

BUTLLETÍ



Consell Consultiu de la Gent Gran de Sabadell



Consell Consultiu de Persones Grans de Sabadell



Gener 2025

EDITORIAL / PRESENTACIÓ

El Consell Consultiu de Persones Grans de l'Ajuntament de Sabadell, continua treballant de forma contínua i coordinada en noves iniciatives producte dels suggeriments que neixen de la població 60+ de la nostra ciutat. Arribem al segon butlletí amb l'esperit de continuar comunicant aquelles accions que s'estan treballant en les diferents comissions. Cada comissió és un espai obert a totes les persones que vulguin participar-hi.

La comissió de "Solitud no Volguda" ens aporta els resultats de l'enquesta feta a Sabadell dirigida a identificar la grandària del problema en el col·lectiu de persones grans (60+). La comissió de "Reconeixement de la tasca de voluntariat, premi Adrià Miquel Leal", neix per visualitzar aquelles persones i/o entitats, que sense ànim de lucre, estan desenvolupant una activitat voluntària continuada dirigida a millorar la qualitat de vida de les persones grans de la nostra ciutat. La comissió "Conferències de Districte", coordina el cicle de conferències participatives, dirigides a totes les persones sense límit d'edat, centrades a exposar temes que promociónen una vida saludable i que han arribat als diferents barris de la ciutat. La comissió de "Participació i Comunicació" fa sentir la seva veu a través de les tertúlies de Ràdio Sabadell i es treballa per difondre les seves inquietuds i activitats aprofitant la resta de mitjans i xarxes de la ciutat. El Consell recull les inquietuds dels ciutadans de més de 60 anys i les fa arribar a l'Ajuntament a la recerca de solucions. Finalment, hi ha la "Comissió de Seguiment" que té com a missió fer una avaluació de com van desenvolupant-se totes aquelles iniciatives que han anat sorgint en el transcurs del funcionament del Consell Consultiu de les Persones Grans (transport públic, vacances de les persones grans...)

També en el butlletí donem llum a les diferents entitats que participen en el Consell. Avui surten l'Associació Cultural de Sabadell, el Panathlon Club Sabadell i Amics de la Gent Gran. Finalment, els articles d'opinió expressen fets diversos d'interès per la societat i relacionats amb el nostre col·lectiu.



QUÈ ÉS EL CONSELL CONSULTIU DE LA GENT GRAN

És un òrgan de participació sectorial, creat l'any 2000, amb la finalitat d'estimular i canalitzar la participació de la ciutadania i de les seves associacions en la gestió dels afers generals de la ciutat i especialment en els relatius a la gent gran, oferint un espai d'influència ciutadana i de corresponsabilitat que enriqueixi la pràctica de l'administració i el govern municipal.

ELS OBJECTIUS DEL CONSELL CONSULTIU DE LA GENT GRAN

1.- Treballar i fer propostes de millora a l'Ajuntament.

El Consell no pot implementar ni decidir la posada en marxa de cap de les seves iniciatives. La seva missió és fer propostes de millores i seguiment de com i quan es posaran en marxa.

2.- Donar opinió en representació de la gent gran de Sabadell.

De les propostes i actuacions de l'Ajuntament que vulgui posar en marxa.

3.- Informar i crear canals de participació i comunicació mútua.

Per augmentar el coneixement d'activitats que es fan entre el col·lectiu de la gent gran, en els diferents estaments. També les possibilitats per tenir, el que definiríem com, una jubilació activa.

4.- Que el Consell ajudi a donar possibilitats de participació i activitats.

Per aconseguir una jubilació activa.



RECONeixEMENT PÚBLIC AL TREBALL VOLUNTARI PER LES PERSONES GRANS 60+ PREMI "ADRIÀ MIGUEL LEAL"

El Consell Consultiu de les Persones Grans de l'Ajuntament de Sabadell ha creat un Premi que vol reconèixer a persona/es i/o entitat/s que hagin treballat de manera voluntària i altruista en projectes destinats a millorar la vida de les persones grans de Sabadell. Les persones grans són un col·lectiu important de la població sabadellenca (més de 40.000 ciutadans), que volen arribar lluny i amb la millor qualitat de vida possible. El reconeixement té l'objectiu de donar visibilitat a aquests treballs.

Va dirigit a persones i/o entitats de Sabadell, que treballen ja sigui, per donar un envelliment saludable com per millorar les seves condicions de vida, per intentar integrar-los dins la societat, per afavorir la relació intergeneracional o acompanyar-los en la seva solitud no desitjada. Per aquesta raó des del Consell Consultiu es va creure convenient crear aquest reconeixement per a donar valor a la tasca desenvolupada i estimular a aquestes persones i/o entitats.

Aquest any 2024 i en l'acte central de la Setmana de la Gent Gran, s'ha concedit el primer Premi "Adrià de Miguel Leal" al projecte "ESCOLA DE VIDA del Sud de Sabadell", promogut i impulsat per l'Associació de Veïns de Campoamor.





La decisió del projecte guanyador, va ser presa per unanimitat en la reunió del dia 16 de setembre del 2024, pel Jurat en el qual hi participaven un representant del Servei d'Infància i gent Gran de l'ajuntament, juntament amb els membres del Consell consultiu de les Persones Grans (Miquel Aguilar, Maria Cruells, Pere Freixa, Antoni Llorca, Agustina Matas, Martí Sala, Maria Sales i Carme Videra).

Els criteris bàsics que han servit per valorar primer i atorgar després el guardó han estat:

- L'antiguitat de la tasca desenvolupada (superior a 3 anys).
- Que incloguin aspectes formatius i/o informatius.
- Tenir un alt component de voluntariat i altruisme.
- Haver-hi un compromís de continuïtat.
- Que es desenvolupi a Sabadell i que estigui correctament justificat.

Els projectes finalistes han estat:

- Associació de jubilats i Pensionistes del Banc de Sabadell, amb el projecte "Ara el temps és teu".
- Associació de Veïns de Campoamor, amb el projecte "Escola de Vida"
- Fundació AVAN, amb el projecte "Grups de suport emocional i ajuda mútua per a persones de 60+".
- Fundació Cívica Oreneta del Vallès, amb el projecte "Tu també pots".

Dates previstes per a optar al Premi del Reconeixement 2025:

- Presentació de candidatures durant el primer semestre (gener-juny 2025) en un escrit lliurat de forma presencial o bé telemàticament.
- Convocatòria pública a través dels mitjans de comunicació locals.
- Valoració i dictamen del Jurat: durant el tercer trimestre (juliol-setembre 2025)
- Lliurament del segon premi Adrià Miguel Leal, en el decurs de la setmana de les persones grans 60+ (setembre/octubre 2025).



CONFERÈNCIES DE DISTRICTE

Què he de fer si em falla la Memòria



Miquel Aguilar i Barberà – Neuròleg
Toni Llorca (Consell de la Gent Gran de Sabadell)

Dijous 15 de Febrer del 2024, a les 19:00 de la tarda
Lloc: Centre Cívic de Torre Romeu – Plaça de Montcortès 1



Consells per millorar la memòria:

- Vida activa. Exercitar-la cada dia.
- No angoixar-se si no es recorda.
- Estar atent i motivat.
- Realitzar exercici físic regular.
- Evitar estils de vida sedentaris.
- Menjar bé. Dormir en quantitat i bé.
- Fer servir estratègies, visualitzar, associació.
- Tractar de recordar. Fer servir l'agenda.

La importància de dormir bé i millor



Miquel Aguilar (Neuròleg) i Imma Palau (Consell de la Gent Gran de Sabadell)

Dijous 14 de Març del 2024, a les 18:00 de la tarda
Lloc: Antic Mercat de Sant Joan - Plaça de Sant Joan 1



Recomanacions per dormir millor:

- Higiene de la son.
- Estil de vida saludable.
- Crear un ambient propici per dormir.
- Evitar la cafeïna a la tarda/nit.
- Simplificar la polifarmàcia.
- Evitar la tecnologia abans d'anar al llit.
- Fer exercici regularment.
- Limitar les migdiades.
- Control de la ingesta d'aliments líquids.
- Preparació abans de dormir.

La alimentació equilibrada millora la Salut



Miquel Aguilar (Neuròleg) i Isidor Fernández (Consell de la Gent Gran de Sabadell)

Dijous 11 d'abril del 2024, a les 19:00 de la tarda
Lloc: Centre Cívic Ca n'Oriac – Carrer d'Arousa, 2



Una alimentació equilibrada i saludable:

- Adaptada.
- Completa.
- Satisfactòria.
- Variada.
- Suficient en energia.
- Segura.

La importància de l'exercici físic per la salut



Miquel Aguilar (Neuròleg) i Martí Sala (Consell de la Gent Gran de Sabadell)

Dijous 16 de maig del 2024, a les 19:00 de la tarda
Lloc: Centre Cívic de Can Rull – Carrer Sant Isidor 51



S'ha d'aconsejar i prescriure exercici físic per a la salut:

- L'activitat física aporta grans beneficis per a la salut, ajudant en la prevenció i tractament de diverses malalties. La inactivitat física i el comportament sedentari són factors de risc per a moltes patologies. És important planificar l'activitat física saludable, ja que l'exercici físic és una eina terapèutica crucial.



El mal de cap, quelcom molt freqüent. Què hi podem fer?



Miquel Aguilar (Neuròleg) i Maria Sales (Consell de la Gent Gran de Sabadell)
Centre Cívic de Sant Oleguer, divendres dia 14 a les 19:00 hores
Adreça: Sol i Padrís, 93, 08203, Sabadell.



El mal de cap com a signe d'alarma en les persones grans:

S'ha de sospitar una causa greu si el mal de cap o àlgia de la cara apareix després dels 50 anys. És preocupant si el dolor és creixent en intensitat, progressiu, o empitjora de nit, en decúbit o amb tos. També és alarmant si el dolor s'acompanya de febre, manifestacions focals, alteracions sistèmiques o disminució del nivell de consciència.

Els beneficis de la MÚSICA Ecoltar. Practicar. Cantar. Ballar



Mariona Sánchez (Musicoterapeuta i Directora de Música – Escola de la Creu Alta)
i Miquel Aguilar (Neuròleg – Consell de les Persones Grans)
Centre Cívic de Can Llong-Castellarnau, dijous dia 11 de juliol a les 19:00 hores
Adreça: Av. d'Estrasburg, 82,



Beneficis d'escoltar música per totes les edats:

Millora la cognició, la creativitat, la motivació i el rendiment. Afavoreix el benestar emocional, la felicitat, l'humor i la conducta. Redueix l'estrès, l'ansietat, la depressió i el dolor. Afavoreix un son reparador, el rendiment físic i la coordinació. Disminueix el cansament, la hipertensió arterial i la freqüència cardíaca.

Com mantenir l'autonomia personal i reduir la discapacitat



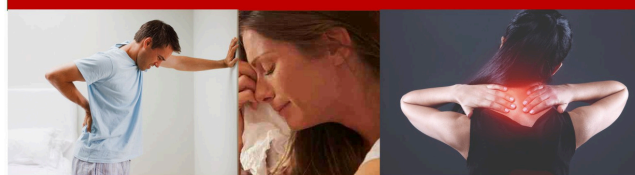
Anna Morera (Neuropsicòloga) i Miquel Aguilar (Neuròleg – Consell de les Persones Grans)
Centre cívic de Can Puiggener, dijous dia 12 de setembre a les 19:00 hores.
Adreça: Pl. del Primer de Maig, 1 - Sabadell.



Mantenir l'autonomia personal i reduir la discapacitat:

Totes les persones desitgen afrontar la seva vida de manera independent, prenent decisions d'acord amb els seus valors i objectius. Això implica tenir la llibertat d'escollir i assumir responsabilitats. L'autonomia és fonamental per a la dignitat humana i cal fomentar-la i empoderar cada individu.

Com millorar i afrontar el DOLOR



Miquel Aguilar (Neuròleg – Consell de les Persones Grans)
Centre Cívic de Gràcia, dijous dia 3 d'octubre les 19:00 hores.
Plaça del Treball 1 - Sabadell.



Com millorar i afrontar el dolor:

És difícil, però s'ha d'aprendre a conviure amb el dolor. Un excés de medicació, acumulativa, pot ser un pou sense sortida. Cal recordar que la sensació de dolor és una percepció personal, l'entorn de la persona ha d'entendre-ho, i no banalitzar ni acostumar-se al patiment dels altres.

CICLE DE XERRADES SALUDABLES PER A LES PERSONES GRANS 2025

DATA	HORA	LLOC	XERRADA
17 de gener	18 a 20 h	Centre Cívic de la Creu Alta	Comunicar-nos bé i millor. La sordesa
14 de febrer	18 a 20 h	Casal Pere Quart	Gaudir de la jubilació
21 de març	18 a 20 h	Centre Cívic de Ca n'Oriac	Els beneficis de la lectura al llarg de la vida
11 d'abril	18 a 20 h	Casal Pere Quart	Fer la renda fàcilment
16 de maig	17 a 19 h	Centre Cívic de la Concòrdia	Els beneficis de la sexualitat sana i respectuosa
20 de juny	18 a 20 h	Casal Pere Quart	Les residències a debat
18 de juliol	18 a 20 h	Centre Cívic dels Merinals	Com ens afecta el canvi climàtic
19 de setembre	18 a 20 h	Casal Pere Quart	Els aprenentatges i els valors de viatjar
16 d'octubre	18 a 20 h	Casal Cívic de Rogelio Soto	Els beneficis de l'esport després dels 60 anys
14 de novembre	18 a 20 h	Casal Pere Quart	Com millorem la visió de l'edatisme (discriminació per l'edat) a la nostra ciutat
19 de desembre	18 a 20 h	Centre Cívic de Can Deu	Eines per conviure amb la incontinència urinària

RECORDEM QUINES SÓN LES ENTITATS I ELS GRUPS QUE INTEGREN EL CONSELL CONSULTIU DE LES PERSONES GRANS

Panathlon Club Sabadell



Entitat fundada l'any 1971. Està formada per persones que han estat esportistes, directius i/o tècnics del món esportiu sabadellenc i es promouen i fomenten els beneficis i els valors que l'esport o l'activitat física té en el desenvolupament de les persones. Actualment, té 46 socis i el seu lema és "UNITS PER L'ESPORT". La seva activitat està centrada en:

1- Reunions mensuals amb la participació d'un convidat, representant d'alguna activitat esportiva i es parla d'aquesta.

2- Convocar i concedir el PREMI a L'ESPORTIVITAT, premi creat l'any 2004 de manera conjunta amb l'Ajuntament de Sabadell i es dona a un acte de "Fair Play" i/o de Joc Net que s'hagi produït durant la darrera temporada esportiva. Se'n porten concedits 18 edicions.

3- Convocar i concedir el PREMI PANATHLON, que va dirigit a persones que hagin treballat àmpliament en pro d'algun club i/o activitat esportiva. S'han concedit ja una quarantena de guardons a diferents persones.

4- Promoure visites a instal·lacions esportives i/o clubs, que per les seves característiques (actualitat, activitat, implantació, etc.) tinguin un interès especial.

La fundació Amics de la Gent gran som una entitat que lluita contra la soledat no desitjada i l'aïllament social, al qual queden exposades milions de persones grans. Som una entitat que, des del 1987, vol construir un món que reconegui la singularitat, el valor únic i paper fonamental que la gent gran juga a la societat. L'aposta és clara: el voluntariat l'amistat i la sensibilització de la ciutadania són el millor remei contra l'exclusió social. Per això posem en contacte a persones voluntàries amb persones grans que se sentin soles, perquè una vegada a la setmana quedin per conversar, passejar o prendre un cafè. I aquí és on tu entres en joc. Amb la teva col·laboració i la de milers de persones voluntàries ajudem a fer que recobrin la seva autoestima, s'involucrin en la vida social del barri i millorin el seu estat de salut emocional.

A QUI ACOMPANYEM? El perfil majoritari de les persones que acompanyem, és el d'una persona més gran de 65 anys de la ciutat de Sabadell, que té un sentiment no desitjat de sentir-se sol.

QUAN? Qualsevol dia de la setmana al matí o a la tarda. El voluntariat pot realitzar-se presencialment o de manera telefònica durant 2 hores a la setmana. Es requereix un compromís continuat i temporal (1 any) per desenvolupar aquesta tasca.

ON? A Sabadell.

QUI? Persones més grans de 18 anys solidàries i compromeses amb les persones grans.



Associació Cultural per Sabadell



Va néixer l'any 2019 i està inscrita als registres d'Entitats del Municipi de Sabadell i el de la Generalitat. La nostra activitat es limita sobretot en el vessant formatiu i cultural. Va dirigida als nostres 300 associats i a totes aquelles persones que hi vulguin participar, sense cap mena de discriminació. És una associació sense ànim de lucre, on podem inscriure'ns de forma gratuïta. Les persones que vulguin assistir a una de les nostres activitats, siguin associats o no, sols han de pagar l'entrada de la corresponent activitat (teatre, cinema, concert, conferència, etc.). La nostra entitat cuida i defensa la llengua catalana respecte a la resta de llengües de la comunitat.





Articles d'opinió

EL PLAER DE MANTENIR LA RELACIÓ AMB ELS AMICS, DESPRÈS DE LA JUBILACIÓ

J.G.I (Un jubilat de Sabadell)

Una de les lògiques, habituals i inevitables preguntes que es fa una persona propera a jubilar-se és que farà o com omplirà la gran quantitat de temps que pensa tindrà disponible, quan no hagi de treballar. En realitat, una vegada arribada la jubilació, aquell inacabable temps teòricament disponible queda ràpidament ple perquè d'això se'n cuiden les persones que l'envolten, utilitzant l'argument de "com que tu estàs jubilat i tens temps, pots cuidar de...". Per tant, un consell que es pot donar a un pròxim jubilat és el que procuri reservar-se part del temps per a si mateix, destinant-lo a les activitats o ocupacions pròpies que més li agradin, abans de quedar-se sense perquè ja li hagin ocupat els altres. Naturalment, m'estic referint al temps lliure després dels obligats i ineludibles deures que té cadascú, segons les seves particulars circumstàncies. Com va dir el filòsof: som nosaltres i les nostres circumstàncies. I aquestes, que no es poden oblidar, obliguen a una irrenunciable dedicació, si es vol estar en pau amb la consciència. A partir d'aquí cal seleccionar i organitzar-se pensant en el propi benestar i això és una qüestió molt personal que presenta innumbrables possibilitats, perquè el món és polièdric i la vida no és res més que un conjunt d'estones. Estones que s'han de procurar convertir en agradables, perquè les desagradables ja arriben soles.

Un dels meus gaudis personals és ben senzill. L'he trobat en la tertúlia setmanal del Sanedrí. El Sanedrí és la trobada dels dilluns d'una desena de companys, que fins fa poc compartíem tasca laboral i ara compartim taula i l'esmorzar en una cafeteria. La suma de les edats dels assistents dona un resultat escandalós de joventut acumulada, que és tant com dir de sobrada experiència, com per poder arreglar el món. La llàstima és que el món fa el sord i no es deixa arreglar. Però aquesta no és una qüestió traumàtica, perquè un dels ensenyaments de la vida és que els vells han de continuar donant consells perquè els joves puguin o no fer-los-hi cas. En acabat, el resum més positiu i agradable de la trobada és el d'haver gaudit d'una bona estona on s'ha parlat, dialogat, xerrat i fins i tot desbarrat relaxadament i, sobretot, ha pogut riure a gust. I això ben mirat i ben valorat, és impagable.



LES PERSONES DE MÉS DE 60 ANYS SERAN EN EL FUTUR, EL MOTOR DE L'ECONOMIA

Isidor Fernández, membre del Consell Consultiu de les Persones Grans

L'augment de l'esperança de vida i la inversió de la piràmide demogràfica és una tendència a Catalunya i en general als països desenvolupats. La població catalana ja ha superat els 8 milions d'habitants i amb un envelliment cada cop més prevalent.

Avui dia, un 24% dels ciutadans que viuen al nostre país té més de 60 anys i un 19,3% ha superat els 65.

La supervivència més gran de la població implica que les formes de consum es modificaran en els anys vinents i les persones de més de 60 anys es convertiran en el motor de la nomenada economia platejada, amb un impacte significatiu social i cultural.

L'economia platejada o "**silver economy**", es deriva de "**silver market**", un concepte que arrenca al Japó, als anys 70 del segle XX, amb la finalitat de trobar solucions i serveis per assistir a la població de persones grans. Aquesta economia platejada obre un ventall de reptes per a la sostenibilitat de l'estat del benestar, ja que donarà lloc a canvis socioeconòmics radicals amb conseqüències a llarg termini en el desenvolupament de l'organització social, les empreses i les institucions. La Comissió Europea la defineix com "la suma de tota l'activitat econòmica que satisfà les necessitats de les persones de 50 anys o més, inclosos tots els productes i serveis que consumeixen directament, més l'activitat econòmica addicional".

És necessari enfocar l'envelliment com la continuïtat de les altres fases de la vida, amb una perspectiva dinàmica i integradora. És essencial que hi hagi una adequada relació entre l'economia plantejada i l'Estat de Benestar, ja que s'afavoreixen els canvis en els diferents sectors.

a) El Tecnològic .

- a. Les innovacions tecnològiques transformen la societat.
- b. Millora l'atenció sanitària amb el desenvolupament de la telemedicina.
- c. Es transformen les ciutats, amb el disseny de les "smart cities" (ciutats intel·ligents), afavorint la creació de les infraestructures que milloren la mobilitat, els serveis adaptats i la millora de la comunicació a través de les xarxes socials.

b) Formació i treball.

- a. L'aportació de nous coneixements, la formació continuada dels professionals i l'aportació de noves eines és un procés permanent de canvi, que permet millorar la qualitat de vida de les persones grans i mantenir-les actives.
- b. L'experiència i el desenvolupament del talent són el punt fort, que pot aportar mercat laboral i voluntariat en el tercer sector.

c) Oci i entreteniment.

- a. Durant l'etapa de la jubilació, les persones comencen a gaudir més del seu temps lliure.
- b. Una oferta turística d'oci adaptat té un gran impacte econòmic, ja que permet optimitzar l'aprofitament de les activitats culturals i socials.

PREGUNTES AL CONSELL CONSULTIU DE LA GENT GRAN

VOLS COMUNICAR-TE AMB EL CONSELL DE GENT GRAN I ESTAR AL DIA DE LES NOTÍCIES?

Bústia de suggeriments en línia

<https://web.sabadell.cat/consell-consultiu-gent-gran/bustia-consell-gentgran>

Telèfon

93 745 34 12

Correu electrònic

consellconsultiugentgran@ajsabadell.cat

Telegram

<https://t.me/Sabadell60imes>


ENCARA NO FORMES PART DEL TELEGRAM 60+?



- ▶ Descarrega l'aplicació "TELEGRAM" 
- ▶ Crea el teu compte **introduint el teu número de telèfon** 
- ▶ A la interfície principal, fes clic sobre la icona de la lupa, a la cantonada superior dreta. En la barra de cerca tecleja el nom del canal "**Sabadell 60+**". 
- ▶ A la nova finestra que es desplega, en la part inferior, **veuràs l'opció d'Unir-me, selecciona-la i llest!** 



Més informació:

 www.sabadell.cat/gentgran

 Sabadell 60+

 Ajuntament de Sabadell

 Ciudades Amigables



Premi ADRIÀ MIGUEL LEAL - 2024

**RECONeixEMENT
al projecte**

ESCOLA DE VIDA SUD de SABADELL

impulsat per l'ASSOCIACIÓ de VEÏNS DE CAMPOAMOR
Sabadell, 1-10-2024



Ajuntament
de Sabadell



Consell Consultiu
de Persones Grans



Ajuntament
de Sabadell



Consell Consultiu
de Persones Grans
de Sabadell

