

# BUTLLETÍ

Consell Consultiu de la Gent Gran de Sabadell



**Consell Consultiu  
de Persones Grans  
de Sabadell**



## EDITORIAL / PRESENTACIÓ

Posem al vostre abast el tercer butlletí del Consell Consultiu de la Gent Gran de Sabadell. El nostre desig és reflexionar sobre temes que poden interessar a les persones de més de 60 anys i al seu entorn familiar (petits i grans).

Per sort cada vegada hi ha més longevitat, ara la mitjana d'edat a Catalunya és de 83 anys i molt aviat arribarem a representar el 30% de la ciutadania.

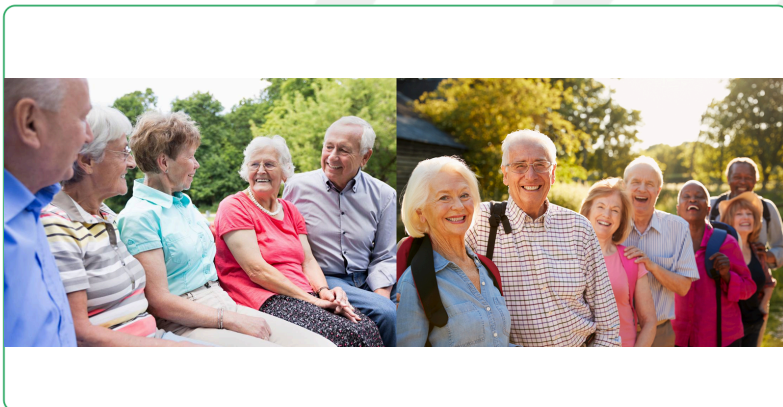
No podem oblidar que la vida de tothom arrenca amb els primers passos, caminem durant anys adquirint experiències i volent evitar les caigudes. Confirmem que tots arribarem a gaudir de la jubilació d'una forma saludable i amb expectatives de qualitat.

El que s'exposa en aquest butlletí són temes d'interès general. Hi ha un article on s'explica com la infantesa gaudeix de la màgia dels Reis i de la xocolata que preparen els avis i àvies. Un altre dels temes que volem donar a conèixer és la importància que els vianants, amb o sense discapacitat, puguin desplaçar-se amb seguretat pels carrers de la ciutat, on l'estat de les voreres no sigui una dificultat i/o obstacle. Per últim, també és reflexiona de la importància del bon tracte a les persones grans i el respecte arreu, sigui a la llar, al carrer, als centres cívics o a les residències.

**Consell editorial del CCGG**

## SABADELL CIUTAT AMIGA DE LES PERSONES GRANS

### Miquel Aguilar Parkinson ARA – Memòria Avui



L'envelliment és un procés natural i desitjable, hem de veure les persones de més de 60 anys com una font de drets i oportunitats. Viure més i millor permet acumular experiències, ja que la capacitat de nous aprenentatges no s'atura ni un moment, si gaudim d'una bona salut. La convivència amb la família, en el treball, en la societat i la superació dels reptes que es presenten, de forma inevitable, al llarg de la vida, es van acumulant en la memòria i constitueixen el nucli dur de la saviesa.

Sabadell, així com la resta de ciutats, han d'oferir un entorn que sigui agradable i on es respecti la igualtat d'oportunitats en funció del sexe, del gènere, de la cultura, de la raça, de la religió i com no, de l'edat.

Hi ha persones que neixen amb alguna discapacitat, o l'adquireixen al llarg de la seva vida. Com que no s'ha pogut evitar una determinada patologia i sigui quina sigui la seva discapacitat, la societat li ha de facilitar el màxim d'adaptacions perquè puguin accedir a totes les possibilitats que ofereix la ciutat.

Sabadell forma part de la xarxa de les "Ciutats Amigues de la Gent Gran" de l'Organització Mundial de la Salut (OMS), una iniciativa que busca promoure l'envelliment actiu i saludable, adaptant la ciutat perquè sigui més accessible i amigable per a la gent gran.

Aquestes ciutats, que es defineixen com a amigables, han d'aconseguir i potenciar una sèrie d'objectius:

- Permetre una participació social i cívica
- Afavorir la mobilitat i el transport
- Que hi hagi accessibilitat per l'ús dels espais públics i privats
- Habitatge digne per a tots els ciutadans.
- Disposar de serveis socials i de salut adequats.
- Facilitar les relacions de suport i ajuda mútua
- Respectar a les persones i als seus drets
- Evitar les desigualtats de qualsevol tipus
- Millorar les condicions d'inclusió, comunicació i informació
- Ofereix seguretat tant de dia com de nit, al centre o a la perifèria de la ciutat.

L'Ajuntament de Sabadell, es proposa en els següents quatre anys (2025-2028), continuar implantant i millorant diverses mesures per assolir aquests objectius. El primer pas en aquesta estratègia, ha estat demanar a les persones grans de la ciutat que expressin quines són les mancances que troben i els seus desitjos per fer realment de la ciutat un espai d'amistat i afeble.

## CUIDEM DE TENIR UN BON TRACTE AMB LES PERSONES GRANS

Martí Sala extractat del portal “SER CUIDADOR de la CREU ROJA”



- 1) Evitem l'aïllament i la soledat.** La soledat no desitjada i l'aïllament afecten negativament a la qualitat de vida i el benestar de les persones 60+. S'ha de fer el possible per afavorir que puguin tenir un contacte social i facilitar que es relacionin amb altres persones.
- 2) Cal tenir-hi un tracte respectuós i digne.** Hem de procurar oferir-los-hi un tractament amb consideració i estima, independentment de les seves facultats. Hem de mirar d'evitar, per part nostre i d'altres, el tracte condescendent i amb infantilisme quan els atenem.
- 3) Escoltar-los amb atenció.** La persona gran s'ha de sentir escoltada, tinguda en consideració i que pugui participar en les decisions familiars. També cal donar valor a les seves opinions i preferències. Així garantim un bon tracte.
- 4) Reforçar la seva independència.** Hem d'afavorir la independència de les persones grans, tant a casa seva com fora d'ella, adaptant els espais a les seves necessitats i utilitzant eines d'ajut que facilitin la seva comunicació i el poder fer les activitats de la vida diària.



**5) Respectar les seves preferències.** Tenir sempre present i procurar preservar les preferències de les persones grans, especialment en les qüestions que els afecten en quant a una millor garantia de la seva autonomia i benestar.

**6) Defensar que prenguin les seves pròpies decisions.** El dret a decidir sobre un mateix i el seu entorn proper no s'han d'alterar ni disminuir amb l'edat. Si les capacitats es veuen minvades, hem de recolzar i facilitar la presa de decisions, així com vetllar per l'execució de les mateixes.

**7) Preservar la seva intimitat.** El respecte a la intimitat és essencial en el bon tracte a totes les persones. Quan es tracti d'intimitat, cal que hi dediquem el temps necessari, tant escoltant les seves necessitats, com a fer-les realitat.

**8) Afavorir l'ús i el control de les seves pertinences.** S'ha de ser respectuós amb les pertinences de les persones grans, procurant que puguin gaudir d'elles de la manera que ho desitgin. Cal ajudar, especialment, quan necessitin fer-les servir.

**9) Possibilitar l'ús i l'aprenentatge de noves capacitats.** És molt convenient encoratjar en l'inici de nous aprenentatges i activitats del seu gust, per a millorar el seu desenvolupament personal i l'autoestima. Això permet mantenir les seves capacitats i es reforça el seu benestar.

**10) Evitar l'ús de subjeccions i fixacions.** Tenir una persona lligada, en oposició de la seva voluntat, va contra dels seus drets fonamentals. En el cas de ser necessari, existeixen solucions alternatives i respectuoses, tenint present la seva dignitat com a persona.

## PERSONES GRANS I DISCAPACITAT: AVANTATGES

**Maria Teresa Borau**

**Membre del Consell Consultiu de la Gent Gran de Sabadell**



Les persones amb discapacitat reivindiquem un món més inclusiu, just i accessible per tothom. A continuació faig un resum dels serveis que ofereix la Direcció General de l'Autonomia Personal i la Discapacitat del departament de Drets Socials de la Generalitat de Catalunya, que us pot ser útil.

Es pot demanar informació de qualsevol d'aquests temes trucant al telèfon 012

### **Avantatges de la targeta acreditativa de la discapacitat segons barems i requisits:**

#### **1. Persones amb una discapacitat igual o superior al 33%**

- a. Deducció IRPF a la declaració de la renda (es gestiona a l'Agència Tributària)
- b. Exempció en l'impost de matriculació de vehicles (Agència Tributària)
- c. Exempció en l'impost de donacions i successions (Agència Tributària)

- d. Exempció de l'impost de circulació (es gestiona als ajuntaments de cada municipi)
- e. Targeta del transport públic: targeta rosa (es gestiona als ajuntaments de cada municipi)
- f. Targeta FFCC a les maquines de les parades dels Ferrocarrils de la Generalitat, introduint la targeta acreditativa de la discapacitat.
- g. Targeta Daurada (Renfe: oficines de venda i a les agències de viatges)
- h.. Avantatges laborals (oficines de Treball del Servei d'Ocupació de Catalunya)

## **2. Persones amb una discapacitat igual o superior al 65%**

- a. Pensió no contributiva (PNC) (a les oficines de Drets Socials)
- b. Prestació complementària de la PNC (a les oficines de Drets socials)
- c. Complement de lloguer per titulars de la PNC (a les oficines de Drets Socials)
- d. Prestació per cada fill a càrrec (I.N.S.S. Institut Nacional de la SS.SS.)
- e. Impost de transmissions patrimonials i d'actes jurídics documentats (Agència Tributària)

## **3. Persones amb una discapacitat igual o superior al 75%, més tercera persona.** Es poden sol·licitar dues prestacions, però són incompatibles entre elles.

- a. Complement 3a persona PNC (oficines de Drets Socials)
- b. Complement per prestació econòmica per fill a càrrec (tramitar-ho a l'INSS)



### **A.- Si es supera el barem mobilitat**

- Reducció de l'IVA a la compra del vehicle (Agència Tributària)
- Tots els següents tràmits es faran a l'ajuntament del municipi:
  - o Targeta d'aparcament modalitat conductor i no conductor
  - o Gual a la vorera
  - o Targeta blanca per a taxi o microbús adaptat
  - o Reserva d'estacionament de vehicles amb titulars no conductors amb un 65% i titulars conductors amb un 33%

### **B.- Si es supera barem d'acompanyant**

- Targeta d'acompanyant

### **Altres beneficis**

- Ajudes PUA d'atenció social a les persones amb discapacitat
- Targeta d'aparcament segons agudesa visual, només si és superior al 75%
- Informació i assessorament al Centre d'Ajudes Tècniques i accessibilitat SIRIUS
- Farmàcia gratuïta
- Prestació derivada de la LISMI (lleï específica per persones amb discapacitat)
- Acreditació de gos d'assistència.
- Orientació a serveis d'atenció diürna i Respir
- Jubilació anticipada (consultar l'INSS)
- Accés al torn de reserva de places a les convocatòries públiques i reducció de taxes



## REFLEXIONS SOBRE LA IMPORTÀNCIA DEL DIA DE REIS PELS PETITS I PETITES DE LA CASA

**Maria Sales Alcón**

**Comissió Ciutat i Comunicació del Consell Consultiu  
Gent Gran Ajuntament Sabadell**



Reflexionant sobre aquest tema, em pregunto si vosaltres també heu tingut alguna vegada nostàlgia el dia de Reis. Per mi, potser també ho compartiu, el dia de Reis era i és molt especial. Llevat de sants o aniversaris, el dia de Reis era el dia en què es feien realitat tots els somnis en forma de regal.

La il·lusió de veure els Reis a la cavalcada, els nervis a l'hora d'anar a dormir ..., deixar molt menjar al balcó pels Reis i pels pobres camells i a l'endemà, ajuntar-nos amb la família (avis àvies, pares, mares, tiets, tietes) per compartir els regals que bonament ens havien deixat.

Encara que, per Nadal teníem alguna cosa quan es feia cagar el tió, els regals de veritat venien amb els Reis.

És molt enriquidor que, llevat dels anys, els nostres fills, filles i ara els nets i netes sentin aquest dia la mateixa essència i la mateixa màgia.

Però potser, com jo, us feu aquesta reflexió: ¿És el dia de Reis com abans?

Avui, la nostra és una societat de consum imparable, que ens bombardeja contínuament per tenir-ho tot..., faci falta o no. Els infants demanen i demanen, i al final, reben tants regals que perden la il·lusió per qui els porta i pel que reben, perdent també una mica la màgia d'aquell dia. ¿Ens fa falta tant?

Tenen moltes joguines i no saben ni què demanar, i al final, segur que ho heu observat, obren i obren sense donar cap valor i al final acaben jugant potser amb la joguina que ja tenen a casa, o fins i tot amb les caixes...

Crec que hauríem de fomentar el valor dels petits detalls i en la família que ens ajuntem aquell dia, i focalitzar-ho una mica menys en els regals materials. Als avis i àvies els fa molta il·lusió compartir vivències de felicitat, com en el dia de Reis amb els fills i filles i els nets i netes. Veure les cares de felicitat dels petits i petites i viure tots aquesta màgia.

Una anècdota esperançadora que vull compartir: Una nena ens va explicar el que li feia més il·lusió el dia de Reis quan anava a casa de l'avis i l'àvia a buscar els regals. L'àvia els esperava per esmorzar amb una xocolatada familiar.

És molt probable que aquests infants, en el futur, segueixin els costums dels seus avis i àvies i facin la xocolatada, els trobaran a faltar i ho recordaran amb molt d'afecte i estimació.

Petits detalls que faran que sigui un gran dia.

## LES VORERES I LA GENT GRAN

**Pere Freixa**

**Responsable sanitat i gent gran de l'AA.VV. de la Concòrdia**

**Membre del Consell Consultiu de la Gent Gran de Sabadell**



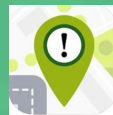
L'estat de les voreres de la nostra ciutat, causat principalment per l'arbrat i l'enfonsament pel pas de vehicles, provoca que els panots que formen la vorera s'aixequin, es belluguin i facin ensopegar i caure a les persones, majoritàriament grans, o a persones amb deficiències visuals i hem de ser conscients que a vegades les lesions poden arribar a ser greus.

Els pals de senyalització viària i de serveis (llum, telefonia...) mal col·locats, fa que es converteixin en barreres arquitectòniques per les cadires de rodes, els caminadors de la gent gran, els carretons de la compra i els cotxets de criatures, reduint l'espai necessari per passar i per tant, impedit el pas.

El mal acabat per les reformes de les companyies de serveis i la nul·la posterior neteja, hauria de comportar una revisió pels tècnics i tècniques municipals un cop finalitzades les obres. L'Ajuntament ha proposat un pla que s'anomena: "els diners al carrer", on ha aportat 1,5 milions d'euros per revertir la situació, que tot i ser un import insuficient per poder solucionar el problema, ja és un primer pas.

Ara podem aprofitar una eina que està al nostre servei i abast, instal·lant-nos al nostre mòbil l'aplicació:

**"Espai Públic Ajuntament de Sabadell"**



la qual ens dona la possibilitat de comunicar a l'Ajuntament, els desperfectes de la ciutat a tots nivells, com pot ser en l'enllumenat públic, en la neteja viària, en la recollida de mobiliari urbà, en la recollida de residus fora dels contenidors, en el deteriorament de la xarxa de clavegueram, el mal estat de diferents llocs com un espai enjardinat, arbrat, paviment, voreres, baranes, senyalització de trànsit, pilones, miralls, bandes rugoses i semàfors.

De totes maneres en aquesta aplicació trobem a faltar un espai on es puguin escriure incidències varies, com els aparcaments de minusvàlids que ja no s'utilitzen i s'han de donar de baixa, cotxes abandonats, passos zebra despintats, etc. Hi aniria bé també un espai per escriure una petita descripció del que es denuncia.

Amb aquests suggeriments i d'altres, segur que entre tots farem que la nostra ciutat millori dia a dia.

## CONFERÈNCIA DE CIUTAT

### Gaudir de la Jubilació

Ponent :

**Joaquín Sánchez López**  
**Graduat Social i Màster en**  
**Gestió Empresarial**



Primera Conferència de Ciutat  
**Gaudir de la Jubilació PLUS**

Joaquín Sánchez López  
Graduat Social i Màster en Gestió Empresarial  
Divendres 14 de febrer del 2025. Horari: 6 de la tarda  
Auditori del Casal Pere Quart – Sabadell – Adreça: Rambla 69

Logos: Ajuntament de Sabadell, FAVS, PARKINSONora, Consell Consultiu de Persones Grans de Sabadell, Centres Cívics de Sabadell.

En els darrers 60 anys l'esperança de vida de la població a Catalunya ha experimentat un gran canvi passant dels 68 anys de mitjana el 1964, als 83 anys de l'actualitat. Han estat canvis progressius i transgressors. La renda per càpita des de 1980 fins ara, s'ha vist multiplicada per 7 (avui: uns 28.000 euros). Han augmentat molt el nombre de jubilats (9.000.000 a Espanya) i alhora hi ha uns 3.000.000 de pensionistes, cosa que fa una suma de 12 milions de persones que no treballen i reben una pensió. El 21% és l'anomenada "silver=plata economia", pels béns i serveis de les persones de més de 65 anys.

Avui dia la jubilació és diferent, ja que quan es produeix hi ha per davant més de 18 anys de vida possible, un llarg recorregut per fer activitats i gaudir-les i fer-ho amb les persones del nostre entorn.

Durant la vida laboral, el 67% del temps (10 hores 30 minuts), es dedica al treball (incloent-hi els temps d'anada, tornada i una hora per dinar). Al jubilar-se es produeix un canvi total de situació, al davant de cada persona hi ha 2.300 hores/any per omplir de contingut (dies, setmanes i mesos). Un aspecte important és el canvi de l'estatus professional, qui treballa pot tenir moments de reconeixement per part de companys i de la pròpia empresa, però en el moment de passar a la jubilació "deixes de ser important" i la persona, si no s'ha preparat adequadament, es troba en un "buit", un "sentiment d'abandonament". Mentre treballava parlava i creia que eren "els seus clients", "la seva producció", "se sentia part de l'empresa" i de sobte ja no és ningú, la seva realitat ha fet un canvi de 360 graus. Estar preparat per afrontar la jubilació, implica un plantejament de canvis cap a una vida més saludable, viure amb sentit comú, ara hi ha temps per

fer les coses amb més tranquil·litat (menjar, fer exercici, oci, relacions inter- personals). Cal fer activitats tant de temps desitjades i experimentar-ne altres de noves, que donen l'oportunitat de creixement personal i permeten augmentar el cercle d'amistats.

En la roda de la vida, la jubilació implica modificacions a molts nivells: En **l'economia** hi ha irremeiablement, una disminució dels ingressos i caldrà ajustar les despeses. S'ha de fer aviat i d'acord amb la parella.

**S'han de fer activitats d'oci**, com més millor, s'han de compartir les tasques de la casa, ja que també les parelles han de poder jubilar-se, encara que sigui parcialment de les tasques domèstiques. Si la persona jubilada, passa moltes hores a casa, és important respectar les rutines i els espais dels altres membres de la família.

La jubilació obre la porta a seguir augmentant **el creixement personal**, ja que permet ajudar als altres, aportant expertesa, fent tasques de voluntariat.

Més temps de **dedicació a la família**, als més joves, a la parella, als pares, si encara viuen. Sempre respectant els seus costums, els seus desitjos i les seves necessitats de llibertat.

És un bon moment per recuperar el **contacte amb els amics** de l'escola, de la joventut (obrir les portes).

La jubilació pot generar canvis emocionals, es crea un dol, que pot passar per diferents etapes, la primera és la no acceptació de la nova realitat, que després d'un poc temps caldrà acceptar-la, deixar de preocupar-se i en una nova etapa decidir un nou projecte de vida.

En síntesi :

- La jubilació no és la fi de res, és l'inici d'una nova etapa de la vida.
- La persona que es jubila ha d'afrontar un canvi en la seva vida, però ha de tenir present que les persones del seu entorn, també han d'afrontar un canvi.
- Quan ens jubilem hem de poder tenir nous objectius de futur .



## 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.

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

Bústia de suggeriments on-line.

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

Telèfon

93 745 34 12 (\*Cal sol·licitar modificació:

<https://www.sabadell.cat/ca/fitxa-repert:ori/129428-repertori-26491>)

Mail

[consellgentgran@ajsabadell.cat](mailto:consellgentgran@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!**

