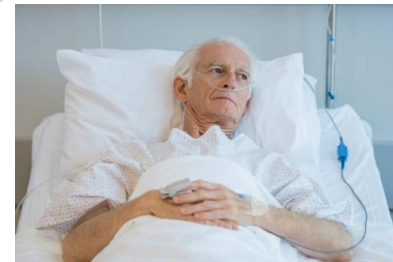




VIDA AMB SENTIT +60

Elisa Sala Mozos



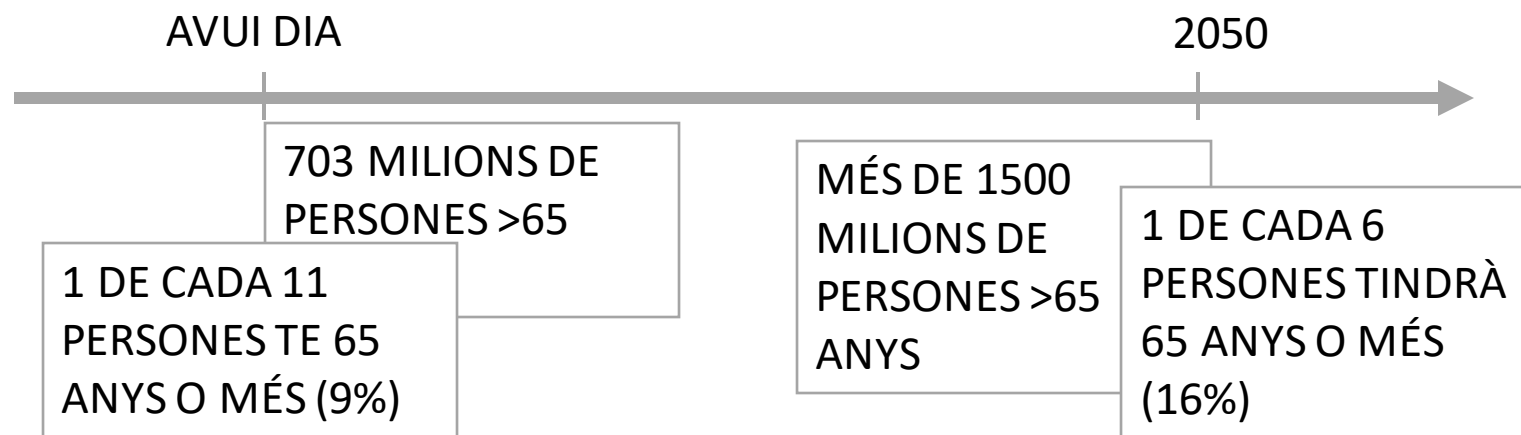
**VIDA AMB
SENTIT +60**

Ti LaFACT | FACTORIA
SOCIAL
DE TERRASSA

 **Ajuntament de
Terrassa**

La transició demogràfica

- La baixada de la natalitat i l'augment de volum de persones grans provoca un augment del nombre i la proporció de persones d'entre 65 i 80 anys.
- En un futur pròxim el major grup de població estarà constituït per persones que superin els 65 anys d'edat.



- A més, el volum de persones de 80 anys es triplicarà l'any 2050, passant de 143 milions al 2019 a 426 milions.



**VIDA AMB
SENTIT +60**

Ï LaFACT | FACTORIA
SOCIAL
DE TERRASSA

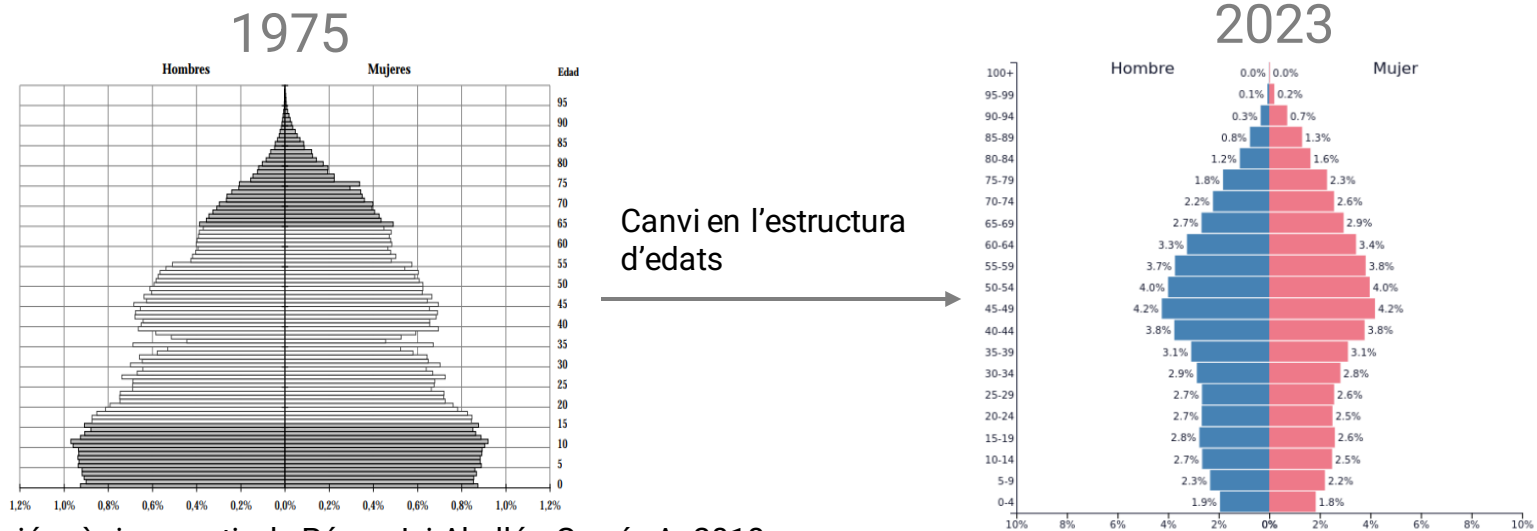
 Ajuntament de
Terrassa

Desmuntem alguns mites

Què vol dir l'expressió, *envelliment demogràfic*?

És l'augment de l'edat mitjana de la població al llarg del temps.

L'estructura per edats es representa a través de les piràmides poblacionals



Font. Elaboració pròpia a partir de Pérez J. i Abellán García A. 2018.



**VIDA AMB
SENTIT +60**

Ï LaFACT | FACTORIA
SOCIAL
DE TERRASSA

**Ajuntament de
Terrassa**

La revolució de la longevitat

- A la majoria dels països de renda alta, l'augment de l'esperança de vida es produeix a partir dels 80.
- No només ens hem d'adaptar al canvi que suposa que hagi moltes persones grans a la nostra societat, sinó que hem d'entendre que aquestes viuran molt més i que els nens que neixen avui, podran arribar als 100 anys.
- Abans, arribar als 80-90 era el privilegi d'uns quants i ara ja no ho és.
- Se'ns imposa un nou imperatiu.

L'AUGMENT DE L'ESPERANÇA DE VIDA
SALUDABLE

ENVELLIR BÉ!



**VIDA AMB
SENTIT +60**

LaFACT | FACTORIA
SOCIAL
DE TERRASSA

 **Ajuntament de
Terrassa**

Alguns aspectes clau de les societats longeves

Scott. A. 2022



1. Una vida més llarga implica més temps en el futur:

Més incentius per a invertir en la nostra salut, les nostres habilitats, les nostres relacions i el sentit de la nostra vida.

2. Reconèixer la *mal-leabilitat* de l'edat:

la forma en la qual envellim no té perquè ser determinista. Pot estar influenciada per una gama molt amplia de comportaments individuals, de polítiques i de canvis al nostre voltant (entre d'altres).

LA DEMOGRAFÍA NO ÉS EL DESTÍ FINAL



**VIDA AMB
SENTIT +60**

LaFACT | FACTORIA
SOCIAL
DE TERRASSA

 Ajuntament de
Terrassa

Algunes implicacions de la revolució de la longevitat

Què vol dir ser "una persona gran"?



- Tradicionalment: indicadors referents a l'edat cronològica i finalització d'etapa laboral. (>65)
- Algunes propostes d'avui dia apunten que aquesta "línia vermella" hauria de ser mòbil o variar en funció del canvis en la mortalitat, la salut o les condicions laborals i/o socioeconòmiques (Spijker, 2015).

Resignificació de la vellesa



**VIDA AMB
SENTIT +60**

LaFACT | FACTORIA
SOCIAL
DE TERRASSA

 Ajuntament de
Terrassa

Què vol dir vellesa?



REAL ACADEMIA ESPAÑOLA

vejez

1. f. Cualidad de viejo.
2. f. Edad senil, senectud.
3. f. Achaques, manías, actitudes propias de la edad de los viejos.
4. f. Dicho o narración de algo muy sabido y vulgar.

juventud

Del lat. *iuventus*, *-ūtis*.

1. f. Período de la vida humana que precede inmediatamente a la madurez.
2. f. Condición o estado de joven. *Su juventud fue un obstáculo en su carrera.*
3. f. Conjunto de jóvenes.
4. f. Primeros tiempos de algo. *Juventud de un astro, del universo, del año.*
5. f. Energía, vigor, frescura.
6. f. pl. Rama juvenil de una formación política, religiosa, etc.



**VIDA AMB
SENTIT +60**

LaFACT | FACTORIA
SOCIAL
DE TERRASSA

 Ajuntament de
Terrassa

L'edatisme

Què és l'edatisme?

- ✓ El conjunt d'estereotips, prejudicis i actituds discriminatòries per raó d'edat.
- ✓ Es dona en totes les edats.
- ✓ És "l'isme" més acceptat. Totes el patim i totes som còmplices.
- ✓ 1 de cada 2 persones és edatista amb les Persones Grans (OMS 2021).

Font. OMS 2021

Com es materialitza?

ESTEREOTIPOS
Estereotips (idees i creences): Què pensem sobre les persones grans?

DISCRIMINACIÓN
Cómo actuamos
Discriminacions (directes o indirectes): Com ens comportem amb les persones grans?



Prejudicis (reacció emocional als estereotips): Què sentim sobre les persones grans?

POT VENIR A D'UNA TERCERA PERSONA O D'UNA MATEIXA.



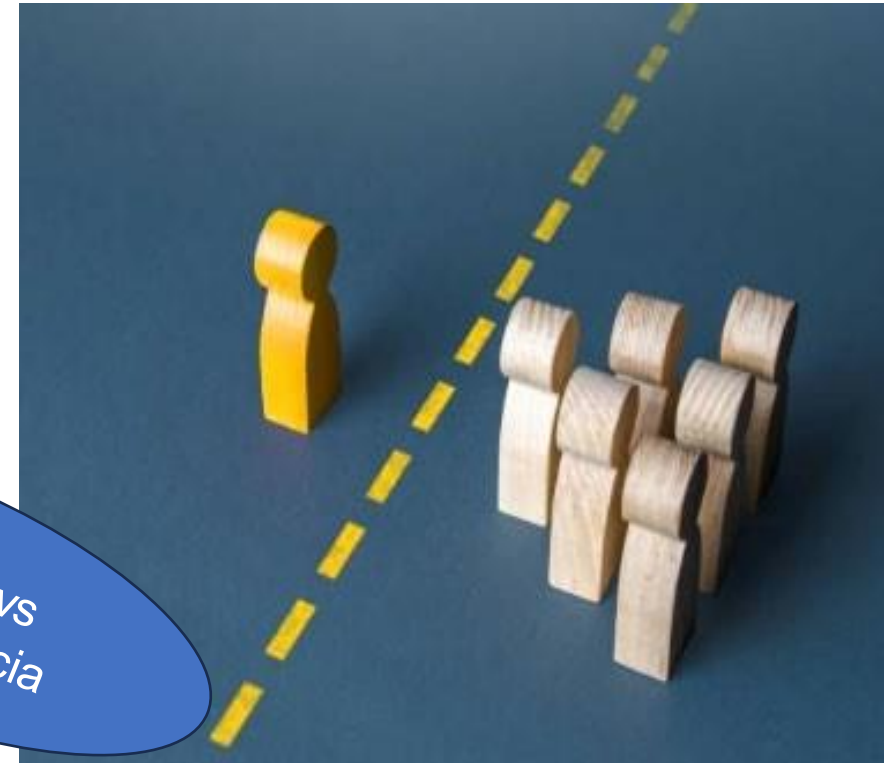
**VIDA AMB
SENTIT +60**

LaFACT | FACTORIA SOCIAL DE TERRASSA

Ajuntament de
Terrassa

Autonomia i dependència

La participació és concebuda a partir d'un únic eix: "autonomia- dependència". Opera de forma absoluta i s'aplica en termes dicotòmics. Les iniciatives i programes de participació es conceben i s'organitzen per a les persones amb autonomia funcional i es deixen fora les persones que necessiten suport i cures, les persones que comunment coneixem com a persones en situació de dependència (García, 2012).



Autonomia funcional vs
autonomia/autogovern,
llibertat d'elecció.

Auge de la
independencia

Dependència vs
interdependència



**VIDA AMB
SENTIT +60**

LaFACT | FACTORIA
SOCIAL
DE TERRASSA

 Ajuntament de
Terrassa

Noves mirades

Societats
envellides

Persones
grans

Envelliment
actiu

Societats
longeves

Cicle vital

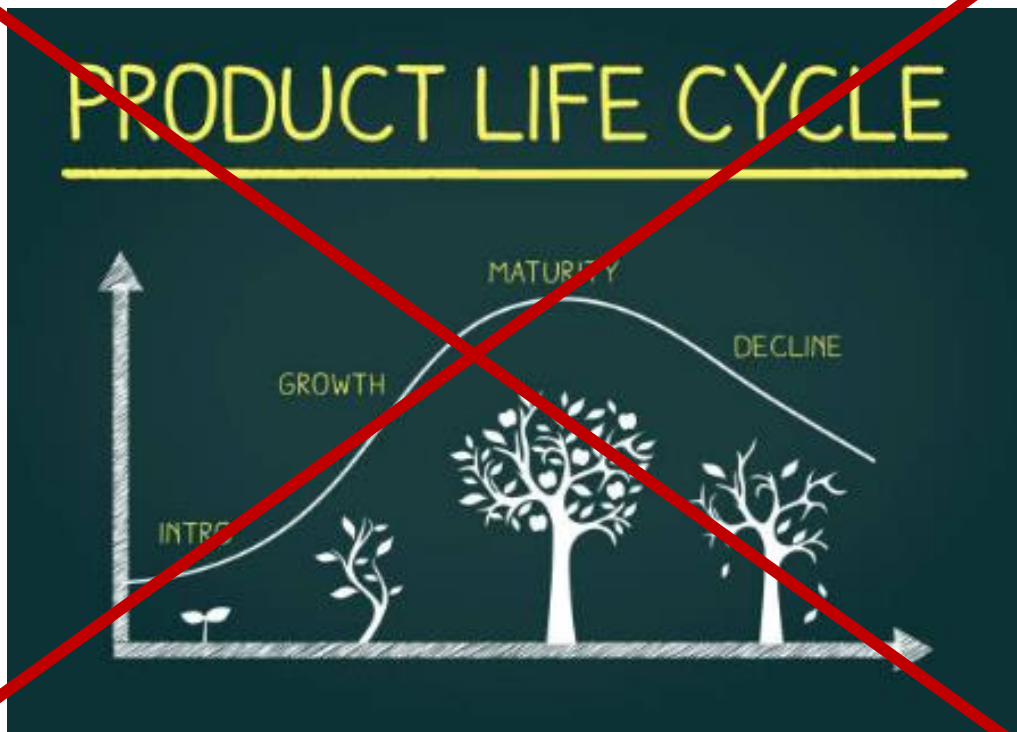
El bon
envelliment al
llarg de la
vida



**VIDA AMB
SENTIT +60**

Ti LaFACT | FACTORIA
SOCIAL
DE TERRASSA

 Ajuntament de
Terrassa



La vida és un cicle, un continu en el qual es produeixen canvis.

Superem la dicotomia de creixement i declinació. En qualsevol moment de la vida es poden donar guanys i pèrdues.



**VIDA AMB
SENTIT +60**

LaFACT | FACTORIA
SOCIAL
DE TERRASSA

 Ajuntament de
Terrassa

Repensem l'etapa de l'envelliment

Els models de planificació de jubilació/VELLESA

MODELS ACTUALS (5-6 ANYS)

- *Post jubilació.*
- Curt termini.
- Fer activitats (contingut).
- Hedonista.
- No contempla la diversitat.
- No possibilita una planificació centrada en les APORTACIONS de les Persones Grans.

NOUS MODELS (25-30 ANYS)

- Mig llarg termini.
- La jubilació no és un moment abrupte i clar d'entrada a la vellesa.
- Cicle Vital, Diversitat, interseccionalitat.
- Incorporarem el SENTIT/PROPÒSIT en la planificació.
- Entenguem les relacions com a ben protegible.
- Crisi ecosocial, climàtica, de cures...

Font. Elaboració pròpia a partir de Yanguas J. 2023.



**VIDA AMB
SENTIT +60**

LaFACT | FACTORIA
SOCIAL
DE TERRASSA

 Ajuntament de
Terrassa

El procés d'envellir en les societats actuals

La vida (el procés d'envellir), en les societats contemporànies, porta amb si mateixa la pèrdua de marcs de referència que oferien significats compartits per a les vides quotidianes.

- Conseqüències:
 - A escala individual
 - Més possibilitat d'elecció.
 - Menys guies o patrons sobre els quals recolzar-se per la presa de decisions.
 - A escala de planificació de serveis
 - Menys referències pel disseny i la planificació.

Les persones que avui envelleixen estan construint noves formes d'envellir, nous marcs de referència



Font. Elaboració pròpia a partir de Pérez Salanova M. 2016



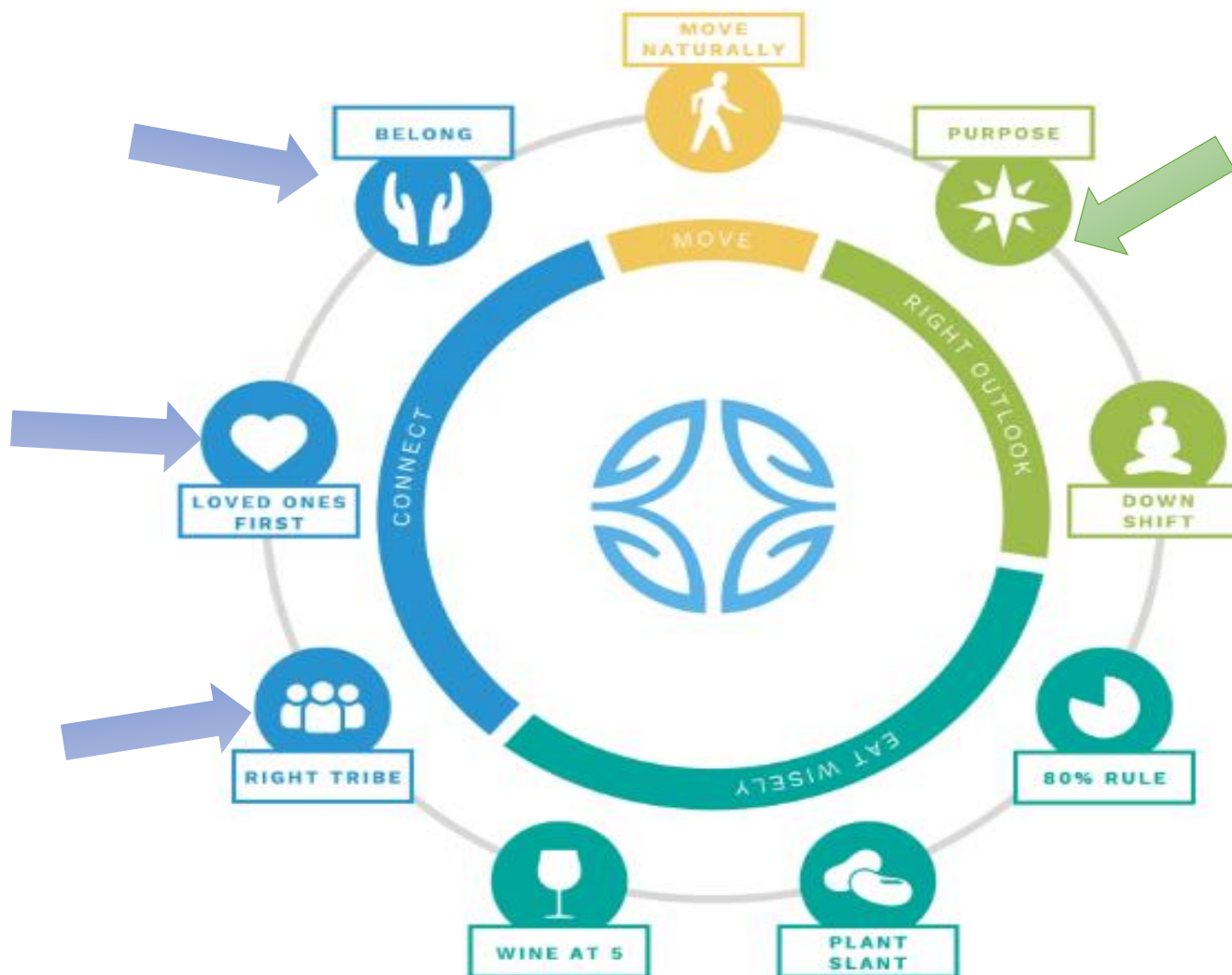
**VIDA AMB
SENTIT +60**

LaFACT FACTORIA
SOCIAL
DETERRASSA

Ajuntament de
Terrassa

Les comunitats més longeves del món

The Blue Zones

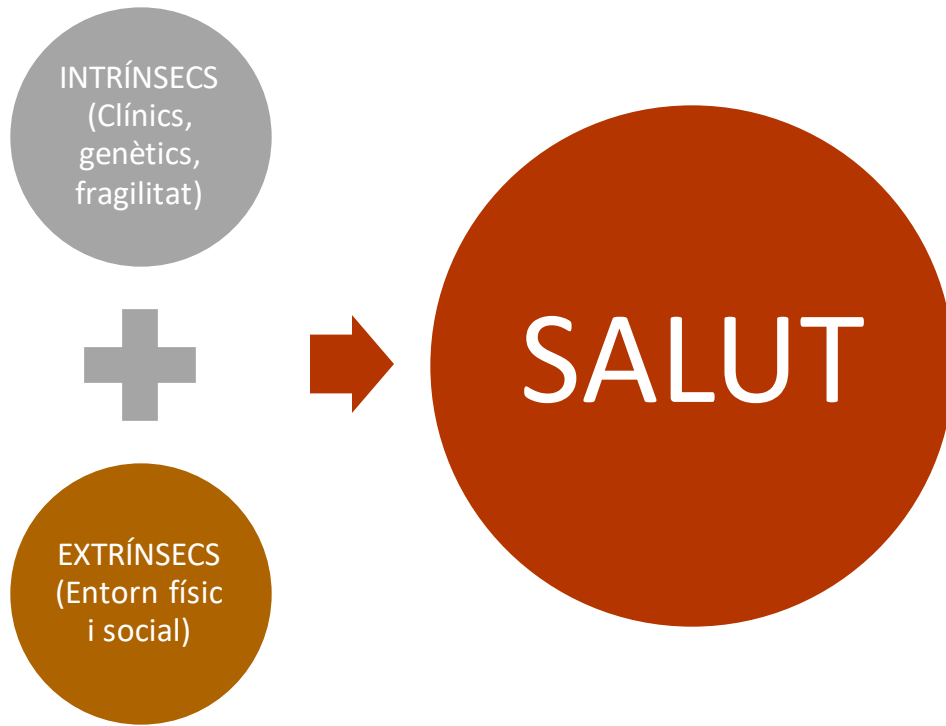


**VIDA AMB
SENTIT +60**

LaFACT | FACTORIA SOCIAL DE TERRASSA

Ajuntament de
Terrassa

Invertim en les nostres relacions



Importància creixent sobre els condicionants socials. Destaquen les relacions socials i el suport de familiars i amistats (Rickwood i Theou 2015).

- Les persones amb vincles socials al llarg de la seva vida són més felices, tenen una millor salut i viuen més.
- Les persones amb sentiment de soledat, són menys felices, al seva salut pateix un declivi durant l'edat adulta, les seves funcions cerebrals decauen més precipitadament i viuen menys.
- Les relacions d'aferrament segur són predictores d'un bon estat de salut.

Estudi longitudinal sobre el desenvolupament adult. (HARVARD 1938-actualitat) (Waldinger R. 2015).



**VIDA AMB
SENTIT +60**

LaFACT | FACTORIA
SOCIAL
DE TERRASSA

**Ajuntament de
Terrassa**

Tinguem un propòsit-*IKIGAI*

El cas d'OGIMI-OKINAWA

- El 100% de les persones grans tenen un hort.
- Totes les persones formen part de l'associació de veïns.
- Celebren tot, petites coses incloses. La música, el ball i el cant estan molt presents a les seves vides.
- Una missió o més d'una però la viuen des del gaudi i la calma.
- Senten orgull per les seves tradicions i la seva cultura.
- Mostren passió per tot el que fan.

Donem sentit a la nostra vida

Quin és el meu IKIGAI?



**VIDA AMB
SENTIT +60**

LaFACT | FACTORIA
SOCIAL
DE TERRASSA

 Ajuntament de
Terrassa

Com ho fem?



- Posant en marxa projectes que fomentin la participació i les relacions socials significatives i fonamentades en la reciprocitat.
- Promovent una infraestructura social: inclusiva, accessible, apoderadora, amb confort climàtic, energia renovable in situ.
- Desenvolupant accions, campanyes, processos, projectes... adreçats a resignificar els conceptes d'autonomia, interdependència, suport mutu etc.

Coll Planas L. 2023 citant a Akhter-Khan, S. C., (2023). Understanding and Addressing Older Adults' Loneliness: The Social Relationship Expectations Framework. *Perspectives on Psychological Science*, 18(4), 762-777.



**VIDA AMB
SENTIT +60**

LaFACT | FACTORIA
SOCIAL
DE TERRASSA

Ajuntament de
Terrassa

Com ho fem?

- **NO PODEM FER-HO SOLS, SUMEM!!!!**
 - Busquem la a coproducció: publico-privada i comunitària.
 - Obrim-nos a la comunitat, a la corresponsabilitat i l'acció col·lectiva.
- Les **PERSONES GRANS** són les **PROTAGONISTES**.
- Fem processos participatius, consultem!
- Apoderem a les persones protagonistes dels processos: Formant, capacitant, proporcionant el suport necessari.



**VIDA AMB
SENTIT +60**

LaFACT | FACTORIA
SOCIAL
DE TERRASSA

 Ajuntament de
Terrassa

Com ho fem?

- Incloent criteris de Disseny Inclusiu en tots els processos i serveis.
- Obrint-nos als espais residencials i a la participació dels més fràgils. (ampliem els espais de participació i deliberació, adaptem els processos).
- Atenent a la interseccionalitat i als que menys participen: edat, fragilitat, gènere, origen, discapacitat, identitat sexual etc.
- Atenent a les històries de vida interessos de les persones. PREGUNTEM!
CONSTRUÏM COL·LECTIVAMENT!



**VIDA AMB
SENTIT +60**

LaFACT FACTORIA
SOCIAL
DE TERRASSA

 Ajuntament de
Terrassa

La longevitat, una oportunitat

- ✓ Per primer cop a la història poden coexistir fins a 4 i 5 generacions alhora.
- ✓ Les transicions: més difuminades, més tardanes, més diverses...
- ✓ Oportunitat de canvi d'una societat *etapista* a una altra menys segregada per edats.
- ✓ Les persones que avui envelleixen són pioneres: construeixen noves formes d'envellir.



**VIDA AMB
SENTIT +60**

LaFACT FACTORIA
SOCIAL
DE TERRASSA

 Ajuntament de
Terrassa

MOLTES GRÀCIES!!!!

Elisa Sala Mozos

esalamozos@gmail.com



**VIDA AMB
SENTIT +60**

Ti LaFACT | FACTORIA
SOCIAL
DE TERRASSA

 Ajuntament de
Terrassa