀFICS

Una nova persona gran està sorgint. Domina les xarxes socials, realitza activitat física i participa en el dia a dia de la societat. És autònoma, adora viatjar i és responsable de si mateixa i les seves decisions. L’augment en l’esperança de vida, el canvi de mentalitat i la millora de les condicions de vida estan generant una nova vellesa que busca el seu espai i que té molt per aportar. Un exemple perfecte d’aquest nou tipus de persona gran és Joan Cals, usuari de Serveis Integrals per a l’Envelliment Actiu (Siena), una associació fundada per Sònia Díaz i José Luis Buenache. Parlem amb ells sobre envelliment actiu.

-¿Com sorgeix Siena?

-S. D.: Tres socis vam decidir fundar Serveis Integrals per a l’Envelliment Actiu (Siena), en part, gràcies a en Joan, que ens va fer veure aquesta necessitat de fomentar l’autonomia entre les persones grans. A més, una de les primeres conclusions que vam obtenir va ser que no es parla de gent gran. És una generació que en els mitjans de comunicació està oculta. Per això tenim tres línies de treball: realitzem projectes relacionats amb l’envelliment actiu, estudis, enquestes i plans d’acció; també, fem difusió per les xarxes socials, el 2012, any internacional de la gent gran, la Generalitat i l’Imsero ens van donar un premi per la nostra estratègia a internet; i, per últim, realitzem formació a professionals que treballen amb gent gran en atenció centrada en la persona, ètica i bon tracte.

-¿Com és el dia a dia d’una persona gran autònoma?

-J. C.: El meu dia a dia és tranquil, perquè he anat deixant diverses activitats. Però estic connectat amb l’actualitat, en especial amb tot el que envolta les persones grans i fins i tot formo part de diferents consells de gent gran. Als meus 83 anys, tampoc estic tan bé com es veu. Estic bé, però comencen a sorgir limitacions relacionades amb l’edat. Fa poc fent taixí em vaig trencar el fèmur i estic segur que fa 10 anys no m’hauria passat. No obstant, tracto de viure d’una

manera autònoma.

-¿Quina és la clau per a aquest envelliment actiu?

-S. D.: En Joan té una cosa que comparteixen les persones autònomes: a més de cuidar-se físicament, treballa molt la part mental i espiritual. No deixa de seguir aprenent, treballant, llegint o acudint a reunions.

-J. C.: Encara que la genètica és important, sí que és veritat que no s’ha de deixar d’estar al dia. M’agrada llegir, utilitzar l’ordinador o l’smartphone i això em permet seguir en la roda.

-¿Ha canviat la gent gran d’avui respecte a la de fa 20 anys?

-J. C.: Recordo que en la generació dels meus pares, quan algú moria als 70 anys es considerava que moria per ser gran. Avui, al morir als 80 anys, considerem que se’n van joves. Les formes de vida són molt diferents, no només per l’alimentació o les medecines, per tot. Fins i tot, la joventut és diferent avui. Per a mi és un canvi general més que generacional.

-S. D.: El canvi més gran és en les persones grans més joves: dels 65 als 80 anys. Tenen una vida molt més activa que els grans d’abans. Volen decidir el seu futur, no volen que ningú els digui el que han de fer, han adquirit una gran autonomia.

-¿Què han après de les persones grans?

-S. D.: Des de Siena estudiem la gent gran. Encara existeix l’estereotip de gent gran, però aquesta nova generació de persones grans està trencant tabús. Per exemple, hem fet estudis de sexualitat en els quals ens han donat lliçons.

-J. C.: Dius que aprens de la gent gran. Però molts aprenem de tu. Els programes de sexualitat han sigut molt importants perquè molts hem descobert que hi ha una infinitat de formes d’estimar-se que no impliquen l’acte. I aquest és un tema del qual sol fer por parlar.

-¿Quines pors tenen les persones grans?

-J. C.: Visc sol, i quan arriba la nit, hi ha dies en què sento soledat. La por de la mort era més evident en la meua joventut. Però des que va morir la



Al dia. Joan Cals ensenya a Sònia Díaz i José Luis Buenache una fotografia en el seu smartphone.

SABER+

Dades sobre planificació

► El 75% de les persones més grans de 65 anys de Catalunya no tenen tancat el seu testament vital. És una dada extreta dels resultats de l’estudi *La planificació de la gent gran sobre el final de la vida*, elaborat per Siena i promogut per Serveis Funeraris de Barcelona-Mémora, amb el suport de FiraGran. Altres dades apunten que el 62,70% dels enquestats no tenen previst ni tancar el seu funeral. En canvi, 8 de cada 10 ja han formalitzat el seu testament.

El testament vital només l’han fet un 24,86% perquè “segueix sent un document amb poca tradició d’ús i molt vinculat amb el fet de tenir una malaltia”, segons la responsable de projectes de Siena i autora de l’estudi, la sociòloga Sònia Díaz.

meua dona, i després d’experimentar el corresponent dol, ho trobo com un fet més natural.

-S. D.: No obstant, en l’última enquesta de planificació de vida que vam fer, vam comprovar que la por de la mort encara és vigent. És un tabú del qual no es parla i sobre el qual no es planifica. Igual que el pànic a la soledat que comenta en Joan, o el temor al dolor.

-¿Què aporten els grans?

-J. B.: En aquesta societat en la qual vivim tan ràpid, que és tan volàtil, consumista, on l’aquí i ara és el més important, valors com l’esforç, el sacrifici o el respecte, semblen haver-se perdut. Ells ens aporten precisament això. I ho necessitem.

-J. C.: També aportem memòria. Soc un producte de la postguerra. I puc explicar coses d’aquella època. No és el mateix llegir-ho en un llibre que t’ho expliqui en primera persona. Gràcies al nostre relat de la guerra civil es poden evitar errors del passat. La memòria és essencial.

-¿Com s’ha d’afrontar la jubilació?

-J. B.: La jubilació és un canvi de vida abismal. La nostra vida s’identifica amb la nostra professió. Raó per la qual al retirar-nos és com si deixéssim d’existir. S’ha de planificar amb temps i veure-ho com un èxit. És una pena que es vegi

com un fracàs per deixar d’aportar a la cadena productiva. Les persones grans poden aportar molt des del voluntariat, la mentoria, amb la seva memòria, però també econòmicament. És un terç de vida que s’ha de planificar i viure bé.

-¿Algun consell?

-J. C.: L’únic consell que donaria ve d’una frase que un dia vaig trobar i m’encanta: “Viure la bellesa de la vellesa”. La vellesa no és un defecte ni una malaltia. S’ha de viure en plenitud, amb ganes, conscients que tots sabem que hi arribarem. S’ha de viure aquesta etapa amb dignitat, alegria i normalitat. I el que no puguis fer, agafa-t’ho amb paciència.

-S. D.: Des de Siena creiem que les persones grans han de reivindicar que es reconguin els seus drets i la seva capacitat per decidir. Han de viure com a persones autònomes. Però per als joves també hi ha consells: jacosteu-vos als vostres familiars més grans! Hi ha estereotips tant de la gent jove cap a la més gran, com de la més gran a la jove. Falta un acostament. Des de l’associació hem organitzat trobades, i ha sorgit una gran química. Per a aquells que pensin que els clavaran un rotllo, he de dir, que els joves també poden clavar el rotllo als altres. ★