



FUNDACIÓ Cuberes Donlo

L'ENVELLIMENT ACTIU EN ELS PROGRAMES QUE PAL·LIEN L'AÏLLAMENT DE LES PERSONES GRANS

Recerca exploratòria sobre efectes i vincles amb els
programes intergeneracionals

Barcelona, setembre 2016

Estudi realitzat per la

 **FUNDACIÓ
PERE TARRÉS**

**Fundació
Cuberes-Donlo**
Grans i actius



Pròleg

La Fundació Cuberes Donlo va ser creada el 2008 després de la mort del matrimoni format per l'Antoni Donlo i la Maria Cuberes. En els darrers anys de la seva vida, van poder constatar la situació de soledat i, moltes vegades, de precarietat, en la que es troba la gent gran. Es per això que, com a acte de darrera voluntat, van decidir destinar tots els seus béns a la creació de la Fundació que duu el seu nom.

En vida, el matrimoni Cuberes Donlo es va entregar a ajudar a les persones necessitades. Com a infermera de l'Hospital de Sant Pau, la Maria Cuberes va recolzar sempre, de forma desinteressada, aquelles persones que no tenien els mitjans econòmics per rebre una atenció sanitària adequada.

Actualment, a la Fundació Cuberes Donlo estem plenament compromesos amb la voluntat social dels seus fundadors: millorar la qualitat de vida de la gent més gran de 70 anys de veïnatge civil català per tal d'esdevenir una entitat de referència a Barcelona en l'estudi i la promoció de la intergeneracionalitat i l'envelliment actiu.

Es per això que estem molt satisfets de poder presentar aquest estudi encarregat a la Fundació Pere Tarrés, perquè creiem que el coneixement de la realitat de la gent gran de casa nostra farà possible prendre mesures, tant per part de les entitats del Tercer Sector, com de les institucions, per fer possible la millora de la qualitat de vida de les persones grans, que tard o d'hora, esdevindrem tots.

Confiam que gràcies a la seva utilitat i al suport tant de particulars com de donants privats i públics, puguem continuar aprofundint en la investigació de les condicions que han de millorar el nostre envelliment.

Antoni Comellas
Advocat
President de la Fundació Cuberes Donlo

Barcelona, setembre de 2016

Presentació

L'envelliment progressiu de la població és un fenomen que marcarà en gran part la societat en què viurem en el futur. Per això, és de vital importància que prenguem accions amb una visió a llarg termini davant d'aquesta realitat social.

S'entén l'envelliment actiu com el procés d'optimitzar les oportunitats de salut, aprenentatge al llarg de la vida, participació i seguretat per tal d'aconseguir una millora de la qualitat de vida a mesura que les persones envelleixen (Faber, 2015).

Amb la voluntat de produir coneixement útil per millorar la qualitat de vida de les persones grans majors de 70 anys de la ciutat de Barcelona, la Fundació Cuberes Donlo ha encarregat un estudi a la Fundació Pere Tarrés sobre envelliment actiu, centrat en la relació que s'estableix entre persones grans i adultes o persones grans de diverses generacions en el marc de programes que tenen com a objectiu reduir l'aïllament de les persones grans.

L'estudi parteix del reconeixement d'una oportunitat: la de l'activitat intergeneracional com a espai de creació i difusió d'una cultura per a l'envelliment actiu, que suposi superar ambdues dificultats.

Els programes que vinculen, amb una intenció intergeneracional, persones grans de diverses generacions o persones grans i adultes són molt poc freqüents i, per conseqüència, les característiques i els beneficis específics d'aquests programes han rebut molta menys atenció.

En quina mesura aquests programes i les relacions intergeneracionals que s'hi estableixen poden afavorir l'envelliment actiu de les persones que hi participen, siguin usuàries o voluntàries?

Com podem millorar l'acompanyament de les persones grans? Com podem millorar la preparació als darrers anys de la vida de les generacions anteriors, promovent la intergeneracionalitat? En què afavoreixen les relacions intergeneracionals a l'envelliment actiu?

Quins reptes hem d'afrontar per millorar l'envelliment actiu en matèria de salut, aprenentatge al llarg de la vida, participació i seguretat?

Aquestes qüestions sens dubte representen els reptes que hem d'afrontar per saber millorar les condicions d'envelliment de les persones grans a casa nostra.

Autors

Equip tècnic

Rosa Coscolla i Aisa. Llicenciada en Psicologia, Llicenciada en Sociologia i Diplomada en Treball Social. Cap d'Innovació i metodologia de la Fundació Pere Tarrés.

Núria Comas López. Llicenciada en Sociologia. Tècnica de projectes.

Laura Garcia Rodríguez. Estudiant en pràctiques.

Entitats col·laboradores amb el treball de camp

Amics de la Gent Gran

Fundació Privada Avismón-Catalunya

Institut Municipal de Serveis Socials de l'Ajuntament de Barcelona (Projecte Radars)

Agraïm molt especialment la col·laboració de totes les persones usuàries i voluntàries dels tres programes que han participat a les entrevistes i grups de discussió, i de les professionals que ens han facilitat el seu contacte, així com informació general sobre els programes: Regina Martínez (Amics de la Gent Gran), Ester Pascual (Fundació Privada Avismón-Catalunya) i Elisa Sala (Projecte Radars).

Comissió de seguiment i contrast de l'estudi

Paulina Ballbé, Directora Acadèmica del Curs de Gestió i Dinamització de Projectes d'Envel·liment Actiu i Saludable (UPF).

Paula Barrios, Coordinadora de programes de gent gran de la Fundació Pere Tarrés.

Cristina Boix Miarnau, Coordinadora de programes de gent gran de la Fundació Pere Tarrés.

Marc Cadafalch, Consultor en l'àmbit de l'envelliment actiu del departament de Consultoria i Estudis de la Fundació Pere Tarrés.

Antoni Fernández, Secretari del Consell Assessor de la Gent Gran de Barcelona.

Carles Gil, Tècnic de promoció social en l'àmbit de les persones grans, Departament de Gent Gran de l'Ajuntament de Barcelona.

Maria Rosa Lunas, Presidenta de la Federació d'Organitzacions Catalanes de Gent Gran, Dones i Família (FOCAGG).

Regina Martínez Pascual, Coordinadora de Programes i Activitats de la Fundació Amics de la Gent Gran.

Mercè Mas, Jubilada. Membre de la Comissió Executiva del Consell de la Gent Gran de Catalunya i membre de la Comissió Permanent del Consell Assessor de Gent Gran de Barcelona. Representant de la FATEC.

Francesc Molina, Subdirector general d'Equipaments Cívics i Activitats, Direcció General d'Acció Cívica i Comunitària, Departament de Benestar Social i Família de la Generalitat de Catalunya.

Txus Morata, Professora i investigadora de la Facultat d'Educació Social i Treball Social Pere Tarrés. Experta en animació sociocultural i acció comunitària (URL).

Anna Pascual, Coordinadora dels casals de gent gran de la Fundació Pere Tarrés.

Ester Pascual, Coordinadora de Voluntariat de la Fundació Privada Avismón-Catalunya.

Mercè Pérez Salanova, Tècnica assessora de l'Àrea d'Atenció a las Persones de la Diputació de Barcelona.

Toni Rivero, Cap de Consultoria i Projectes d'Envel·liment. Fundació Salut i Envel·liment (UAB).

Antoni Segura Farré, Vicepresident de la Federació d'Organitzacions Catalanes de Gent Gran, Dones i Família (FOCAGG).

Feliciano Villar Posada, Professor de Psicologia de l'Envel·liment i investigador en envelliment actiu (UB).

Antoni Yuste, Geriatra. Director d'Investigació, Innovació i Docència del Consorci Sanitari del Garraf i gerent de la Fundació Privada San Antonio Abad.

Índex

1	Presentació	7
2	Introducció.....	8
3	Marc de referència	10
3.1	El paradigma de l'envelliment actiu.....	10
3.2	Reptes en la promoció de l'envelliment actiu.....	11
3.3	Les relacions intergeneracionals com a oportunitat.....	13
3.4	Relacions intergeneracionals i envelliment actiu	18
4	La recerca	20
4.1	Emmarcament de l'estudi.....	20
4.1.1	La temàtica.....	20
4.1.2	Els programes	20
4.1.3	Objectius	21
4.1.4	Metodologia.....	22
4.2	Resultats	25
4.2.1	L'experiència de les persones usuàries	25
4.2.2	L'experiència de les persones voluntàries	31
5	Conclusions.....	39
6	Recomanacions	41
7	Referències.....	43

1 Presentació

Amb la voluntat de produir coneixement útil per millorar la qualitat de vida de les persones grans majors de 70 anys de la ciutat de Barcelona, la Fundació Cuberes-Donlo i la Fundació Pere Tarrés duen a terme un estudi sobre **envelliment actiu**, centrat en la relació que s'estableix entre persones grans i adultes o persones grans de diverses generacions en el marc de **programes** que tenen com a objectiu **reduir l'aïllament de les persones grans**.

El plantejament de la recerca neix d'una primera fase de treball conjunt de l'equip promotor i investigador i de la comissió de seguiment i contrast, formada per diverses persones vinculades a l'àmbit de la gent gran i l'envelliment en el marc de la ciutat de Barcelona. En aquesta fase inicial, es va fer una identificació dels reptes i necessitats principals per afavorir l'envelliment actiu de les persones grans de la ciutat i, entre d'altres, es va detectar la necessitat de treballar per la **sensibilització** de la societat amb dos objectius:

- Fer **pedagogia** del que és l'**envelliment** i **preparar per a la vellesa**, aplicant la perspectiva de l'envelliment actiu al llarg de la vida
- Construir una cultura de respecte a l'**autonomia** de les persones grans i de **valoració de les seves capacitats**.

Alhora, es va reconèixer la importància de portar a la pràctica el paradigma d'**envelliment actiu més enllà de les fronteres actuals**: tant pel que fa al tipus d'objectius que es treballen i a les activitats que es desenvolupen, com pel que fa als perfils als quals van dirigides. Finalment, es va posar sobre la taula l'oportunitat que representen els **programes intergeneracionals** per treballar potenciar l'envelliment actiu, i les nombroses possibilitats que encara resten inexplorades en aquest àmbit de treball.

És partint d'aquests grans reptes que neix l'estudi que presentem a continuació. Si bé la magnitud dels reptes és molt superior a les solucions que es poden aportar, l'objectiu és avançar en l'obtenció de les condicions que garanteixin una millor qualitat de vida per a totes les persones grans, partint de la perspectiva de l'envelliment actiu.

2 Introducció

S'entén l'*envelliment actiu* com el procés d'optimitzar les oportunitats de salut, aprenentatge al llarg de la vida, participació i seguretat per tal d'aconseguir una millora de la qualitat de vida a mesura que les persones envelleixen (Faber, 2015). Des que l'Organització Mundial de la Salut va començar a treballar-lo a finals dels anys noranta, aquest paradigma s'ha convertit en el marc principal des del qual es dissenyen les polítiques i programes per a la gent gran en el nostre context.

Tal i com veurem més endavant, aquest paradigma emfasitza en la necessitat d'entendre **l'envelliment com un procés que té lloc al llarg de la vida** i, per tant, la noció de cicle de vida esdevé clau. Des d'aquesta perspectiva, s'entén que cal anar més enllà de l'acció destinada al col·lectiu de la gent gran i fer efectiva en cadascun dels moments del cicle vital l'optimització de les oportunitats de salut, participació, seguretat i aprenentatge.

Aquesta prevenció passa per emprendre accions en diverses dimensions des de la infància, passant per la joventut i l'edat adulta, i fins arribar a la vellesa. Des de la comissió de seguiment i contrast es reconeix que encara queda molt per avançar en aquesta qüestió. Una de les dimensions de treball que s'identifica com a prioritària és aprofundir en el **coneixement i la consciència del que és envellir i de què cal fer per envellir de manera saludable**. L'experiència de les persones que s'enfronten amb inseguretat i por a la nova etapa posterior a la jubilació és només una mostra d'aquesta necessitat.

A aquest primer repte cal afegir-ne un altre, que hi està molt vinculat. A la nostra societat hi tenen molta força representacions socials negatives de les persones grans, de manera que fins i tot s'arriben a considerar una càrrega social. Tot plegat facilita que es donin comportaments com la indiferència o la discriminació per edat. Fins i tot els programes i serveis dels que són usuàries les persones grans tenen limitacions a l'hora de permetre l'exercici de la seva autonomia personal, d'afavorir la seva implicació en l'entorn i poden tendir a la seva infantilització (Pérez Salanova, 2011). Això té un reflex també en la pròpia subjectivitat de les persones grans, que poden arribar a interioritzar aquests estereotips negatius. Cal, doncs, **difondre una cultura que posi en valor l'autonomia de decisió i les capacitats de les persones grans**.

L'estudi que presentem a continuació, amb la mirada posada en la ciutat de Barcelona, parteix de la identificació d'aquests dos grans reptes per tal d'avançar en la construcció d'una ciutat per a totes les edats. Alhora, també, parteix del reconeixement d'una oportunitat: la de l'**activitat intergeneracional** com a espai de creació i difusió d'una cultura per a l'envelliment actiu, que suposi superar ambdues dificultats.

Com veurem, la literatura de l'àmbit recull les potencialitats de les relacions intergeneracionals en aquest sentit, bona part de les quals tenen a veure directament amb l'envelliment actiu (veure, per exemple, Faber, 2015; Gutiérrez i Hernández, 2013; Sánchez, Kaplan i Sáez, 2010). Aquestes potencialitats han conduït, durant les darreres dècades, al desenvolupament de nombrosos programes intergeneracionals.

Ara bé, la tendència dominant ha estat el disseny de programes que vinculen persones grans amb infants i adolescents (i en menor mesura, joves), però no altres generacions. En conseqüència, els estudis sobre els beneficis de les relacions intergeneracionals també s'han centrat en les relacions que es donen entre les generacions més joves i la gent gran (veure Gutiérrez i Hernández, 2013; Pinazo, 2009).

Així doncs, els programes que vinculen, amb una intenció intergeneracional, **persones grans de diverses generacions** o **persones grans i adultes** són molt poc freqüents (Centro del Conocimiento de Fundación EDE, 2015) i, per conseqüència, les característiques i els beneficis específics d'aquests programes han rebut molta menys atenció. Tanmateix, l'anàlisi d'aquestes relacions és d'interès en tant que el seu impacte pel que fa a la concepció i la vivència de l'envelliment podria ser diferent en funció de la proximitat amb l'etapa de vellesa.

Tot i que siguin molt pocs els programes amb una intenció intergeneracional que vinculin aquestes generacions, sí que hi ha alguns espais i programes en què aquesta relació és protagonista. A nivell informal, l'espai de la cura n'és un de molt evident: molts fills, i sobretot filles, tenen cura dels seus pares i mares quan arriben a la vellesa. La crisi econòmica iniciada el 2008 també ha donat lloc a formes de solidaritat intergeneracional en què són les generacions més grans les proveïdores de recursos envers els seus fills adults. Però també en espais formals es donen relacions intergeneracionals. Aquest és el cas de tota una sèrie de **programes d'acompanyament** que tenen per objectiu **pal·liar la solitud no volguda i l'aïllament de les persones grans** i que estan basats en l'acció voluntària i comunitària, en què són justament altres persones grans o adultes les que duen a terme la major part de l'acció voluntària.

És en aquests espais de relació intergeneracional que se centra l'estudi que ara presentem. En quina mesura aquests programes i les relacions intergeneracionals que s'hi estableixen poden afavorir l'envelliment actiu de les persones que hi participen, siguin usuàries o voluntàries? Aquesta ha estat la pregunta general que ens ha guiat, fixant-nos concretament en les persones voluntàries que es troben en la franja d'edat entre els 55 i 70 anys. Alhora, l'aproximació als programes que combaten l'aïllament de les persones grans ens ha donat pistes sobre com afavorir l'envelliment actiu d'un col·lectiu de persones que sovint queda fora de nombrosos programes i activitats precisament pel fet de trobar-se en aquesta situació, font d'exclusió social. Per fer-ho, ens hem apropat a la tasca desenvolupada per Amics de la Gent Gran, Fundació Privada Avismón-Catalunya i el Projecte Radars a través d'entrevistes al seu personal tècnic, a persones usuàries i a persones voluntàries que es troben en la franja entre els 55 i 70 anys.

A continuació es troba el marc de referència del qual parteix aquesta exploració (capítol 3) i tot seguit es descriu el procés de recerca i els resultats (capítol 4). De tot plegat se n'han derivat unes conclusions i propostes (capítols 5 i 6) i finalment una proposta per a l'avaluació de programes en relació amb l'envelliment actiu (capítol 7).

3 Marc de referència

En aquest capítol recollim els conceptes clau sobre els quals se sustenta aquest estudi exploratori i un breu estat de la qüestió al voltant del paradigma de l'envelliment actiu i l'estudi de les relacions i programes intergeneracionals.

3.1 El paradigma de l'envelliment actiu

L'*envelliment actiu* és el procés d'optimitzar les oportunitats de **salut, aprenentatge al llarg de la vida, participació i seguretat** per tal d'aconseguir una millora de la qualitat de vida a mesura que les persones envelleixen (Faber, 2015: 39). La definició inicial de l'Organització Mundial de la Salut (2002), que parlava de l'optimització de les oportunitats de salut, participació i seguretat, va ser completada amb la inclusió de l'aprenentatge al llarg de la vida, arran de la Conferència Internacional sobre Envelliment Actiu celebrada a Sevilla l'any 2010.

Les quatre dimensions estan clarament **interrelacionades** entre elles i amb la idea de **qualitat de vida** (Faber, 2015: 39). Així, la salut influeix notablement en les oportunitats de participació en totes les esferes d'activitat (el treball, les relacions personals, la comunitat, etc.) i, alhora, s'ha constatat que la participació influeix positivament en la salut. L'aprenentatge capacita pel manteniment de la salut, de la seguretat personal i d'una participació plena en la societat. Per descomptat, sentir-se segur envers possibles amenaces externes i tenir cobertes les necessitats materials bàsiques són prerequisits per tota la resta.

El paradigma de l'envelliment actiu s'emmarca en la perspectiva teòrica de la **resiliència**, definida com el fet de tenir accés als recursos necessaris per adaptar-se, resistir o créixer davant els reptes que les persones es troben al llarg de la vida. Així doncs, la salut, la implicació i el compromís, les xarxes socials, la seguretat material, els coneixements i les capacitats són els recursos necessaris per a l'adaptació i el creixement personal que condueixen cap a la qualitat de vida (ibídem: 40). Per tant, tot plegat està íntimament lligat amb la noció de **cicle de vida** i la idea de l'envelliment com un **procés**. Com més aviat es comencen a optimitzar les oportunitats de salut, aprenentatge al llarg de la vida, participació i seguretat, més possibilitats hi ha de gaudir d'una vellesa amb qualitat de vida.

Finalment, cal assenyalar que l'obtenció d'aquests recursos depèn de factors personals, però també socials. Els anomenats quatre pilars de l'envelliment actiu (salut, aprenentatge al llarg de la vida, participació i seguretat) són àrees clau per al desenvolupament de **polítiques públiques** que permetin garantir l'assoliment d'una vellesa amb qualitat de vida.

3.2 Reptes en la promoció de l'envelliment actiu

Malgrat que durant els darrers anys, en el context de la ciutat de Barcelona, s'han fet notables avenços en el desenvolupament de polítiques públiques i programes des d'una perspectiva de l'envelliment actiu, la comissió d'experts consultada per aquest estudi reconeix que encara hi ha molt de recorregut en relació amb alguns aspectes. En la majoria de casos, les àrees de millora detectades en el nostre context coincideixen amb grans reptes detectats a nivell internacional. A continuació fem un repàs d'aquests reptes i àrees de millora:

En primer lloc, sovint es confon la idea d'**activitat** amb la d'estar físicament actiu. Una manifestació d'això és que alguns programes de promoció de l'envelliment actiu estan orientats gairebé exclusivament a la realització d'activitats d'exercici físic per a gent gran. Per una altra banda, una altra concepció esbiaixada de la idea d'activitat és la d'estar "actiu, fent coses". Tanmateix, la idea d'activitat fa referència també a la **implicació** significativa en la vida familiar, social, cultural, comunitària i espiritual (Faber, 2015: 40). Tal i com ho defineixen Bermejo y Miguel (2008), fa referència a desenvolupar capacitats personals, sentir-se bé en la vida present i ser responsable de la seva vida, amb tot el que això comporta (decisions, accions, relacions, etc.).

En segon lloc, des de la literatura s'assenyala que l'envelliment actiu té a veure amb els individus de totes les edats i en qualsevol situació d'autonomia i/o dependència. En aquest sentit, els objectius de l'envelliment actiu tenen un caràcter tant preventiu, com restauratiu o pal·liatiu (Faber, 2015: 40). A la pràctica, però, això no s'acaba d'aconseguir en almenys dos sentits:

Per una banda, aquesta idea esbiaixada d'activitat a la qual ens hem referit més amunt ha fet que sovint els programes de promoció de l'envelliment actiu estiguin prioritàriament pensats per a persones grans amb plenes capacitats funcionals. Des de la comissió d'experts, es reconeix que actualment, a la ciutat de Barcelona, els serveis i programes existents no cobreixen les necessitats en relació amb l'envelliment actiu de les persones grans **en situació de dependència** de diferents graus i tipus.

Per una altra banda, si bé les polítiques públiques dirigides a la gent gran es treballen, en general, des del paradigma de l'envelliment actiu, els experts reconeixen que cal avançar en la promoció de l'envelliment actiu **al llarg de la vida per a totes les franges d'edat**, desenvolupant polítiques públiques d'una òptica de **prevenció**.

En particular, s'identifica la necessitat de fer **pedagogia** al voltant de **què és envellir i de com fer-ho per gaudir d'una bona qualitat de vida**. Així doncs, s'assenyala la necessitat de potenciar, per exemple, activitats com els cursos per a la preparació de la jubilació. Cal tenir en compte l'interès del propi col·lectiu: gairebé la meitat de les persones entre 50 i 70 anys estarien interessades en participar en algun tipus de formació que els permetés organitzar la seva activitat i el seu temps durant l'etapa de la jubilació (Rodríguez et al., 2013: 129). Al mateix temps, però, la comissió d'experts reconeix que cal ampliar la mirada i **desvincular aquesta formació del trànsit entre el món laboral i la jubilació**, afavorint una concepció de l'envelliment com un procés que es dona al llarg de tota la vida i tenint en compte la diversitat de trajectòries personals.

Les necessitats de formacions d'aquest tipus són diverses. D'una banda, hi ha la **incertesa** i la inseguretat amb la qual algunes persones viuen alguns canvis en la seva vida: a més de la jubilació en el pla laboral, caldria tenir en compte altres situacions de trànsit com la marxa dels fills de la llar o les pèrdues funcionals associades a la vellesa física, per exemple (Rodríguez et al., 2013). De l'altra, tal i com argumenta Lourdes Bermejo (2011, 2012), si bé tots els adults necessitem tenir oportunitats d'aprenentatge que ens ajudin a assolir els nostres projectes personals i a satisfer les exigències relacionals del nostre context, en el cas de les persones grans aquesta necessitat s'accentua pel fet que l'envelliment està vinculat socialment a **estereotips negatius**, que impacten també en les persones grans i els suposen un fre per al desenvolupament personal i per al govern de la seva pròpia vida.

La comissió d'experts s'alineja, doncs, amb propostes com les de l'International Longevity Center Brazil, que en el seu document *Active Ageing: A Policy Framework in Response to the Longevity Revolution* (Faber, 2015: 88) presenta un recull de recomanacions per al disseny de polítiques públiques on s'hi inclou com a prioritat la formació sobre l'envelliment. Es proposa oferir formació per a persones de totes les edats per combatre els estereotips de l'envelliment, per entendre el procés d'envellir i els seus determinants i per respectar els drets de les persones grans. Recomanen també la inclusió de l'envelliment com a procés al llarg de la vida dins el currículum escolar. Per tant, no només es posa el focus en la utilitat de la formació per al propi afrontament individual del procés d'envelliment, sinó també com a estratègia per a difondre una **cultura que valori l'autonomia i les capacitats de les persones grans**, una necessitat reconeguda també per la comissió d'experts. Es reconeix així la naturalesa relacional i **intergeneracional** de l'envelliment actiu.

Existeix molta literatura al voltant d'aquesta visió estereotipada de la vellesa (veure, per exemple, Gutiérrez i Hernández, 2013: 136-38). Malgrat la diversitat de formes de viure de les persones que es troben en aquesta etapa de la vida, els estereotips, que acostumen a ser negatius, continuen tenint molta força en la nostra societat. Si bé en els darrers anys han guanyat força concepcions més positives sobre la vellesa, vinculades a l'autorealització personal (Fundación Pílares, 2013, 2015; Subirats i Salanova, 2014), en general es continua associant amb la decadència física, intel·lectual i productiva. Al mateix temps, els fets demostren que en la nostra societat s'allarguen cada vegada més els cicles vitals i intel·lectuals (Subirats i Salanova, 2014).

Els estereotips impregnen totes les esferes de la societat: com dèiem abans, les pròpies persones grans, però també la seva família i l'entorn més proper, els mitjans de comunicació i també l'àmbit de la intervenció i les polítiques públiques orientades a les persones grans, en què s'ha tendit a posar el focus en les deficiències i les limitacions de la vellesa (Bermejo, 2006: 69) i a infantilitzar les persones grans. Així, a les persones amb edats molt avançades se'ls arriba a qüestionar la seva capacitat d'aprendre, de conèixer, de decidir i de governar la seva vida (Bermejo, 2012: 29). D'aquí la proposta: generar un **canvi cultural** que creï un entorn adequat per a garantir que les persones grans poden viure de manera autònoma i satisfactòria.

Finalment, des de la comissió d'experts s'han assenyalat alguns reptes més, com l'adequació dels diversos serveis i programes relacionats amb l'envelliment actiu als **diversos perfils de gent gran** (incloent les persones procedents d'altres cultures, LGTB, etc.) i també la incorporació efectiva de la gent gran a la **societat digital**, tenint en compte que els canvis tecnològics se succeeixen amb rapidesa i que totes les generacions necessitaran anar-s'hi adaptant.

3.3 Les relacions intergeneracionals com a oportunitat

Què són les relacions intergeneracionals?

Les **relacions intergeneracionals** són les interaccions que es donen entre membres de diferents generacions que conviuen en un mateix temps. Tot i que es tracta d'interaccions inherents a la condició humana, en la nostra societat s'està produint una reducció d'aquestes relacions, alhora que la presència quantitativa de les persones grans creix i que s'allarga l'esperança de vida.

A la literatura de l'àmbit es recullen diverses causes de la disminució de les relacions intergeneracionals: els canvis en el model de residència i organització familiar, la ruptura de les normes de cura entre membres d'una mateixa família (Sánchez, Kaplan i Sáez, 2010: 22) o uns valors que donen importància a la novetat i al canvi permanent i per contra no en donen a allò antic i vell en serien algunes (Gutiérrez i Hernández, 2013a). Alhora, un disseny dels serveis, programes i institucions basat en l'edat dels usuaris (infants, joves, persones grans...) no ajuda a l'establiment d'aquest tipus de relacions (ídem).

Els programes intergeneracionals

En les darreres dècades hi ha hagut tota una reflexió a nivell internacional, tant des de les institucions com des de l'acadèmia, al voltant de la bondat de les relacions intergeneracionals i de la necessitat d'afavorir-les (per a una revisió de les diverses justificacions, veure Sánchez, Kaplan i Sáez, 2010: 20-27). En resum, es creu que com a individus, en les nostres famílies, comunitats i societats, vivim millor quan existeixen oportunitats per a la comunicació, la cura i el suport mutu entre generacions, ja sigui per a millorar les relacions familiars, resoldre problemes socials o enfortir les nostres comunitats. Tanmateix, aquests autors volen anar més enllà d'aquesta mena d'arguments i donen una justificació simple: la vida humana és intergeneracional i el contacte entre diverses generacions permet una millor vivència d'allò humà i del **cicle de vida** (les diferents etapes de la vida fins a arribar a la mort). És en aquest sentit que les relacions intergeneracionals representen una oportunitat per a una pedagogia sobre el procés d'envellir.

Així doncs, en les darreres dècades hi ha hagut un gran desenvolupament dels anomenats **programes intergeneracionals**, programes que persegueixen, a través de l'intercanvi de coneixements i la vivència d'experiències conjuntes, beneficis tant individuals com socials, i proporcionen oportunitats per a la creació de relacions solidàries entre generacions (Gutiérrez, 2011). Aquests programes van orientats a diversos objectius: l'educació i el desenvolupament d'activitats, la millora de la salut, el desenvolupament emocional dels infants i joves, el recolzament a les famílies, el desenvolupament comunitari, etc.

Sánchez, Kaplan i Sáez (2010) assenyalen que la intergeneracionalitat és, per definició, **relacional**: se sosté en l'existència de relacions (del tipus que siguin) entre generacions (enteses de la manera que sigui). En un programa intergeneracional allò important és, per tant, el fet de produir o transformar relacions, no el sol fet que els participants siguin de diferents generacions.

Malgrat aquesta definició genèrica, sovint els programes intergeneracionals s'acaben definint com programes que vinculen **nens o joves, per una banda, i persones grans, de l'altra** (Hatton-Yeo i Ohsako, 2001: 3). En el recull de definicions que es fa a la guia sobre programes intergeneracionals de la IMSERSO (Sánchez, Kaplan i Sáez, 2010: 15) s'esmenta que hi ha autors que fan èmfasi en el fet que les generacions han de ser temporalment distants, no contigües, i s'afegeix que aquest criteri ha generat força discussió.

Així, per exemple, des de Generations United, la federació nord-americana d'organitzacions dedicades al treball intergeneracional, no es dóna importància a quines són les generacions que hi participen. Des d'aquesta entitat, es parla de **pràctiques intergeneracionals** per referir-se a aquelles "activitats o programes que augmenten la cooperació, la interacció i l'intercanvi entre persones de diferents generacions i permeten a aquestes persones compartir els seus talents i recursos i recolzar-se entre si, en relacions beneficioses tant per les persones com per la seva comunitat" (Steinig, 2010 citat a Sánchez, Kaplan i Sáez, 2010).

El fet és que la gran majoria de programes desenvolupats van orientats a participants d'aquests col·lectius i, en canvi, els programes intergeneracionals destinats a persones grans de diverses generacions o persones grans i adultes són molt poc freqüents (Centro del Conocimiento de Fundación EDE, 2015). A l'Estat espanyol, en el marc del projecte I+D+i *Descripción, análisis y evaluación de los programas intergeneracionales en España. Modelos y buenas prácticas*, financiado por el Instituto de Mayores y Servicios Sociales en el año 2006 es va fer una anàlisi d'una trentena de programes intergeneracionals. Les generacions vinculades en aquest programes eren les següents

Taula 1. Generacions participants als programes intergeneracionals a Espanya

Persones grans, infants i persones adultes	6,8%	Persones grans, infants i joves	7,6%
Persones grans i persones adultes	1,5%	Persones grans i joves	15,9%
Persones grans, joves i adults	10,6%	Persones grans i infants	37,9%
Totes les generacions	20,0%		

Les caselles ombrejades són les que inclouen persones adultes.

Font: Elaboració pròpia a partir de Sánchez et al. (2008: 3).

Pasqualina Perrig-Chiello, professora de psicologia a la Universitat de Berna, distingeix entre **quatre generacions** (Kuhn, 2015): infantesa-joventut-edat adulta jove, mitjana edat, edat avançada i vellesa. Aquesta investigadora reclama la necessitat d'incorporar la mitjana edat (entre 35 i 60 anys) en els programes intergeneracionals i de no limitar-se als programes on es vincula la generació dels avis encara joves i la dels néts. Des d'altres espais també comença a fer-se aquesta distinció entre l'**edat avançada** (*Junges Alter / âge avancé*) i la **vellesa** (*Hohes Alter / grand âge*) i, per tant, a fixar-se en el perfil i les necessitats de cada generació. Així ho demostren estudis com l'elaborat per l'Institut de Gerontologia de la Universitat de Heidelberg (2014) sobre la implicació ciutadana de les persones més grans de 85 anys. Alguns dels resultats destacats d'aquest estudi són que dos terços d'aquestes persones donen suport al seu veïnat en la vida quotidiana i que més de la meitat transmeten algun saber a persones més joves. A més, tres quartes parts de les persones enquestades indiquen que senten alegria i satisfacció en compartir temps en profunditat amb altres persones.

L'avaluació dels programes intergeneracionals

Tornant als programes intergeneracionals, si ens fixem ara en l'estudi del seu **impacte**, tornem a trobar-nos amb el biaix que comentàvem anteriorment: la major part d'avaluacions realitzades són de programes que vinculen a infants i/o joves i persones grans, mentre que la resta romanen inexplorats. De tota manera, cal dir que, en l'àmbit de l'**avaluació** dels programes intergeneracionals en general encara queda molt camí per recórrer. Sánchez, Kaplan i Sáez (2010: 44) es fan ressò de la necessitat d'incrementar la quantitat i la qualitat de les avaluacions d'aquests programes i sostenen que cal recollir la seva dimensió relacional en l'estudi dels impactes. Per la seva banda, Gutiérrez i Hernández (2013b) assenyalen que també queda camp per explorar quant als beneficis que aquests programes poden tenir per als familiars dels participants directes, per als professionals i per a la comunitat en general. Malgrat aquestes limitacions reconegudes pels propis experts en l'àmbit, a la pàgina següent presentem una taula que recull els impactes positius identificats en la literatura, a partir de la recopilació feta per Gutiérrez i Hernández (2013b), Sánchez, Kaplan i Sáez (2010) i Dupont i Letesson (2010).

Com veiem, bona part d'aquests impactes tenen a veure amb el fet que els programes faciliten l'establiment de **relacions**, seguint la idea apuntada per Sánchez, Kaplan i Sáez (2010) a la qual ens hem referit més amunt. Així, mentre hi ha tota una sèrie d'impactes que estan clarament vinculats al fet que aquestes relacions personals es donen entre persones de generacions diferents (com ho poden ser la millor comprensió del cicle de vida, l'aprenentatge d'històries de vida o l'adquisició d'habilitats comunicatives per a la relació entre diverses generacions), n'hi ha d'altres, en canvi, que tenen més a veure amb un context de servei a la comunitat o d'activitat **voluntària** (com és el cas de l'increment del sentit cívic, el fet de sentir-se valorat per fer quelcom pel benestar d'altres persones) o amb el context d'una **relació significativa** més en general (la millora de l'autoestima o del sentiment, per exemple). Aquest darrer grup d'impactes sembla tenir una importància encara més gran en les generacions de **persones grans**.

Una anàlisi comparativa entre els impactes identificats en aquesta mena de programes i aquells reconeguts en altres tipus d'intervenció en què també s'estableixin relacions significatives s'escapa de l'abast d'aquest estudi. Tanmateix, l'avaluació dels programes intergeneracionals caldrà avançar de manera que es pugui establir quins són els factors d'èxit en la realització de programes intergeneracionals i que defineixen aquest tipus de programes, alhora que contribuir a la identificació de possibles **impactes negatius**.

Taula 2. Impactes dels programes intergeneracionals en les diverses generacions

INFANTS I JOVES	GENERACIONS INTERMÈDIES	PERSONES GRANS
<p>Millor comprensió i apreciació de l'envelliment, mort i cicle de vida</p> <p>Aprenentatge sobre història i històries de vida</p> <p>Ruptura d'estereotips envers les persones grans i major respecte pels seus assoliments: millora en la relació amb les persones grans (habilitats comunicatives, comoditat)</p> <p>Necessitat de compartir temps amb gent gran i amb els propis avis</p>	<p>Preparar-se per a envellir, per morir, i apropar-se als seus pares.</p> <p>Transmetre experiències de la seva vida i prendre el relleu de les persones més grans</p> <p>Introduir una dimensió intergeneracional en el seu treball</p>	<p>Retorn del sentiment d'afecte cap als infants</p> <p>Sorgiment d'amistat amb gent jove i augment de la necessitat d'estar amb gent jove</p>
<p>Increment del sentit cívic i de la responsabilitat de la comunitat</p> <p>Millora de l'autoestima, sentiment de sentir-se valorat en fer alguna aportació pel benestar d'altres persones</p> <p>Actituds optimistes, resiliència, capacitat de gaudir de la vida</p> <p>Millores en relacions socials i menor tendència a la violència</p> <p>Millores en salut i menor abús de les drogues</p> <p>Suport d'adults en moments de necessitat</p>	<p>Sentir-se útils, donar sentit a la seva vida</p> <p>Convertir-se en ciutadans actius i solidaris</p>	<p>Desenvolupament d'habilitats socials i vinculades amb les noves tecnologies</p> <p>Augment de la felicitat, la satisfacció de la vida pròpia, l'autoestima, la motivació, les ganes de viure</p> <p>Sentiment d'estar involucrat en quelcom emocionalment significatiu</p> <p>Menor sentiment d'aïllament</p> <p>Possibilitat de compartir experiències i coneixements i sentiment de ser valorat/da, de ser estimat/da i de ser necessari/a</p> <p>Millora en la capacitat de cuidar a altres persones i en la dedicació a les tasques domèstiques</p> <p>Augment del gaudi del temps lliure i per l'interès per ser una persona activa a la societat</p> <p>Millora de la salut (activitat física, cognitiva i social)</p>

Font: Elaboració pròpia a partir de la revisió de Gutiérrez i Hernández (2013b) i Sánchez, Kaplan i Sáez (2010) (per als impactes a les generacions d'infants i joves, i de gent gran) i Dupont i Letesson (2010: 88) (per als impactes en les generacions intermèdies).

3.4 Relacions intergeneracionals i envelliment actiu

Arribats a aquest punt, cal que ens preguntem què tenen a veure les **relacions intergeneracionals** amb l'**envelliment actiu**. D'entrada, tal i com argumenta Alexander Kalache (2007: 38), el paradigma de l'envelliment actiu posa l'èmfasi en què l'envelliment té lloc en contextos on hi ha altres persones (amics, companys de feina, familiars, veïns), de manera que la interdependència i la solidaritat intergeneracional (donar i rebre entre individus i entre generacions) en són dos principis importants.

Però si anem més al detall, la resposta que ens dóna la literatura sobre els programes intergeneracionals és que a través d'aquests es poden treballar diverses dimensions rellevants des del punt de vista de l'envelliment actiu. Per il·lustrar-ho partirem del quadre d'impactes dels programes intergeneracionals que hem vist a l'apartat anterior i els presentarem de nou, aquest cop sense especificar en quina generació s'ha identificat cada benefici, sinó vinculant-los als 4 pilars de l'envelliment actiu.

Taula 3. En què afavoreixen les relacions intergeneracionals a l'envelliment actiu? Impactes dels programes intergeneracionals i pilars de l'envelliment actiu

Pilar	Impactes dels programes intergeneracionals
Salut	<p>Millores en salut (activitat física, cognitiva i social) i menor abús de les drogues en joves</p> <p>Sentiment de felicitat, de satisfacció amb la vida pròpia, millora de l'autoestima, sentiment de ser valorat/da, estimat/da i necessari/a</p> <p>Millora de la motivació i les ganes de viure, actituds optimistes, resiliència, capacitat de gaudir de la vida</p>
Aprentatge al llarg de la vida	<p>Millor comprensió i apreciació de l'envelliment, mort i cicle de vida</p> <p>Preparar-se per a envellir i morir</p> <p>Aprentatge sobre història i històries de vida</p> <p>Ruptura d'estereotips envers les persones grans i major respecte pels seus assoliments. Millora en la relació amb les persones grans: habilitats comunicatives, comoditat</p> <p>Transmetre experiències de la seva vida i prendre el relleu de les persones més grans</p> <p>Desenvolupament d'habilitats socials i vinculats amb les noves tecnologies</p>
Participació	<p>Millores en relacions socials</p> <p>Increment del sentit cívic i de la responsabilitat de la comunitat</p> <p>Necessitat de compartir temps amb gent gran i amb els propis avis</p> <p>Augment del gaudi del temps lliure i per l'interès per ser una persona activa a la societat</p> <p>Sentiment d'estar involucrat en quelcom emocionalment significatiu</p>

Pilar	Impactes dels programes intergeneracionals
Seguretat	<p>Suport d'adults en moments de necessitat</p> <p>Millora en la capacitat de cuidar a altres persones i en la dedicació a les tasques domèstiques</p> <p>Menor sentiment d'aïllament</p> <p>Menor tendència a la violència</p>

Font: Elaboració pròpia a partir de la revisió de Gutiérrez i Hernández (2013b), Sánchez, Kaplan i Sáez (2010), Dupont i Letesson (2010: 88).

És basant-nos en aquesta evidència que podem dir que els programes intergeneracionals suposen una oportunitat per a la promoció de l'envelliment actiu.

Aquest coneixement queda recollit en documents que intenten influir en l'elaboració de polítiques públiques. Per exemple, en l'informe sobre envelliment actiu de l'International Longevity Center Brazil (Faber, 2015) es presenta un conjunt de recomanacions polítiques dirigides a diversos agents (acadèmia, societat civil, organitzacions intergovernamentals, sector privat, mitjans de comunicació i governs) i, entre aquestes n'hi ha algunes que fan referència directament a les relacions intergeneracionals.

En primer lloc, en relació amb l'**aprenentatge al llarg de la vida**, es vol promoure l'intercanvi intergeneracional com a mitjà per potenciar-lo, la qual cosa ha d'implicar posar en valor les capacitats, experiències, perspectives, memòria i saviesa acumulada i la seva transmissió a les altres generacions.

En segon lloc, i vinculat amb la **participació**, es proposa cultivar la solidaritat intergeneracional, tot promovent el contacte i el diàleg intergeneracional, l'educació en valors de suport mutu, de cura dins les famílies i entre les generacions, i lluitant per reduir el conflicte generacional basat en poca informació i estereotips. Alhora, també en relació amb la participació, es vol implicar tant la gent gran com la gent jove en la presa de decisions sobre polítiques públiques.

Així doncs, si bé l'àmbit de les relacions intergeneracionals i el paradigma de l'envelliment actiu són dos enfocaments de treball que neixen en contextos i amb intencions diferents, des de fa dècades s'assumeix que es tracta de dues perspectives complementàries i que s'alimenten l'una a l'altra.

4 La recerca

4.1 Emmarcament de l'estudi

4.1.1 La temàtica

Davant el repte d'ampliar els espais des d'on es treballa amb la perspectiva de l'envelliment actiu, ens proposem fer una exploració de fins a quin punt determinats programes dirigits a les persones grans estan **alineats amb la promoció de l'envelliment actiu**.

Concretament, l'exploració es centra en tres programes orientats a **pal·liar l'aïllament i la soledat no volguda de les persones grans**. Si bé es tracta d'intervencions que no es poden considerar programes intergeneracionals, és evident que en el funcionament d'aquests programes hi tenen un pes fonamental les relacions personals de confiança entre persones voluntàries i usuàries (normalment majors de 85 anys), que solen ser de generacions diferents. Tenint en compte la importància de les relacions intergeneracionals en el si dels programes, hem aprofitat el coneixement produït en l'àmbit dels **programes intergeneracionals** com a fonament per a l'exploració.

4.1.2 Els programes

Els programes amb els quals s'ha treballat són els següents:

Taula 4. Programes que han col·laborat en el treball de camp

Entitat	Programa
Amics de la Gent Gran	Acompanyament a domicili
Fundació Privada Avismón-Catalunya	Acompanyament assistencial i puntual
Institut Municipal de Serveis Socials (Ajuntament de Barcelona)	Projecte Radars

L'elecció d'aquests programes ha respost a la seva forta presència i implantació a la ciutat de Barcelona. A banda de ser els programes principals d'aquest tipus a la ciutat, els desenvolupen entitats amb una òptica barcelonina: el Projecte Radars i la Fundació Avismón treballen únicament a la ciutat de Barcelona, i Amics de la Gent Gran és on hi té el gruix de la seva activitat.

Les persones usuàries

- ✓ **La gran majoria són dones.** Al projecte Radars un 72% de les usuàries són dones, a Avismón ho són el 85,5%, i a Amics de la Gent Gran, el 88%.
- ✓ **Aproximadament la meitat tenen més de 85 anys** (només per als programes d'Avismón i Amics de la Gent Gran).
- ✓ L'accés als programes d'acompanyament d'Amics de la Gent Gran i d'Avismón es fa, normalment, per **derivació des dels serveis socials o de salut**. Tot i així, les mateixes persones grans o algun/a familiar també s'adrecen a aquestes entitats per poder accedir al servei.

Les persones voluntàries

- Pel que fa als programes d'Amics de la Gent Gran i d'Avismón:
 - ✓ **La majoria són dones.** A Avismón ho són el 60% i a Amics de la Gent Gran, el 73%.
 - ✓ Hi ha voluntariat de totes les edats, a partir dels 18 anys. **El 30% tenen entre 55 i 69 anys.** A més, **hi ha un percentatge destacable de majors de 70 anys:** 22,7% a Avismón i 11% a Amics de la Gent Gran.
- Tot i que el Projecte Radars no disposa d'un registre amb dades exactes de les persones voluntàries, la majoria de persones voluntàries tenen **més de 65 anys** i, per tant, la majoria estan **jubilades**. També hi ha una majoria de **dones**. Tanmateix, la naturalesa comunitària del projecte fa que el perfil de les persones voluntàries variï molt en funció del barri on es desenvolupa el projecte.

4.1.3 Objectius

L'objectiu general de l'estudi és fer una **identificació dels impactes** que reben els participants, tant usuaris/es com voluntaris/es, de diversos programes que pretenen pal·liar la soledat no volguda de les persones grans i **analitzar-los des de la perspectiva de l'envelliment actiu**.

Pel que fa a les persones voluntàries, ens hem fixat específicament en els impactes rebuts per les persones amb una edat compresa entre els 55 i els 70 anys, atès que representen una part important del voluntariat dels programes i que són un col·lectiu oblidat en l'àmbit de la pràctica i l'estudi dels programes intergeneracionals.

Es tracta, per tant, d'un estudi de tipus exploratori. Els tres grans objectius plantejats i les preguntes que s'hi associen són els següents:

1. Identificar i analitzar la percepció que tenen les persones participants en aquests programes sobre les relacions que s'hi estableixen.

- Quins beneficis i/o aprenentatges aporta per a les persones voluntàries i les usuàries?
- Fins a quin punt es pot parlar de sinèrgia entre les dues generacions?

2. Identificar i analitzar quin potencial tenen aquestes relacions per afavorir l'envelliment actiu.

- Aquest tipus d'acompanyaments faciliten la supressió d'estereotips i prejudicis entre les diferents generacions?
- Afavoreixen que hi hagi una presa de consciència de les generacions que s'apropen a la vellesa respecte què vol dir envellir i què cal fer per envellir de manera activa? Hi ha canvis en les seves creences i comportaments al respecte?
- De quina manera afavoreixen l'envelliment actiu de les persones grans usuàries? Hi ha canvis en les seves creences i comportaments al respecte?

3. Avançar en l'avaluació dels programes que combaten l'aïllament de les persones grans, aportant una proposta base de dimensions per tal de contrastar-ne l'alineament amb el paradigma de l'envelliment actiu.

No disposem d'hipòtesis prèvies, a causa de la inexistència de recerques similars; si bé el plantejament de l'estudi neix del coneixement produït en el marc de l'avaluació dels programes intergeneracionals.

4.1.4 Metodologia

Fases de treball i tècniques d'investigació

Es tracta d'un estudi qualitatiu en què s'han utilitzat diverses tècniques pròpies de la investigació social. Aquestes s'han desenvolupat en les següents tres fases de treball:

1. Exploració de la temàtica i emmarcament de la recerca

- **Recerca bibliogràfica** i de fonts secundàries a partir de la qual s'ha construït un estat de la qüestió.
- Realització de **dues entrevistes exploratòries** a persones expertes en l'àmbit de l'envelliment actiu a la ciutat de Barcelona.
- **Sessió de treball** amb la comissió de seguiment i contrast de l'estudi per tal de detectar les principals necessitats i reptes del col·lectiu i territori des del punt de vista de l'envelliment actiu.

- **Definició de la temàtica**, dels objectius d'estudi, dels programes analitzats i de la metodologia de treball.

2. Treball de camp

- Realització de **tres entrevistes a personal tècnic**, una per a cadascuna de les entitats escollides. Amb aquestes s'ha aconseguit informació sobre l'objectiu i funcionament general dels programes, s'ha esbrinat quin lloc ocupen les perspectives d'envelliment actiu i intergeneracionalitat en el seu plantejament i s'ha recollit informació sobre experiències i impactes en els voluntaris/es i usuaris/es. A més, han possibilitat el contacte amb les persones usuàries i voluntàries que han participat en el treball de camp.
- Realització de **sis entrevistes a usuaris/es** del programa d'acompanyament a domicili d'Amics de la Gent Gran i del programa d'acompanyament assistencial i puntual de la Fundació Avismón.
- Realització de **dos grups focals amb voluntaris/es** dels tres programes, d'una edat compresa entre els 55 i els 70 anys.

3. Anàlisi

- **Anàlisi de continguts** a partir dels buidats de les entrevistes i els grups focals.
- **Sessió de treball** amb la comissió de seguiment per a l'anàlisi i discussió de resultats i l'elaboració de propostes.

Taula 5. Entrevistes a persones usuàries

Codi	Entitat	Perfil
E1	Amics de la Gent Gran	Dona, 89 anys
E2	Amics de la Gent Gran	Dona, 77 anys
E3	Fundació Privada Avismón-Catalunya	Dona, 92 anys
E4	Fundació Privada Avismón-Catalunya	Dona, 93 anys
E5	Fundació Privada Avismón-Catalunya	Dona, 88 anys
E6	Amics de la Gent Gran	Home, 70 anys

Taula 6. Grups de discussió amb persones voluntàries

Codi	Entitat	Perfil
G1	Amics de la Gent Gran <i>Acompanyament a domicili</i>	3 dones
	Fundació Avismón <i>Acompanyament assistencial i puntual</i>	2 dones i 1 home
	Projecte Radars <i>Plataforma de Seguiment Telefònic</i>	2 dones
G2	Amics de la Gent Gran <i>Acompanyament a domicili</i>	1 dona i 1 home
	Fundació Avismón <i>Acompanyament assistencial i puntual</i>	2 dones i 1 home
	Projecte Radars <i>Plataforma de Seguiment Telefònic</i>	6 dones

Interpretació dels resultats

Per tal de poder entendre els resultats de l'estudi realitzat cal tenir en compte les següents consideracions d'interpretació:

- La realització de les entrevistes i els grups de discussió en el marc d'aquests programes ha permès, sobretot, la identificació de diversos **impactes positius** de la seva participació. Això s'explica sobretot pel fet que les persones consultades han decidit participar voluntàriament i, en general, volen expressar **agraïment i satisfacció**. Tot i això, les entrevistes amb el personal tècnic i la discussió en el marc de la comissió de seguiment de l'estudi han contribuït a la detecció de possibles **impactes no desitjats** de la participació en els programes.

En concret, pel que fa a les persones usuàries, cal tenir present que:

- La vinculació d'una persona gran a algun dels tres programes és **indestruïble de la seva vinculació a l'entitat** en general: així, per exemple, l'acompanyament per part d'un voluntari pot ser la porta d'entrada a l'entitat (tot i que no necessàriament) i a partir d'aquí es pot gaudir d'altres programes, activitats i serveis. Això fa que tant el propi discurs de les persones usuàries com l'anàlisi dels impactes positius del programa vagin sovint associades a l'experiència de relació amb l'entitat en conjunt.
- El fet que només s'hagi pogut entrevistar a persones usuàries dels **programes d'acompanyament** i no del programa Radars fa que s'hagin pogut identificar molt millor els impactes positius d'aquests dos programes i que tinguin una major presència en el discurs. Cal dir, però, que l'entrevista a una responsable

tècnica del programa Radars i el testimoni de les persones voluntàries ha permès apropar-nos a aquests beneficis.

4.2 Resultats

A continuació s'exposa una anàlisi de les entrevistes i els grups focals, en què en primer lloc s'analitzen els impactes de la participació en els programes per a les persones usuàries en relació a l'envelliment actiu i posteriorment es fa el mateix amb les persones voluntàries.

4.2.1 L'experiència de les persones usuàries

Les persones grans usuàries dels tres programes tenen alguns trets comuns: es troben en situació de **solitud no volguda** i en risc d'**exclusió social**. Tot i haver-hi excepcions, sovint es tracta de persones amb un nivell d'ingressos baix, amb absència o debilitat de xarxa familiar i/o social i per tant en situació de fort risc d'aïllament. A això cal afegir que algunes d'aquestes persones tenen **limitacions funcionals**. Tot plegat pot donar lloc a situacions de tancament al propi domicili, falta d'higiene personal i de la llar, sentiment d'inseguretat per afrontar la vida quotidiana i desconfiança en la pròpia autonomia, en les pròpies capacitats i en el món extern.

En general, podem dir que, per a les persones usuàries, els programes d'acompanyament representen la possibilitat d'establir una **relació personal significativa** que pot donar lloc a beneficis a diversos nivells. A continuació es presenten aquests impactes positius, vinculats als 4 pilars de l'envelliment actiu. Cal tenir en compte que s'estableixen relacions complexes entre uns efectes i uns altres i un mateix impacte pot estar vinculat amb més d'una dimensió.

4.2.1.1 Impactes relacionats amb la salut

D'entrada, hi ha un acord gairebé total en què el principal benefici de l'establiment de la relació amb una persona voluntària té a veure amb la **salut emocional**. Pràcticament totes les persones usuàries i voluntàries destaquen l'**alegria i la il·lusió** que els proporciona la relació i el contacte que s'estableix entre uns i altres. En contraposició a una situació prèvia de tancament i solitud, es troben amb una connexió estable que els aporta satisfacció vital.

“Escolta jo vaig néixer, i he nascut! Aquesta alegria que tinc, gràcies a l'Avismón [...] I ara sóc molt feliç! Estic molt contenta! I ara pensar que demà surto, encara ho estic més! El voluntari vindrà demà a la una a buscar-me” (E4).

En aquest sentit, s'han identificat casos on la relació amb el voluntari posa fi a sentiments anteriors de tristesa i depressió, millorant així la autoestima i la satisfacció. Aquestes millores emocionals, han donat lloc a **canvis en la visió del propi món**, incorporant una perspectiva més positiva de la vida i considerant un futur que s'espera amb ganes.

“Ha canviat tot, l'alegria. Perquè jo aquí he estat fins i tot a les fosques estava... i hi havia dies que no menjava i una depressió... plorant, plorant i plorant... volia morir-me,

només desitjava morir. I ara escolta'm! No, no! Ara si pogués viure fins els 200 anys tal hi com estic, ho faria eh! M'agradaria" (E4).

"Me gustaría ir a más sitios o ir a comer juntos o al cine [...]irme al paseo marítimo a tomar una paellita, que ya lo haré" (E6).

"Sempre dic: jo sóc viva gràcies a Avismón. Perquè hagués tingut un esperit tan decaigut que no hagués aguantat" (E3).

Malgrat tot, i com en qualsevol relació personal, s'intueix que l'assoliment d'aquestes emocions positives és fruit d'un **procés de vinculació**, que pot ser més o menys llarg. Així, es requereix un temps de coneixença entre la persona voluntària i l'usuària.

"La verdad es que no me gustaría mucho cambiar [de voluntario] porque hasta que me acostumbro a la persona... me cuesta" (E6).

Tant voluntaris com usuaris i responsables tècnics assenyalen la importància que suposa una visita setmanal, per **crear una rutina** en els usuaris que doni significat al seu temps. El fet d'esperar la visita de la persona voluntària els permet pensar en el dia que són i en els dies que queden per rebre el voluntari. Alhora, la visita té un component **festiu**, ja que es genera una motivació per tenir cura d'un mateix i de la llar.

"El dia que hi vas esperen amb il·lusió, amb alegria, aquell dia t'esperen, elles estan arreglades, te la trobes asseguda a la cadira, esperant i pintada i arreglada... Bueno com un dia de festa, per a elles aquell dia es festa" (GD1).

"Tenir la casa recollida, tot preparat..." (GD1).

"El saber que viene cada miércoles me ayuda un montón" (E6).

"Me ha cambiado el esperar a que llegue el viernes y ver que llega María, y si te llama, ya te preocupas o algo. Pensar, mira pues mañana viene María [...] también quizá que cuando viene ella me visto, que antes estaba en bata nada más y en camisón. Porque yo si no tengo que salir no me visto. Y bueno, la ilusión de que sabes que va venir" (E2).

Per a algunes de les persones usuàries, que es troben en situació d'aïllament com a conseqüència de limitacions físiques i funcionals, la relació amb la persona voluntària permet disposar d'un espai regular en què es pot **sortir al carrer** o fer activitats impossibles de dur a terme per a la persona en solitari, fins i tot dins del propi domicili.

"Jo quan vaig estar dos anys sense sortir al carrer, quan vaig sortir, tot ho vaig veure canviat. Per això va ser que va venir l'Avismón, em va veure i de seguida em va portar la cadira perquè jo no caminava... i sola... em cobraven fins i tot per baixar les escombraries. Quan va venir l'Avismón es va acabar tot això, abans tot això ho tenia que pagar. Ara no, ara estic al cel! [...] Perquè de seguida ja em van treure al carrer. Vaig sortir el primer dia al carrer, i clar, aquí tota sola. I amb aquell carinyo, em va treure al carrer... jo aquells moments em vaig sentir que vaig néixer. Fins i tot molta

gent em deia, 'Pues si ens havien dit que t'havies mort!' Clar, dos anys... i tot ho vaig veure canviat" (E4).

En conjunt, doncs, més enllà de la salut emocional, també s'ha identificat que, per a algunes persones grans, l'acompanyament del voluntari/a podria ser positiu per a l'**autocura**. La persona voluntària pot donar consells respecte a les conductes d'higiene i d'alimentació:

"Me dice que coma fruta, que coma pescado... que yo no comía, ahora como un poco más [...] que me cambie de ropa... que vaya bien limpiito, lo más limpio que pueda... [...] he aprendido a ducharme más a menudo [...] yo a lo mejor tengo una bandeja de comida en la nevera que ha caducado hace cinco días y yo digo 'qué más da?' y él me dice que no, que la seleccione antes, que cada día me coma lo que va a caducar" (E6).

4.2.1.2 Impactes relacionats amb l'aprenentatge al llarg de la vida

La **conversa** és una de les activitats que té una presència major en els acompanyaments i que tant una part com l'altra dels tàndems assenyala com a més important. Persones voluntàries i usuàries estan d'acord en què en el marc de la conversa es dona un intercanvi d'aprenentatges, tot i que no sempre els ha estat fàcil concretar quins.

Ahora, la conversa també els permet **desfogar-se**, veure els problemes personals en perspectiva i treure'ls importància, a més de conèixer altres maneres d'afrontar les situacions vitals.

"Me ha ayudado a pensar en el futuro, a no pensar en problemas que tuve en el trabajo y que no puedo cambiar porque ya han pasado [...] y principalmente a ser más optimista" (E6).

Les persones voluntàries reconeixen que sovint comproven com les converses que mantenen fan **reflexionar** a les usuàries. Així doncs, el vincle amb la persona voluntària permet a la persona gran mantenir les **capacitats cognitives** i de **comunicació**.

La relació amb la persona voluntària permet que la persona gran, que sovint ha passat per una situació d'aïllament, connecti amb la **realitat present** i prengui consciència dels **canvis socials**, gràcies a l'intercanvi d'històries de vida. També és una oportunitat per aprendre com usar les **noves tecnologies**.

"Sempre s'aprèn perquè escolta, cadascú té la seva història i sempre aprens. Home, aquesta senyora era mestra i està molt bé" (E5).

"Pues me enseña a ver películas, básicamente eso. Yo ya sabía usar internet pero cosas como ver una película no sabía y él me ha enseñado" (E6).

"Llavors em van posar aquestes nenes... expliquen el sistema d'estudis, jo recordo els meus temps... perquè jo pensava, jo a l'edat que tinc què faré amb unes nenes de 15 anys si jo en tinc 80 i pico, i la joventut meva a la d'elles hi ha un abisme? Però mira,

no, no, ens vam entendre molt bé... [...] [coneixia] el pla d'estudis d'ells, la manera de ser, moltes diferències de projectar-se..." (E3).

Finalment, s'ha pogut observar la **ruptura d'estereotips**, trencant amb una determinada imatge de les persones d'altres generacions/edats. L'últim dels testimonis anteriors ja fa referència al procés que va seguir una de les usuàries en adonar-se que podia compartir temps i experiències amb una noia adolescent. Però els estereotips no només tenen com a objecte les persones més joves:

"Yo pensaba que mejor con una persona joven... pero [el voluntario]... es una persona jovial [...] me parecía que una persona joven puede ser más optimista... estar con gente joven a veces rejuvenece... pero [él] mentalmente es joven" (E6).

També hi ha hagut una ruptura dels estereotips **envers un mateix i la pròpia generació**. A mesura que s'han anat donant millores en la salut i la participació, la persona gran ha anat (re)descobrint capacitats pròpies que han canviat l'autoimatge (sortir al carrer, relacionar-se amb altres persones, aprendre coses noves...). Per tant, tots aquests impactes que suposa l'acompanyament permeten un canvi en la manera d'entendre la pròpia vellesa i permeten, sovint, que les persones grans tinguin expectatives de futur i ganes de viure. Tot això pot anar més enllà de la percepció d'un mateix i estendre's a la imatge que es té de la **gent gran** en general.

"Des que he conegut aquesta gent, m'han portat el cel, perquè són gent alegre [...] jo em pensava que seria una cosa doncs de... patètica, que seria tot patètic i trist... i li dic a ella [la seva amiga] si veiessis les ganes que tenen de viure, de disfrutar i com vesteixen les senyores... dóna goig, escolta'm" (E1).

4.2.1.3 Impactes relacionats amb la participació

El **vincl amb la persona voluntària** i el **contacte amb el món exterior** no només afavoreixen la millora de la salut emocional per si mateixos, sinó que també serveixen com a porta d'entrada a una xarxa de relacions prèviament inexistents.

"[Me ha servido] para abrirme más a otras personas, yo antes cuando era joven he sido muy agradable [...] pero a raíz de casarme me volví muy... y me cerré mucho, ¿sabes? [...] Quizá me abro un poco más a la gente [...] No a la gente de la calle; por ejemplo, a la gente de las actividades" (E2).

"Per mi, la gran família, som la gran família [...] Avis i voluntaris. Senzilla, i col·laboració... que mira, que t'hi trobes com si fossin família teva" (E3).

Algunes de les persones grans usuàries participen en les **activitats i sortides que organitza la entitat de la que formen part**. Les persones que hi han participat alguna vegada es mostren molt satisfetes d'aquestes activitats i algunes d'elles fins i tot il·lusionades per poder repetir l'experiència. Aquestes activitats van des de la celebració de Nadal o de Sant Jordi, fins a passar una setmana de vacances conjuntament amb altres usuàries i voluntàries.

“Vam fer les vacances, unes vacances [...] com un hotel de primera. Allà cantàvem, recitàvem, jugàvem, pintàvem... Cada hora, cada hora, cada hora, hi havia una cosa per fer, sempre una activitat” (E1).

S'identifica l'establiment de **relacions** personals a dos nivells: d'una banda, relacions esporàdiques que no van més enllà del dia senyalat i organitzat per l'entitat, permetent una interacció de manera limitada; de l'altra, aquestes trobades de voluntaris i usuaris han donat lloc a algunes relacions més properes al marge dels espais de l'entitat, com poden ser amistats que es truquen per telèfon o el cas de dues persones grans que es troben en la mateixa residència i que, tal i com ho expressa la tècnica del programa, "tenen cura l'una de l'altra".

Així doncs, tant les persones usuàries com les voluntàries coincideixen en què la major font de relacions de les persones grans que reben l'acompanyament són les generades en el marc de l'entitat, en què tenen un **rol d'usuàries**. També s'han identificat casos en què les persones grans inicien activitats **fora de l'espai de l'entitat** (en casals de gent gran o altres entorns similars) que els han obert la porta a noves relacions.

Però les persones grans poden anar més enllà d'aquest rol d'usuàries; s'han identificat casos en què les persones grans s'involucren amb més intensitat en les activitats de les entitats; per exemple, com a **dinamitzadores** d'alguna activitat.

“M'apunto hasta a un bombardeig. Eh... fem ball, fem berenars, anem a barriades a fer bufandes i venen algunes senyores i els hi ensenyem a fer ganxet o a lo que volen aprendre” (E1).

Per una altra banda, alguns dels participants dels grups de discussió han posat en relleu com l'acompanyament que duen a terme porta a modificacions o enfortiment en el vincle **familiar**, en fer-se explícita la solitud de la persona gran i la voluntat d'una persona d'una altra generació de voler compartir el seu temps amb ella. Aquest efecte no s'ha pogut identificar en les persones entrevistades, tenint en compte que pràcticament cap d'elles té familiars propers. En aquesta mateixa línia, hi ha un cas on l'acompanyament desperta interès en el **veïnat**, quant a la relació amb la persona gran prèviament aïllada.

Tot i això, en algun altre cas la relació amb la persona voluntària no ha donat lloc, de moment, a una participació major en altres espais ni a un enfortiment d'altres relacions, malgrat sí que ha tingut un impacte en altres dimensions.

“También intenta presentarme gente... però a mí me cuesta mucho” (E6).

En el marc de la comissió d'experts, s'ha posat sobre la taula un debat interessant al voltant de la construcció d'una **relació personal significativa com a eix vertebrador de la participació**. D'una banda, s'alerta de les dificultats que hi ha en la promoció de l'envelliment actiu quan això se sustenta en la relació amb **una única persona**, pel fet risc de generar dependència o inseguretat. Alhora, des del programa Radars es posa de manifest com la pèrdua de la parella pot representar un obstacle a l'hora de promoure la participació de les persones en risc d'aïllament en les activitats del barri,

ja que és habitual que fins i tot aquelles persones que dins del programa han fet de voluntàries no es vinculin a les activitats perquè no **saben fer-ho sense la seva parella**. Tanmateix, les professionals vinculades als programes d'acompanyament assenyalen que justament és el **vincle**, en aquest cas, amb una persona voluntària, allò que afavoreix l'obertura de la persona amb altres espais i persones, que ha de ser l'objectiu a assolir.

4.2.1.4 Impactes relacionats amb la seguretat

S'ha vist que l'establiment d'una relació amb la persona voluntària genera millores en la seguretat de la persona gran usuària en com a mínim tres sentits.

En primer lloc, satisfà una necessitat subjectiva de seguretat, en sentir el vincle de confiança amb la persona voluntària i l'organització. Pràcticament tots els testimonis han coincidit en la importància que suposa el vincle afectiu amb el voluntari per al **sentiment de seguretat, protecció i tranquil·litat de la persona gran**: per a aquesta, el fet de saber que es disposa d'un suport en qualsevol moment de necessitat i que algú està pendent d'ells de manera constant permet acabar amb la sensació de desprotecció i desemparament.

“Me ha cambiado mucho la vida con él. Porque es una persona con la que puedo comentar cualquier problema que tenga, me aconseja... tengo su teléfono y le puedo llamar [...] siento un apoyo, que le puedo consultar alguna cosa y si tengo problemas cuando él viene se lo planteo” (E6).

D'altra banda, s'han identificat beneficis en relació amb la seguretat en la línia dels aprenentatges que ja s'han comentat: les persones voluntàries transmeten **conductes adequades a l'hora de relacionar-se amb el món exterior**, com pot ser l'ús apropiat d'internet o la precaució a l'hora d'obrir la porta del domicili.

“Un consejo que me da a menudo es que no deje dinero por internet y aprendo a decir que no” (E6).

“Els voluntaris em diuen que no obri la porta a ningú, i no l'obro... i com que saben que estic sola... a mi, el voluntari em va dir que tenia un senyal a la porta i ell mateix em va treure la senyal” (E4).

Finalment, el fet d'estar sota el paraigua d'un programa i tenir contacte amb persones voluntàries i professionals d'una entitat té conseqüències molt importants en l'afrontament de tota mena de problemes amb què es pugui trobar aquella persona i en la **prevenció** de situacions futures que puguin resultar una dificultat. Així, s'identifiquen problemes de salut, d'higiene, d'alimentació, d'accessibilitat o de manteniment domèstic, i es proporcionen solucions des de la pròpia entitat o derivacions a d'altres institucions que poden oferir-los recursos per cobrir aquesta necessitat. Alhora, la connexió amb l'entitat proporciona molta **informació** sobre els propis **drets** de les persones grans, que les fan menys vulnerables.

“Yo iba al CAP y él habló con la enfermera para que me pusieran como enfermo que no se puede desplazar o que le cuesta mucho desplazarse y entonces viene el médico a casa [...] habló con la enfermera y la convenció” (E6).

4.2.2 L'experiència de les persones voluntàries

4.2.2.1 L'inici del voluntariat: context i motivacions

L'inici de la vinculació de les persones voluntàries amb els programes d'acompanyament a les persones grans s'ha produït en diversos contextos. Algunes d'elles combinen l'activitat voluntària amb la laboral; en alguns d'aquests casos, la **jubilació** ha servit per intensificar la dedicació al voluntariat. Per a la majoria, però, l'arribada de la jubilació va representar el moment clau per iniciar-s'hi. En menor mesura, la vinculació ha arribat per a algunes persones trobant-se en situació d'**atur**.

Quant a les motivacions, en primer lloc s'identifica una motivació general per dur a terme una activitat **socialment útil** i es fa referència a la voluntat de fer un retorn a la societat. Alhora, pren molta importància en el discurs de les persones voluntàries la voluntat d'**omplir el temps**, un temps que es presenta com a nou arran de la jubilació. En general, però, es posa l'èmfasi en què aquest temps es vol omplir d'una activitat significativa i gratificant.

“Jo en aquell moment estava prejubilada i tenia temps, i sempre he sigut una persona bastant activa i, bueno, necessites fer alguna cosa, omplir les teves estones... i amb una cosa que sigui positiva per tu, que t'ompli i una cosa que vegis que porta una finalitat, no?” (GD2, voluntària de la plataforma de seguiment telefònic).

Algunes d'aquestes persones esmenten que ja abans tenien clar que quan es jubilessin farien alguna mena de voluntariat, tot i que no necessàriament amb gent gran. D'altres, en canvi, assenyalen que s'hi han vinculat perquè, estant jubilades, han tingut coneixement que es buscaven persones per fer aquesta tasca voluntària, i tenien el temps per dedicar-s'hi.

Per una altra banda, les experiències d'acompanyament en **la vellesa dels propis pares i mares** també s'han esmentat com una vivència que ha contribuït a la participació en aquest tipus de voluntariat. En aquests casos, es tracta de persones que han cuidat durant molt de temps a algun familiar i que, segons expliquen, això els ha ajudat a ser **conscients** de la necessitat de les persones grans de rebre suport i acompanyament i les ha motivat a seguir donant-lo a altres persones més enllà de l'entorn familiar.

4.2.2.2 Lluny o a prop de "ser gran"?

En parlar de temes com la realitat de les persones grans o la imatge de les persones grans, la major part de les persones voluntàries **no s'ha inclòs** dins d'aquest col·lectiu. En moments puntuals, però, algunes de les voluntàries de més edat sí que s'han etiquetat com a persones grans. Cal tenir en compte que aquestes diferències no es poden vincular directament a la seva edat, ja que d'altres amb una edat igual o superior justament s'han volgut distanciar de la gent gran.

"Veiem els altres grans, però a nosaltres mateixos no ens hi veiem" (GD2)

"Jo ja sé que estic en una edat propera a molta gent molt gran, o amb la meua edat, o de més edat, però que potser no té... Vull dir que de fet ja penses, la franja d'edat de quan deixes de treballar, ja passes a la tercera edat" (GD1).

4.2.2.3 Impacte en relació amb la salut

De la mateixa manera que les persones usuàries, les persones voluntàries identifiquen espontàniament com a impactes principals alguns aspectes que tenen a veure amb la **salut emocional**.

Les voluntàries que participen del seguiment telefònic i les persones que duen a terme acompanyaments han mostrat experiències amb matisos diferents, donades per la diferència en la forma de contacte (presencial o telefònic) amb les persones usuàries dels programes. El que sí que ha estat comú a totes és el fet d'assenyalar que es tracta d'una activitat que els aporta una gran **satisfacció** que té a veure amb el fet d'estar fent alguna cosa **útil per altres persones** i al fet de sentir que l'altra persona les espera, els demostra afecte o els té confiança.

"A mi m'aporta estar més contenta amb mi mateixa, de pensar que faig algo per unes altres persones, sense esperar res a canvi, que faig jo voluntàriament. I això em dóna una satisfacció interior" (GD2).

Per una banda, les voluntàries que duen a terme el seguiment telefònic han coincidit a remarcar la satisfacció de veure com **vencen la desconfiança** de les persones a qui truquen i de veure com aquestes acaben esperant la trucada i es mostren amb ganes de parlar amb elles.

"Vaig començar i em va encantar perquè [...] veus que té una continuïtat, no? I vaig veure pues que, mica en mica, veia que la gent, primer [...], quan trucaves per telèfon, no et coneixia, tenies que donar cinquanta mil explicacions... i [...] que estaven a l'expectativa a veure qui era... perquè aquesta gent normalment són desconfiats. I mica en mica, cada cop veies que la gent s'obria més, que la gent estava més agraïda, que la gent ja et troba a faltar quan fa temps que no truques... i aleshores tu veus que la teua feina, doncs fa una funció i et trobes agraïda. I això d'alguna forma [...] et paga" (GD2, voluntària de la plataforma de seguiment telefònic).

Per la seva banda, les persones que duen a terme acompanyaments setmanals fan referència a l'**amistat** que pot néixer a partir d'aquest tipus de relació, basada sobretot en l'escolta i la companyia i, en alguns casos, en el fet de compartir alguna activitat satisfactòria per la persona usuària.

"Jo penso que és estupendo [...] Fas una amistat... El primer dia penses: 'bueno, i ara de què parlaré?, i com em rebrà?' Però no, de seguida... Jo he tingut dues persones [...] Aquesta segona té 92 anys [...] té molta alegria, està acompanyada dels nebots, però va començar un dia amb el tema de fer les polseres i fa anys que no parem de fer polseres, i allà, encantada de la vida. I és només arribar, i anar parlant, i fer polseres. I és una amistat que... bueno!" (GD1, voluntària acompanyament).

"Ara, quan penso en ella, la trobo a faltar molt" (GD1, voluntària acompanyament)

"Si está de bajón, pues yo me siento delante, le cojo la mano... al llegar le doy un beso [...] Yo le intento dar lo que dice, o lo que veo que necesita [...] y te habla de su pasado, de su marido [...] hablando y escuchándola" (GD2, voluntari acompanyament).

Les persones voluntàries que duen a terme acompanyaments de tipus presencial reconeixen que sovint s'acaben convertint en algú molt important per a la persona usuària, en una "**persona de referència**", i en alguns casos mostren una certa **inquietud** pel que això suposa. Diversos voluntaris expliquen experiències en les quals s'han trobat ocupant un rol inesperat, que els ha suposat desconcert o estranyesa per la gran confiança que estava dipositant en ells la persona usuària. Des de la comissió d'experts també s'alerta que caldria analitzar amb major profunditat fins a quin punt la persona voluntària rep un impacte emocionalment negatiu de l'acompanyament per aquesta forta implicació.

"Això sorprèn molt, perquè jo he entrat a la vida d'aquesta persona i sóc com la quarta filla, que ho escolto tot i ho sé tot de les seves filles, de la situació familiar..." (GD1, voluntària acompanyament)

En els grups de discussió de voluntaris/es, aquesta qüestió ha donat lloc a un debat sobre els **límits** en la relació entre la persona voluntària i l'usuària. El discurs generalitzat és el de reconèixer la necessitat d'establir-hi uns límits, per distingir el rol del voluntari del d'una persona professional o familiar de la persona usuària. Tanmateix, les persones que duen a terme acompanyaments han estat d'acord en la dificultat de posar en pràctica aquests límits en el dia a dia quan la relació es basa en l'**afecte**, malgrat rebre formació sobre aquesta qüestió de part de les seves entitats i reconèixer-ne la utilitat.

En canvi, les voluntàries que fan seguiment telefònic han mostrat una posició molt més contundent a l'hora de referir-se als límits en la relació amb les persones usuàries: s'ha fet evident que el voluntariat **no els suposa conflictes** d'aquesta mena, tenint en compte que la relació personal amb els usuaris té un pes molt inferior i al fet que s'arriba a percebre que el beneficiari de la seva tasca són els propis **Serveis Socials**.

Una altra qüestió que s'ha posat sobre la taula, aquest cop per part de la responsable dels programes d'una de les entitats col·laboradores, és que les persones voluntàries d'aquesta franja d'edat solen viure amb **angoixa** el fer un acompanyament a una persona que es troba en una **residència**. Per ella, aquesta experiència els fa plantejar-se molt directament la possibilitat de trobar-se en una situació similar en un futur no gaire llunyà i això els fa viure amb dificultats l'acompanyament. En canvi, segons la mateixa tècnica, això no sol passar a les persones voluntàries joves.

4.2.2.4 Impacte en relació amb l'aprenentatge al llarg de la vida

Història social i històries de vida

Tot i que les persones voluntàries destaquen que el voluntariat els proporciona molts aprenentatges, els costa concretar quins. En qualsevol cas, insisteixen en aspectes diferents depenent del tipus de voluntariat que duguin a terme.

En primer lloc, les persones que duen a terme acompanyaments presencials destaquen que l'experiència vital de cada persona que han acompanyat les fa aprendre molt sobre la **manera de viure de cadascú** i els permet reflexionar i comparar formes de vida. Però també asseguren haver adquirit aprenentatges sobre **aspectes del passat** que van més enllà de la persona en si mateixa: costums i estils de vida, maneres d'alimentar-se, esdeveniments o processos històrics com la guerra civil o els processos migratoris, etc. Es tracta de quelcom compartit per tothom i del qual les mateixes persones usuàries també són conscients.

“Cadascú és un llibre” (GD2).

Consciència de les problemàtiques que afecten les persones grans

En segon lloc, en ambdós tipus de voluntariat, algunes de les persones implicades expliquen que aquesta tasca els ha ajudat a **prendre consciència d'algunes de les problemàtiques que pateixen les persones grans**, com la soledat no volguda i l'aïllament, a través de personalitzar alguns fenòmens que coneixien en abstracte.

Altres persones voluntàries, en canvi, s'han distanciat d'aquest discurs, argumentant que **ja eren persones sensibles** a aquest fenomen abans de fer el voluntariat i que precisament s'hi van implicar per aquest motiu. Diverses persones esmenten que ja havien viscut prèviament **el procés d'envelliment amb els seus propis pares** i que, per tant, la tasca voluntària que duen a terme actualment no els ha fet aprendre o reflexionar especialment. A més, alguna voluntària ha esmentat que aquesta tasca l'ha ajudat a ser més pacient i una altra que li ha permès aprendre a cuidar, la qual cosa li resulta útil per tenir cura del seu marit.

Trencament d'estereotips i assumptió de representacions positives sobre la vellesa?

Si bé les persones voluntàries denuncien que socialment hi ha una concepció imperant segons la qual les persones grans tenen una imatge negativa o resten invisibles, en el seu discurs la vellesa també té connotacions negatives. Vegem-ho amb detall.

En general, les persones voluntàries destaquen la **imatge negativa** que la societat té de les persones grans i de la vellesa. Per una banda, s'està d'acord en què les persones grans són **invisibles** a ulls de la societat, especialment per part de les generacions més joves. Alguns vinculen aquesta invisibilitat a la separació física de les diverses generacions d'una mateixa família que sol haver-hi actualment, i que

contraposen al que succeïa durant la seva infància i joventut, en què el més habitual hauria estat conviure amb alguna persona gran i amb la mort d'algun familiar.

A més, identifiquen al seu voltant un **rebuig** cap a la gent gran que vinculen amb la creença que hi ha massa gent gran a la nostra societat i que fa nosa. Tot i que algú se separa del discurs dominant per mostrar-se lleugerament optimista, es posa de manifest que aquest rebuig és general i que també el mostren persones de la seva generació; fins i tot, elles mateixes. Es reconeix que en general **no agrada posar-se l'etiqueta de persona gran**, i que hi ha una certa pressió social per negar l'envelliment: l'aliè, però molt especialment el propi.

"Ahora se ha visto como se abandona a un abuelo en la gasolinera; eso antes era impensable" (GD2).

"Estem en una societat en què hi ha molts vells. Però és que jo també trobo que n'hi ha masses (riu). Jo m'incloc" (GD2).

"[...] a vegades sents per la ràdio 'un jove de 40 anys'; és a dir, ja d'alguna manera hi ha com una retenció per part de tots, per assumir que s'és una senyora gran. A mi em sorprèn que en el metro em diguin senyora o m'ofereixin el seient [...] Ara és com que ens hem d'anar mantenint joves, i mantenint joves" (GD2).

Alhora que es reconeixen aquestes representacions que van en contra d'acceptar un procés natural, i malgrat un cert reconeixement que hi ha moltes maneres d'envellir, es manté una **concepció negativa sobre la vellesa**.

"Penso que envellir és un rotllo" (GD2).

"No només envelleix el cos, la ment també envelleix. Agafen les seves rareses com les agafarem tots" (GD2).

"La vellesa és cosa d'actitud. Hi ha qui és un vell jove i hi ha qui és un jove vell" (GD2).

En aquest últim cas, d'alguna manera s'identifica que una actitud adequada pot ajudar a avançar amb més benestar en el procés d'envelliment, i s'expressa a través de la polaritat jove-vell associada a una polaritat positiu-negatiu. Secundàriament, s'esmenten algunes idees en positiu, com el fet de vincular la vellesa a l'experiència.

Des de la comissió d'experts, es posa de manifest la dificultat que hi ha a l'hora de rompre estereotips sobre la vellesa quan sovint les persones voluntàries es passen diversos anys acompanyant a **una sola persona gran**. Una altra qüestió que s'entén que pot limitar aquest procés és el **distanciament social** que hi ha entre voluntaris i usuaris, la qual cosa pot fins i tot reforçar determinats estereotips.

La percepció del cicle de vida i de l'envelliment com a procés?

Si bé algunes persones voluntàries han descrit l'envelliment com un procés, bona part d'elles identifiquen algun **moment clau** en què s'inicia una fase qualitativament diferent, vinculada a l'envellir, i amb connotacions negatives: la jubilació, un canvi en

l'estat de salut, la consciència de tenir limitacions funcionals o una pèrdua d'independència.

"L'envelliment és un procés adaptatiu, ningú envelleix de cop. Ningú de cop diu 'hòstia, ara sóc vell'" (GD1).

"Marxen els fills, cada cop tens més temps lliure, però alhora et vas adonant que ja et fan mal les cames..." (GD2).

"Realment comences a fer-te vell quan et trobes malament" (GD2).

"És el moment en què vas perdent les forces i veus que no pots fer més. Per exemple, jo tinc la meva mare i fa coses [...] Ella ha estat una dona molt activa, i ara diu que, per exemple, escombra i s'ha d'asseure. Ella es dona compte que les forces no les té [...] Ella se n'adona de que això abans no li passava" (GD2).

Així, en abordar la qüestió de l'envelliment, la discussió sovint ha quedat limitada a la **vellesa** o l'**ancianitat**.

Encarar l'envelliment propi

Respecte a la possibilitat que **el voluntariat amb gent gran hagi incidit en la visió i l'enfocament que es té del propi envelliment**, hi ha força diversitat d'opinions. Algunes persones ho han esmentat espontàniament com un dels efectes que ha tingut per elles el voluntariat, si bé la majoria de persones voluntàries reconeixen que no havien reflexionat sobre aquesta possibilitat. Cal dir que en cadascun dels dos grups focals realitzats, la dinàmica ha estat molt diferent: si bé en el primer grup es va acceptar ràpidament la idea que els podia haver influït en aquest sentit, en el segon grup, d'entrada es va rebutjar, malgrat després van anar esmentant aspectes que hi tenien a veure.

Aquells que sí que expressen que els pot haver influït parlen d'uns efectes a nivell força general, dels que sovint reconeixen no ser del tot conscients i que tenen a veure amb la **dimensió del pensament i del plantejament futur**: reconèixer les necessitats pròpies a partir de les necessitats de l'altre, tenir experiència per saber encarar possibles dificultats del futur com la soledat o les limitacions funcionals, mirar l'envelliment de manera més natural i positiva i pensar en la mort i naturalitzar-la.

"Et canvia la vida, perquè et fa adonar-te'n de lo que és la vida [...] Els avis, ara n'hi ha molts, i són invisibles perquè n'hi ha molts, però quan els tractes d'un a un és quan es converteixen en persones. D'un en un, és una persona, que té unes necessitats, una vida, unes experiències, i és un pou de ciència i és un malparit i ho és tot, no? Doncs, això t'ensenya. [...] Evidentment si tu et relaciones amb moltes persones, cadascuna d'aquestes persones et creen una sèrie de sentiments i de coses que et canvien" (GD2).

"Jo crec que, als que som aquí, que som voluntaris i a més amb persones grans, jo crec que això ens ajuda a envellir, a fer-se gran. Perquè veiem la realitat, ens ha d'ajudar, d'alguna manera" (GD1).

“Al tractar amb molta gent veus moltes maneres d’envellir, actituds d’afrontar la vellesa. Així veus models més positius: persones amb il·lusió i per fer coses” (GD2).

“Més aviat, com m’agradaria veure’m: tranquil, sense neguit, acceptant-ho com un fet natural” (GD1).

Cal tenir en compte que, en diverses ocasions, quan les dinamitzadores del grup focal han plantejat si l’experiència com a persones voluntàries els havia influït a l’hora de pensar en el futur, s’ha identificat aquest **futur** amb una **gran pèrdua de capacitat funcional** o amb **la mort**, i diverses persones voluntàries han mostrat un fort rebuig a pensar-hi, expressant que tot plegat “ja vindrà”.

En tot cas, les persones voluntàries tenen una opinió clara sobre **què cal fer per envellir bé**, si bé es tornen a ubicar en el **tram final de la vida**. A banda del fet de gaudir de bona salut, els factors que assenyalen com a importants tenen a veure amb la concepció que té la persona de si mateixa i amb la seva relació amb l’entorn. Entre les diverses idees esmentades, n’hi ha dues que es repeteixen per sobre de les altres: la necessitat d’**acceptar** que un s’està fent gran i la necessitat que es respecti la pròpia **autonomia**. També es dóna importància a ser útil, tenir cura dels amics i de la família i poder pal·liar la soledat.

“Per envellir bé, cal assumir-ho, no perdre mai la il·lusió per fer coses. Acceptar quan necessites ajuda. Poder gestionar els problemes que vénen, i que no et superin. Que no et donin problemes, la gent del teu entorn, que no pots solventar. Que et respectin el que vols, els teus pensaments i voluntat” (GD1).

“Que encara puguis fer coses, per tu i pels demés. Per tant, també penso que demanar-los consell a partir de la seva experiència és molt important. Les persones grans a la societat fins fa no gaire han tingut un rol molt important, i penso que envellir bé és sentir que encara ets important. És important sentir que et necessiten. No tractar com un moble” (GD1).

Veiem que els aprenentatges respecte al procés d’envelliment que reconeixen haver fet alguns voluntaris tenen a veure amb **qüestions actitudinals** (l’acceptació, la il·lusió...) i no amb d’altres aspectes. Per una altra banda, les persones voluntàries **no són conscients d’haver fet canvis** concrets en la seva vida. Així doncs, no esmenten ni aprenentatges ni canvis en altres dimensions de la seva vida, vinculats a hàbits o comportaments relacionats amb la salut, el temps lliure, les relacions personals, la participació en la societat, etc.

4.2.2.5 Impacte en relació amb la participació i la seguretat

Fer voluntariat ja és en si mateixa una activitat que pot tenir un impacte positiu a molts nivells, especialment en el de la participació. Les persones voluntàries s’incorporen en una **xarxa de relacions** que pot estar conformada per persones usuàries dels programes, altres persones voluntàries, professionals de l’entitat i altres persones vinculades a la comunitat.

En els grups de discussió realitzats, això s'ha posat de manifest especialment per a les persones vinculades al programa Radars, ja que es tractava de voluntàries de la plataforma de seguiment telefònic, una activitat organitzada de manera **col·lectiva**. La naturalesa comunitària del programa també podria haver-hi contribuït. Per una altra banda, algunes de les persones participants als grups de discussió que duen a terme acompanyaments eren persones vinculades a les entitats des de feia molts anys i que hi han acabat tenint una **forta implicació**, convertint-se, per exemple, en coordinadors de voluntaris.

Ara bé, des de la comissió d'experts s'alerta que les necessitats i situacions de les persones grans voluntàries i usuàries no són tan diferents i que les persones voluntàries també poden ser susceptibles de trobar-se en situació de soledat no volguda. Com ja hem esmentat abans, des del programa Radars s'alerta que la "**Ilosa de la solitud**" pot afectar fins i tot a les persones voluntàries més actives si, per exemple, perden la parella.

A més, la comissió d'experts assenyala que l'activitat voluntària dins els programes d'acompanyament pot ser molt **solitària**. Com dèiem més amunt, un voluntari pot acompanyar una persona gran durant anys, essent bàsicament aquesta l'activitat que desenvolupi, de manera que la vinculació amb la xarxa de relacions de l'entitat sigui molt minsa o inexistent. Si bé les entitats organitzen activitats de formació per les persones voluntàries, a més de les trobades habituals en què es troben usuaris i voluntaris, aquests contactes poden quedar-se en la superficialitat.

Un exemple que es considera paradigmàtic d'això és el fet que algunes persones voluntàries dels programes d'acompanyament acaben sol·licitant ser-ne usuàries. Des de la comissió d'experts s'assenyala això com una mostra que quelcom no està funcionant bé en el marc de l'activitat voluntària: aquesta persona hauria d'haver pogut construir una xarxa de relacions sòlida que li permetés no estar aïllada durant la seva etapa de vellesa. Des de la Fundació Privada-Avismón, darrerament s'ha desenvolupat una iniciativa dels propis voluntaris que pretén acabar amb això: un espai de trobada entre persones voluntàries que, al marge de tot el que té a veure amb la seva tasca de voluntariat, desenvolupen activitats de lleure de manera conjunta.

Alhora, les pròpies professionals dels programes que s'ha entrevistat i que han participat en la comissió d'experts identifiquen que un dels grans reptes de les seves entitats en relació amb el voluntariat és promoure'n una **major participació dins l'entitat**: en alguns casos, aquesta major implicació és demandada per les pròpies persones voluntàries; en altres, en canvi, això no neix tant d'una demanda com del reconeixement d'una oportunitat que pot aportar valor tant a la tasca desenvolupada per l'entitat com al benestar i desenvolupament del voluntariat.

5 Conclusions

Hem explorat fins a quin punt els programes d'acompanyament a persones grans en situació de soledat no volguda i el programa Radars, un programa comunitari que també té com a objectiu pal·liar l'aïllament de les persones grans, poden **promoure l'envelliment actiu en el sentit en què ho fan els programes intergeneracionals**, tenint en compte que es fonamenten en l'existència de relacions intergeneracionals. La nostra exploració ha estat centrada especialment en la interacció entre les persones grans i persones de les generacions prèvies a la vellesa (55-70 anys).

L'anàlisi ens permet afirmar que aquests programes **contribueixen a l'envelliment actiu**, en diversos sentits, de les persones que en són **usuàries**, però que, en canvi, tenen un **potencial poc explorat** per afavorir l'envelliment actiu de les persones que hi participen com a **voluntàries**.

Les **persones usuàries** dels programes experimenten millores en la seva salut emocional, veuen incrementada la seva sensació de seguretat i disminuïda la sensació d'aïllament i augmenten les seves relacions socials i les seves oportunitats de participació. És en aquest darrer aspecte on s'hi identifiquen més limitacions, però també algunes claus que han de servir per a la millora: d'una banda, el **víncle de confiança** amb una persona voluntària és un factor determinant per a la implicació en altres activitats i espais de la persona en situació de solitud no volguda; de l'altra, és important que aquests espais afavoreixin unes relacions i una implicació mínimament continuada que realment trenquin amb l'exclusivitat del binomi voluntari-usuari.

Per la seva banda, s'identifica en les **persones voluntàries** alguns dels impactes habituals en la realització d'activitats de voluntariat, vinculats a la salut emocional i la presa de consciència de les problemàtiques del col·lectiu amb el qual desenvolupen la seva activitat. En canvi, no queda clar fins a quin punt aquests programes aconseguen promoure la participació dels voluntaris més enllà de la realització de la tasca voluntària en si mateixa. En ambdós tipus de programa, es reconeix que hi ha molt de recorregut a l'hora de potenciar la implicació del voluntariat en la pròpia entitat, més enllà de la pròpia intervenció. A més, en el cas dels programes d'acompanyament, el tipus d'activitat no afavoreix la consolidació d'altres relacions socials i, per tant, esdevenen molt rellevants totes aquelles accions paral·leles que s'afegeixen al propi acompanyament.

Així doncs, per a ambdós tipus de programa s'han identificat situacions que posen de manifest la necessitat de facilitar, també entre el voluntariat, més oportunitats per desenvolupar les **relacions socials i la participació** en la comunitat.

Encara hi ha altres efectes que es podrien esperar, tenint en compte el coneixement produït en les avaluacions de programes intergeneracionals. Així, no està clar fins a quin punt aquests programes contribueixen a **rompre estereotips sobre les persones grans**, tenint en compte que justament aquelles que en són destinatàries no són representatives del conjunt de persones grans de la nostra societat, sinó que responen a un perfil determinat. A aquest factor cal afegir-hi la pròpia dinàmica de

participació del voluntariat: dins el programa Radars, les activitats que afavoreixen unes relacions continuades i el coneixement mutu de les persones no són predominants, i en els programes d'acompanyament és fàcil que la persona voluntària només acabi tenint un contacte continuat i significatiu amb una sola persona. La hipòtesi és que és aquesta ruptura d'estereotips s'està donant més aviat en aquelles persones voluntàries que mantenen una trajectòria llarga de vinculació amb l'entitat, atenen a diverses persones usuàries i poden compartir diverses experiències vitals i apreciar diferents maneres d'envellir.

Tampoc està clar que la participació en aquests programes estigui generant una millor **comprensió i apreciació del cicle de vida i estigui afavorint una preparació per a l'envelliment i la mort**. En general, hi ha la imatge que l'envelliment correspon més a la fase final de la vida que no pas a un procés que es dona al llarg del temps. Així mateix, per a garantir un bon envelliment, es dona importància a l'acceptació de les circumstàncies que es van esdevenint (la pèrdua de les pròpies capacitats, per exemple), però aparentment no se'n dona a aquelles accions o hàbits que la persona pugui haver mantingut durant la vida prèvia a aquesta fase d'*envelliment-vellesa*. Probablement en consonància amb això, les persones voluntàries no són conscients d'haver fet canvis en la seva vida o en la manera d'afrontar l'envelliment gràcies a la seva participació en els programes.

Pel que fa a la dimensió intergeneracional d'aquests programes, veiem que efectivament aquests generen alguns dels efectes que s'identifiquen amb els programes intergeneracionals, com els que hem comentat més amunt, així com l'**intercanvi d'experiències de vida** i l'aprenentatge d'**història** i presa de consciència dels canvis socials, però que, en canvi, no produeixen una autèntica **sinèrgia** entre ambdues generacions. Això deriva, com és lògic, del propi **disseny del programa**, en què l'estructura de persona usuària i persona voluntària resta molt clara, i no s'està perseguint que les persones voluntàries rebin uns determinats impactes de la seva participació en el programa. Tanmateix, caldria veure si aquest tipus de programes poden aprendre dels programes intergeneracionals per incrementar el seu impacte.

6 Recomanacions

A continuació es fan una sèrie de recomanacions dirigides a alinear els programes estudiats amb el paradigma de l'envelliment actiu. Aquestes sorgeixen després d'analitzar i debatre els resultats de la recerca exploratòria en el si de la comissió de seguiment i contrast, tot i que necessàriament són de consens. Es formulen amb l'objectiu d'aportar reflexió a les organitzacions responsables dels programes que volen combatre l'aïllament de les persones grans. Cal tenir en compte que es tracta de recomanacions generals i que, per tant, alguns dels programes ja estan avançats en algunes línies de recomanació aquí presentades.

- Incorporar com a **objectiu** dels diversos programes la **promoció de l'envelliment actiu** de les persones que hi participin, traduint aquest objectiu general a diversos objectius específics assolibles des de cada espai d'actuació.
- Orientar la intervenció dels diversos programes envers l'**autonomia personal** de les persones usuàries i formar el voluntariat perquè la pugui promoure.
- Potenciar l'establiment de **relacions personals significatives** entre persones usuàries i voluntàries com a primer pas per a trencar amb la situació d'aïllament social.
- Aprofundir en el coneixement de les **necessitats** de les persones que **no estan participant** en les activitats que s'ofereixen des de les pròpies entitats i programes.
- Identificar diversos **perfils** de persones grans en funció de les seves necessitats per a la promoció de l'envelliment actiu i diversificar les respostes per abordar-les.
- Incrementar el nombre d'**activitats grupals** en què s'afavoreixen les relacions socials entre diverses persones usuàries i voluntàries, establint espais de trobada **regulars**.
- Prioritzar que les persones usuàries de qualsevol programa puguin establir **relacions socials** fora d'aquest i també fora de l'entitat al qual estan vinculats, amb l'objectiu d'**evitar la dependència** dels voluntaris i professionals i afavorir l'autonomia personal.
- Generar espais que afavoreixin les **relacions socials** entre les persones voluntàries de les entitats, promovent la trobada de **diverses generacions**.
- Promoure una **major implicació del voluntariat** dins de les entitats, identificant noves oportunitats de participació, i afavorir la implicació del voluntariat en d'**altres espais de participació** aliens a l'entitat amb què estan vinculats, construint aliances amb altres organitzacions o entorns.
- Desenvolupar fórmules de **formació** sobre envelliment actiu per al voluntariat, que estiguin orientades tant a assolir una acció voluntària de qualitat, basada en la promoció de la pròpia autonomia, com al desenvolupament personal propi.

- Generar grups de treball de voluntariat per la detecció de les necessitats i preferències de les **properes generacions de gent gran** en relació amb les necessitats i desitjos entorn al seu futur.
- Avançar en l'**avaluació** dels programes que pretenen millorar la qualitat de vida de les persones partint del paradigma de l'envelliment actiu. A continuació es presenta un quadre amb les dimensions i subdimensions que caldria tenir en compte per mesurar si aquests programes aconseguixen uns impactes alineats amb l'envelliment actiu.

Taula 7. Proposta de dimensions per a l'avaluació

Dimensió	Subdimensions a avaluar en persones usuàries i voluntàries
Salut	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Benestar emocional ▪ Pràctiques vinculades a l'autocura: alimentació, activitat física, higiene...
Aprentatge al llarg de la vida	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Aprentatges fets en el marc o gràcies al programa ▪ Estereotips envers les diverses generacions ▪ Reflexió sobre l'envelliment, la mort i el cicle de vida (voluntaris/es) ▪ Consciència de les problemàtiques de les persones grans (voluntaris/es)
Participació	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Participació en les activitats que organitza l'entitat o programa ▪ Participació en altres espais i organitzacions
Seguretat	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Aïllament social: contacte habitual i de confiança amb familiars i amistats ▪ Autonomia ▪ Coneixement dels propis drets

7 Referències

Bermejo García, Lourdes (2006). "Aportación de las actividades socioeducativas a la promoción del envejecimiento activo y el empowerment de los mayores. Estrategias pedagógicas para la intervención con personas mayores". A [Los centros sociales de personas mayores como espacios para la promoción del envejecimiento activo y la participación social](#). Oviedo: Consejería Vivienda y Bienestar Social.

Bermejo García, Lourdes (2011). "Aprendizaje a lo largo de toda la vida". A [Libro Blanco del Envejecimiento Activo](#). Madrid: IMSERSO.

Bermejo García, Lourdes (2012). [Envejecimiento activo, pedagogía gerontológica y buenas prácticas socioeducativas con personas adultas mayores](#). *Educación social. Revista de Intervención Socioeducativa*, 51, 27-44.

Bermejo García, Lourdes i Miguel, José Javier (2008). Informe sobre envejecimiento Activo. IMSERSO, Portal Mayores.

Pérez Salanova, Mercè (dir.) (2011). [Barcelona ciutat amiga de les persones grans: construïm conjuntament una ciutat per a totes les edats](#). Memòria. Ajuntament de Barcelona.

Centro del Conocimiento de Fundación EDE (2015). [Hacia una sociedad intergeneracional: ¿cómo impulsar programas para todas las edades? Guía práctica](#). Bilbao: Diputación Foral de Bizkaia. Departamento de Acción Social.

Dupont, Cécile i Letesson, Melina (2010). *Comment développer une action intergénérationnelle?* Bruxelles: De Boeck.

Faber, Paul (2015). *Active ageing: a policy framework in response to the longevity revolution*. Rio de Janeiro: International Longevity Centre Brazil.

Gutiérrez, Marta i Hernández Daniel (2013a). [Les relacions intergeneracionals en la societat actual: un imperatiu necessari](#). *Educació Social. Revista d'Intervenció Socioeducativa*, 55, 133-143.

Gutiérrez, Marta i Hernández, Daniel (2013b). [Los beneficios de los programas intergeneracionales desde la perspectiva de los profesionales](#). *SIPS - Pedagogía social. Revista Interuniversitaria*, 21, 213-235.

Gutiérrez, Marta (2011). *Programas intergeneracionales. Teoría, política y práctica*. Saarbrücken: Editorial Académica Española.

Hatton-Yeo, Alan i Ohsako, Toshio (ed.) (2001). [Programas intergeneracionales: política pública e implicaciones de la investigación. Una perspectiva internacional](#). Instituto de Educación de la UNESCO, The Beth Johnson Foundation.

Institut für Gerontologie der Universität Heidelberg (2014). [Der Ältesten Rat. Generali Hochaltrigenstudie: Teilhabe im hohen Alter](#). Generali Zukunftsfonds.

Kalache, Alexander (2007). The World Health Organization and Global Aging. A Robinson, Mary; Novelli, William; Pearson, Clarence i Norris, Lauren (ed.) *Global Health & Global Aging* (p. 31-46). San Francisco: Jossey-Bass.

Kuhn, Daniela (1 de juny de 2015). "[Quatre générations plutôt que celles des jeunes et des vieux](#)" [Entrevista amb Pasqualina Perrig-Chiello](#). Blog Intergeneration [[intergeneration.ch](#)].

Organització Mundial de la Salut (2002). Envejecimiento activo: un marco político. *Revista Española Geriatria Gerontologica*, 37(S2):74-105.

Pinazo, Sacramento (2009). "Beneficios de los programas intergeneracionales". *Espai social. Revista del Col·legi Oficial d'Educadores i Educadors socials de la Comunitat Valenciana*, 9 (2a època): 13-16.

Rodríguez, Gregorio; Rodríguez, Pilar; Castejón, Penélope i Morán, Enrique (2013). [Las personas mayores que vienen: autonomía, solidaridad y participación social](#). Estudios de la Fundación Pilares para la autonomía personal, 1. Fundación Pilares.

Sánchez, Mariano; Kaplan, Matthew i Sáez, Juan (2010). [Programas intergeneracionales: guía introductoria](#). Madrid: Instituto de Mayores y Servicios Sociales (IMSERSO).

Sánchez, M., Díaz, P., López, J., Pinazo, S. y Sáez, J. (2008). [INTERGEN. Descripción, análisis y evaluación de los programas intergeneracionales en España. Modelos y buenas prácticas. Resumen ejecutivo](#).

Subirats, Joan i Pérez Salanova, Mercè (2014). Envejecimiento activo, participación y autonomía en dos generaciones de personas mayores. Document de treball.



c/ Auladell, 14
08173 Sant Cugat del Vallès
info@cuberesdonlo.org

www.cuberesdonlo.org