

## Pla per a l'envelliment actiu i saludable de les persones grans a Vallirana



**Octubre 2025**

# Índex

1.	INTRODUCCIÓ.....	2
2.	MARC CONCEPTUAL, CONTEXTUALITZACIÓ I ANTECEDENTS .....	4
3.	OBJECTIU GENERAL .....	6
4.	METODOLOGIA I SEGUIMENT .....	7
	SEGUIMENT I AVALUACIÓ.....	8
	ESPAI DE SEGUIMENT POLÍTICO-TÈCNIC .....	8
	ESPAI DE SEGUIMENT CONJUNT ENTRE REPRESENTANTS DE LA GENT GRAN I LA REGIDORIA DE GENT GRAN.....	8
5.	PLA ESTRATÈGIC PER LES PERSONES GRANS DE VALLIRANA .....	9
	5.1 DETECCIÓ DE NECESSITATS .....	9
	5.2 MAPA RECURSOS DISPONIBLES .....	18
	SALUT I BENESTAR .....	18
	ÀMBIT SEGURETAT I RESPECTE .....	19
	ÀMBIT PARTICIPACIÓ .....	19
	ÀMBIT FORMACIÓ AL LLARG DE LA VIDA .....	20
	ENTITATS D'INTERÈS .....	20
	5.3. ACCIONS PREVISTES .....	21
	a) PER UNA VELLESA AMB SALUT.....	21
	b) PER UN ENTORN ON CONVIURE AMB SEGURETAT I RESPECTE .....	35
	c) PER UNA PARTICIPACIÓ ACTIVA I CONSTRUCTIVA .....	43
	d) PER UNA CONSTRUCCIÓ COL·LABORATIVA DEL CONEIXEMENT .....	49
	5.4 TEMPORITZACIÓ .....	53

## 1. INTRODUCCIÓ

L'envelliment de la població i l'abordatge de les seves necessitats i expectatives és un dels reptes comuns actuals de les ciutats i pobles. L'increment sostingut de l'esperança de vida suposa tenir un percentatge cada cop més gran de la població en edat avançada i és un indicador dels avenços socials que s'han anat produint al llarg dels anys com a conseqüència de l'oportunitat que brinda el desenvolupament sanitari i tecnològic.

Però si la prolongació de la vida ha estat un pas endavant, també suposa un repte per tal d'aconseguir que les persones grans visquin en les millors condicions possibles en àmbits com la salut, la participació, la seguretat i les oportunitats d'aprenentatge al llarg de la vida. Són múltiples i diversos els reptes relacionats amb l'atenció de les persones grans actives que tenen a veure amb la introducció d'una perspectiva interseccional i multisectorial en la definició dels serveis, així com en el treball per a promoure els seus drets i fomentar la igualtat d'oportunitats, el seu benestar físic i emocional i la seva participació activa i inclusió en la comunitat.

Així, l'Organització Mundial de la Salut va declarar el decenni de 2021 a 2030 com la "Dècada de l'Envelliment Saludable" per a animar als governs, organismes internacionals, universitats, professionals, mitjans de comunicació, empreses i la societat en el seu conjunt a col·laborar per a millorar la qualitat de vida de les persones majors.

En aquest context, **la Red Mundial de Ciudades y Comunidades Amigables con las Personas Mayores**, liderada per l'OMS i impulsada a nivell estatal per l'IMSERSO (Instituto de Mayores y Servicios Sociales), de la qual Vallirana participa i es membre, té com objectiu principal abordar l'envelliment demogràfic de la població, contribuint a la creació d'entorns que promoguin un envelliment saludable i actiu, facilitin l'autonomia personal i no excloguin ni discriminin a les persones a mesura que van envellint<sup>1</sup>.

Amb aquest ferm compromís per treballar en pro dels drets i les oportunitats de la ciutadania, i per tal d'aplicar polítiques socials i compromeses amb el col·lectiu de les persones grans, l'Ajuntament de Vallirana s'alinea també amb els **Objectius de Desenvolupament Sostenible (ODS) de l'Agenda 2030 de les Nacions Unides** i amb els objectius estratègics de l'**Agenda Urbana Espanyola**. Així doncs, per exemple, l'ODS 10, preveu reduir la desigualtat entre persones i territoris i afavorir la inclusió a partir de la lluita contra les vulnerabilitats, l'ODS 11, vetlla per aconseguir uns governs locals inclusius, segurs i resilents i l'ODS 3, vetlla per una vida sana i promou el benestar per a totes les persones de totes les edats. Per altre banda, i en base a aquests objectius fonamentals, la pròpia estratègia municipal per a un envelliment actiu i saludable de la població es recull en els dos principals documents estratègics del municipi: [el Pla d'actuació municipal de Vallirana \(PAM\)](#) i [l'Agenda Urbana de Vallirana](#), on es contempla com a una de les accions dins l'Objectiu Estratègic nº6 "Fomentar la cohesió social i buscar l'equitat" i com a línia d'actuació nº13 "Promocionar l'envelliment actiu i saludable".

A més, com a municipi de menys de 20.000 habitants, es treballa conjuntament amb el Consell Comarcal del Baix Llobregat. Al setembre 2023 es va aprovar el [Pla Estratègic per les persones grans del Baix Llobregat](#), el qual compta amb una diagnosi que tenia l'objectiu de conèixer amb més deteniment què preocupa a les persones grans i quines necessitats detecten les persones professionals que hi treballen;

---

<sup>1</sup> Ministerio de derechos Sociales y Agenda 2030. Guia de recomendaciones para la participación de las personas mayores en la Red de Ciudades y Comunidades Amigables, pg.3

també s'hi defineixen estratègies i polítiques d'envelliment actiu a la comarca orientades i encaminades a la millora de la qualitat de vida de les persones grans. A nivell comarcal també hi ha el Consell Consultiu de la Gent Gran del Baix Llobregat, un òrgan de consulta i participació, Vallirana hi té tres persones delegades que representen el municipi al Consell.

L'Ajuntament de Vallirana s'hi va adherir a l'abril del 2024 amb el compromís d'adaptar el Pla Estratègic per les persones grans del Baix Llobregat a les necessitats específiques del nostre municipi. En el document que presentem a continuació, i que porta com a títol Pla per a l'envelliment actiu i saludable de les persones grans de Vallirana (2025-2028), es detalla el procés d'aterratge del Pla Comarcal de la Gent Gran a les necessitats del municipi de Vallirana. Aquest aterratge s'ha realitzat amb una metodologia qualitativa, la comptant amb la participació per un costat de persones grans del municipi, representants d'entitats i delegades del Consell Consultiu, recollint la seva opinió, demandes i propostes, i per l'altre a partir del treball en xarxa entre les persones professionals dels diferents departaments implicats.

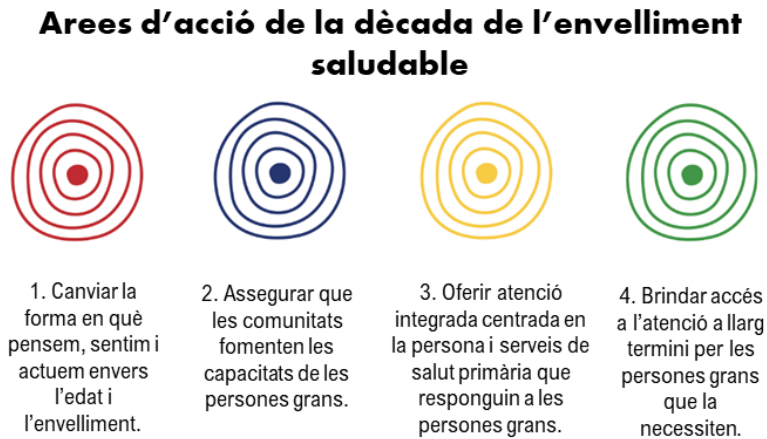
Això implica que l'Ajuntament de Vallirana tingui present en tot moment les necessitats de les persones grans a la seva planificació estratègica de manera que les polítiques, els serveis i estructures relacionades amb el seu entorn físic i social, es dissenyin i reorganitzin per donar suport i permetre a les persones grans viure dignament, gaudir d'una bona salut i continuar participant en la societat de manera plena i activa

Agraïm a tots els i les participants la seva col·laboració i esforç per aportar una mirada nova que com a societat tenim cap a l'envelliment i mantenint una aposta ferma perquè l'envelliment de la població deixi de veure's com un problema i passi a considerar-se una oportunitat.

## 2. MARC CONCEPTUAL, CONTEXTUALITZACIÓ I ANTECEDENTS

L'Organització Mundial de la Salut va declarar el decenni de 2021 a 2030 com la "Dècada de l'Envelliment Saludable" per a animar als governs, organismes internacionals, universitats, professionals, mitjans de comunicació, empreses i la societat en el seu conjunt a col·laborar per a millorar la qualitat de vida de les persones majors.

Aquest projecte que busca alinear a tots els països adherits a uns objectius comuns, estableix 4 àrees d'acció:



\*Disponible en línia: [WHO\\_FWC\\_ALC\\_15.01\\_spa.pdf](#)

L'interès mundial per la tercera edat no és casual ja que actualment més de mil milions de persones tenen 60 anys o més. En el cas Vallirana les dades són també contundents, prop del 18% de la població del municipi té més de 65 anys, el que representa 2.853 ciutadans i ciutadanes (Dades Idescat 2024). L'índex d'envelliment al municipi al 2024 va ser del 123,7%, aquest indicador demogràfic mostra la proporció de la població de 65 anys o més respecte a la població de menys de 15 anys. L'índex de sobreenvelliment va ser del 14,2%, aquest indicador mesura la proporció de persones grans molt grans (85 anys i més) en relació amb la població total de gent gran (65 anys i més) a la població.

Tot i que són xifres lleugerament menors que les comarcals o les catalanes, ens mostren la clara tendència de la població a envellir donada la baixada de la natalitat i l'augment de l'esperança de vida.. És per això que, posar en marxa programes d'envelliment actiu i saludable a les nostres poblacions és més important que mai.

L'OMS defineix l'envelliment actiu com "el procés de fomentar i mantenir la capacitat funcional que facilita el benestar en la vellesa. La capacitat funcional consisteix a tenir els atributs que permeten a totes les persones ser i fer el que per a elles és important"<sup>2</sup>.

Aquesta definició de l'envelliment actiu ja no implica necessàriament l'absència total de malaltia, sinó que s'enfoca més en la conservació de les capacitats funcionals per a portar un estil de vida actiu, significatiu i

---

<sup>2</sup> Organització Mundial de la Salut. 'Envejecimiento activo: un marco político'. Rev Esp Geriatr Gerontol 2002;37(S2):74-105

independent. Per tant, l'envelliment actiu es converteix en un procés que s'estén al llarg de la vida, enfocat a mantenir i millorar la salut física i mental.

El marc d'intervenció de les polítiques d'envelliment actiu centre els seus esforços en quatre grans pilars o àmbits d'intervenció: salut, seguretat, participació i formació al llarg de la vida. Els quatre àmbits contribueixen de manera conjunta a promoure i fomentar un envelliment saludable i millorar el benestar de les persones majors. Ara bé, cal tenir present que les persones tenen tota una sèrie de determinants biològics, socials, culturals, econòmics i contextuals que influeixen en les formes en que envellim i en les oportunitats que tenim al nostre abast. Les polítiques d'envelliment actiu hauran d'estructurar-se en aquests 4 grans pilars però tenir molt en compte els determinants personals i contextuals que envolten a les persones per tal d'adaptar les accions a les diferents situacions que ens podem trobar i superar l'inequitat existent entre la població.

Un altre aspecte important de les polítiques d'envelliment actiu té a veure en la mirada que com a societat tenim cap a l'envelliment. Cal una aposta política decidida, concertada i sostinguda en el temps perquè l'envelliment de la població deixi de veure's com un problema i passi a considerar-se una oportunitat. Cada vegada preocupen més els augments previstos dels costos de la salut i l'atenció a llarg termini, així com les conseqüències econòmiques de la disminució proporcional del nombre de joves en edat de treballar. No obstant això, també podem posar l'accent en els importants beneficis econòmics i socials que poden generar les persones grans, especialment quan aquestes poden mantenir-se sanes i actives, per exemple mitjançant la participació directa en la força de treball informal, així com a través dels impostos, el consum, les contribucions a la seguretat social, les transferències de diners i propietats a les generacions més joves, i el treball voluntari.

Molt en consonància amb el que hem dit fins al moment, l'OMS estableix els grans reptes alhora de definir polítiques d'envelliment actiu. Aquests reptes s'hauran de tenir en compte en cadascun dels àmbits d'acció que establim:



### 3. OBJECTIU GENERAL

L'objectiu principal del *Pla Estratègic per les persones grans del Baix Llobregat* era

*Planificar, definir i prioritzar les estratègies i actuacions per donar resposta a les necessitats, preferències i aspiracions de les persones grans segons els recursos i serveis disponibles a la comarca del Baix Llobregat.*

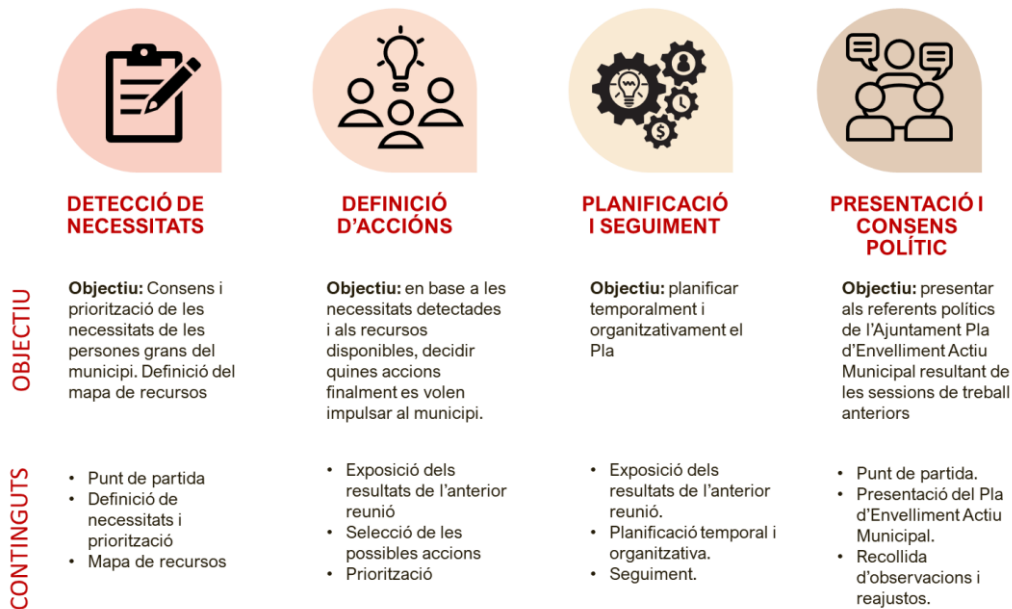
Aquest objectiu principal parteix de la diagnosi realitzada a nivell comarcal i els reptes identificats. Alhora de traslladar-lo al Pla Local de Vallirana, l'objectiu principal és:

*Planificar, definir i prioritzar les estratègies i actuacions per donar resposta a les necessitats, preferències i aspiracions de les persones grans segons els recursos i serveis disponibles a Vallirana.*

## 4. METODOLOGIA I SEGUIMENT

La metodologia de treball per a la realització del Pla ha estat seguint les directrius del Pla estratègic:

### Pla de treball per aterrar l'estratègia a cada municipi



Així, s'han realitzat les següents sessions de treball participatives:

1. Una sessió de detecció de necessitats amb la ciutadania (desembre 2024). Amb la participació de les 3 representants de Vallirana al Consell consultiu de la Gent Gran del Baix Llobregat i representants de les dues associacions de persones grans de Vallirana, així com de la responsable del Casal Cívic i Comunitari, seu d'aquestes entitats.
2. Quatre sessions amb professionals de diferents àrees, projectes i serveis vinculats a les persones grans: Salut, Serveis Socials, Casal Cívic i Comunitari, Serveis Tècnics, Igualtat i la coordinació dels serveis a les persones de l'Ajuntament. (primer trimestre 2025)
  - a. Una de detecció de necessitats i recursos disponibles
  - b. Tres de Priorització i temporització de les accions a realitzar
3. Una sessió prèvia de presentació participativa amb entitats relacionades amb les persones grans de Vallirana: representants del Consell Consultiu del Baix Llobregat, l'Associació de Jubilats i Pensionistes, l'Associació Lúdica-Cultural de la Gent Gran de Vallirana, ASDIVA i Vallirana en Acció. També va comptar amb la participació de la regidora de Gent Gran i tècniques municipals.
4. Una sessió de retorn de la feina feta amb personal tècnic i polític de les àrees participants del Pla
5. Una sessió final de presentació i validació política

## SEGUIMENT I AVALUACIÓ

Per tal de valorar l'evolució del Pla i redefinir les accions en cas de necessitar-ho s'establiran dos espais de seguiment.

### **ESPAI DE SEGUIMENT – TAULA DE SALUT**

S'aprofitarà l'espai de la Taula de Salut en que participen totes les àrees implicades en el Pla per fer seguiment de les accions.

Es realitzarà mínim una sessió anual, dedicada a l'avaluació del Pla, amb l'objectiu de:

- Fer seguiment de l'estat d'execució del Pla per a l'envelliment actiu i saludable de les persones grans de Vallirana
- Valorar els resultats obtinguts a través de les accions (indicadors de seguiment)
- Realitzar propostes de canvis per millorar la consecució de l'objectiu

### **ESPAI DE SEGUIMENT CONJUNT ENTRE REPRESENTANTS DE LA GENT GRAN I LA REGIDORIA DE GENT GRAN**

Espai format per les 3 representants de Vallirana al Consell Consultiu de la Gent Gran i representants de les dues entitats de persones grans del municipi l'Associació de Jubilats i pensionistes de Vallirana i l'Associació Lúdica-Cultural de la Gent Gran de Vallirana.

Es realitzarà mínim una reunió anual, liderada per la Regidoria de Gent Gran. Intentar celebrar-la abans de l'espai de seguiment a la Taula de Salut per poder aportar-hi les conclusions.

Amb l'objectiu de:

- Fer seguiment de l'estat d'execució del Pla per a l'envelliment actiu i saludable de les persones grans de Vallirana
- Valorar els resultats obtinguts a través de les accions.
- Aportar recomanacions a l'Ajuntament per millorar les accions impulsades.

## 5. PLA ESTRATÈGIC PER LES PERSONES GRANS DE VALLIRANA

### 5.1 DETECCIÓ DE NECESSITATS

Les necessitats que aquí es presenten es basen en la diagnosi realitzada a la comarca del Baix Llobregat a partir de l'explotació de dades secundàries, sessions tècniques i polítiques i grups focals amb persones grans.

En la diagnosi comarcal s'estructuren en 4 grans àmbits de necessitats, que són els que marquen després els eixos estratègics i les accions per aterrar les polítiques d'envelliment actiu:

- Salut i benestar
- Seguretat i respecte
- Participació
- Formació al llarg de la vida

A Vallirana s'ha realitzat l'aterratge de la diagnosi comarcal a partir de dues sessions de treball grupals: una amb persones grans del municipi i l'altra amb professionals que treballen amb persones grans.

A continuació es presenta una graella que s'ha elaborat sobre la proposta de la diagnosi del Consell comarcal. A la primera columna es descriu la necessitat segons la diagnosi comarcal, a la segona columna hi ha la informació extreta de la sessió grupal amb la ciutadania, a la tercera columna la informació extreta de la sessió grupal amb professionals (si les informacions són molt semblants es mostren unificades) i a la darrera columna hi ha una puntuació del 1 al 10 (on el 10 és la màxima puntuació) que permet prioritzar les accions. La puntuació es una mitjana dels dos grups de treball.

Reptes i necessitats àmbit <b>SALUT I BENESTAR</b>	Sessió amb representants de les persones grans	Sessió amb professionals	Prioritat
<p><b>Aïllament i solitud no desitjada.</b>                      Especialment, greu en el cas de persones grans en situació de fragilitat i problemes de mobilitat que dificulta les seves oportunitats per sortir i fer activitats. També en persones amb xarxes socials febles. La dificultat es troba en la detecció d'aquestes persones i en l'articulació de serveis o grups de persones voluntàries que puguin fer un apropament i un acompanyament per ampliar la freqüència i qualitat de les serves relacions socials així com apropar-les a les activitats que es realitzen als seus territoris.</p>	<p>Ambdós grups estan d'acord amb les necessitats detectades des de la comarca i afegeixen a Vallirana:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les urbanitzacions que agreugen les situacions d'aïllament, són poc accessibles i amb pendents</li> <li>• La comunicació a el Vallibús és poca i amb espera. A vegades la plataforma per elevar cadires de rodes no funciona.</li> <li>• Percepció de manca de teixit social i de relleu generacional en les associacions</li> </ul>		8
<p><b>Atenció sanitària rígida.</b> Amb un sistema sanitari que no sempre pot atendre amb la rapidesa, cura i proximitat que necessiten les persones grans. A més, cada vegada més tecnificat, amb llargues llistes d'espera i una alta rotació de professionals sanitaris que per altra banda, sovint no estant especialitzats en gerontologia. Això comporta una sensació de desatenció entre les persones grans.</p>	<p>Estan d'acord la descripció de la necessitat de la comarca i afegeixen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Falta del servei d'urgències 24h</li> <li>• Ús de app i web complicats</li> <li>• Sovint no responen al telèfon</li> <li>• Cal anar presencialment</li> <li>• Llarga espera per ser ateses (3 setmanes-1 mes)</li> </ul>	<p>Estan d'acord la descripció de la necessitat de la comarca i afegeixen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Falta del servei d'urgències 24h</li> <li>• El cap de setmana no hi ha autobusos que duguin fins al CUAP o Hospital</li> <li>• Bretxa digital</li> <li>• Tot i haver un bon equip de domicili, caldrien més visites a domicili</li> <li>• Cal educació sanitària de la població: què es una urgència i com funcionen, explicar app i funcionament del sistema per no saturar</li> </ul>	7

<p><b>Necessitat d'altres serveis complementaris als sanitaris per millorar la qualitat de vida de les persones grans.</b>          Desigualtats a la comarca per poder accedir a altres serveis complementaris que podem millorar la qualitat de vida de la gent gran com poden ser serveis de podologia, perruqueria, fisioteràpia o atenció psicològica o emocional.</p>	<p>Al Casal Cívic es compta amb servei de podologia i perruqueria.</p> <p>Tot i haver serveis caldria que n'hi hagués més de fisioteràpia, salut mental i tallers de memòria.</p>	<p>Caldrien més activitats complementaries que promoguin la salut i des d'una mirada holística (tatxí, memòria...)</p> <p>Servei de psiquiatria del CAP a Cervelló. Servei fisioteràpia i rehabilitació existeixen grups de les figures comunitàries</p> <p>Per molta oferta que hi hagi sempre hi haurà demandes</p>	<p>5</p>
<p><b>Persones grans en situació de vulnerabilitat alimentària.</b>          Existència de persones grans amb una alimentació deficient bé per problemes físics o malalties, per baixos ingressos o per manca de companyia per compartir la cuina i els àpats.</p>	<p>Cal detectar les persones que estan en aquesta situació.</p> <p>L'alimentació és important també per a la socialització.</p> <p>Caldria:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Activar restaurant del Casal Cívic i oferir menús assequibles</li> <li>• Parlar amb restaurants per fer serveis a preus assequibles o a domicili</li> </ul>	<p>Es detecta tant a SSB com a l'ambulatori.</p> <p>Falta el restaurant al CCC</p> <p>Hi ha algunes empreses que fan domicilis, inclòs els supermercats que tenen menjars precuinats.</p> <p>Durant la pandèmia era un servei que oferien molts restaurants.</p>	<p>8</p>
<p><b>Alternatives residencials per envellir de manera comunitària.</b> Cada vegada són més les persones grans que expressen el seu malestar amb les residències. És per això que s'expressa la demana de comptar amb altres alternatives. No obstant això, els serveis d'atenció domiciliària són clarament insuficients i altres alternatives residencials per viure en companyia com habitatges tutelats o cooperatives d'habitatge, són molt minoritaris.</p>	<p>Calen pisos tutelats per exemple</p>	<p>Manca d'habitatges dotacionals i d'alternatives residencials.</p> <p>Volum elevat de residències.</p> <p>Tal com està redactat es veu més com una acció que com una necessitat. Les necessitats serien habitatge, alimentació, companyia... i es podrien cobrir amb alternatives residencials</p>	<p>-</p>

Reptes i necessitats àmbit <b>SEGURETAT I RESPECTE</b>	Sessió amb representants de les persones grans	Sessió amb professionals	Prioritat
<p><b>Maltractament cap a les persones grans.</b> Els i les diferents professionals detecten com el maltractament cap a les persones grans augmenta, sent les malalties degeneratives i les situacions de dependència un factor de risc perquè es produeixin més situacions de maltractament. La detecció de casos de maltractament cap a les persones grans és una tasca difícil perquè sovint, aquestes, no ho comuniquen i els casos queden invisibilitzats.</p>	<p>Caldria tenir una xarxa que permetés detectar i comunicar casos de maltractament cap a les persones grans.</p> <p>Especial atenció en les dones sobre les que recauen les tasques domèstiques i de cures. Cal donar veu a les dones grans i espais de cures per a les cuidadores saturades</p>	<p>Al CAP si que es detecta. Cada cop la població viu més temps i hi ha persones grans tenint cura d'altres més grans encara.</p> <p>Atenció amb:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Violències masclistes, moltes dones que han estat maltractades de grans han de ser les cuidadores dels seus maltractadors.</li> <li>• Violències econòmiques</li> <li>• Fills/es negligents que no es fan càrrec</li> </ul> <p>El maltractament està lligat amb l'aïllament, les poques viistes per part dels familiars és una forma de maltractament.</p> <p>Si hi ha xarxa veïnal, es mobilitzen quan es detecta que hi ha algú que no està bé.</p>	8
<p><b>Atenció poc adequada i infantilització de les persones grans per part dels serveis i professionals</b> Les pròpies persones grans reconeixen que no sempre reben un tracte adequat des dels serveis públics o privats, menyspreant les seves opinions i rebent un tracte infantil que no correspon amb el valor i respecte que mereixen.</p>	<p>És veritat, si anem acompanyades d'algú més jove a un servei es dirigeixen a aquesta persona</p>	<p>Creiem que es una sub-pestanya de la necessitat anterior.</p> <p>En general s'infantilitza les persones grans no només als serveis.</p> <p>Edadisme</p> <p>Tallar converses: "Com s'enrotlla" "no s'entera..."</p>	7

<p><b>Poca adaptació de l'urbanisme a les persones grans.</b> La ciutat ha de permetre i potenciar la mobilitat, la seguretat i la participació de les persones grans dins de la ciutat. Per fer-ho, és important tenir en compte el disseny de la ciutat, el qual, actualment, no sempre s'ajusta a les necessitats i preferències de les persones grans (Voreres amples, sense sotracs, accessibles, espais verds, il·luminació, socialització a l'espai públic...)</p>	<p>Els carrers es podrien millorar per fer-los més amables i segurs:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Més bancs i papereres</li> <li>• Tapar els forats que hi ha al parc central</li> <li>• Escales amb baranes</li> <li>• Arreglar voreres amb la pedra aixecada</li> </ul>	<p>Diffícil accessibilitat a causa de forts pendents. Urbanitzacions llunyanes del centre que obliguen a usar cotxe. Si l'entorn és amable serà menys perillós.</p>	<p>7</p>
<p><b>Perillositat de la circulació del trànsit.</b> Es detecten diferents factors que influeixen en la seguretat viària de les persones grans: mala senyalització, circulació de vehicles a elevada velocitat, congestió del trànsit, circulació de patinets i bicicletes per camins no permesos i a elevada circulació</p>	<p>Cal educació viària:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Es salten semàfors</li> <li>• No es fa cas a la senyalització</li> <li>• Patinets per la vorera</li> </ul> <p>Els porcs senglars també fan augmentar la perillositat a la carretera</p>	<p>En algunes zones manquen zones pacificades. Coexistència de la carretera nacional i el carrer major, tot i que ha millorat molt des que hi ha la variant.</p>	<p>6</p>
<p><b>Sentiment d'inseguretat.</b> Diferents factors contribueixen a l'increment o a la disminució del sentiment de seguretat de tota la població. En aquest sentit, la presència policial o dels agents cívics, els consells i els tallers preventius incideix en la tranquil·litat i la comoditat de les persones grans. Es demana un esforç per arribar a un major nombre i diversitat de persones.</p>	<p>Es sap que hi ha robatoris en alguns llocs del municipi i comerços, al CCC hi ha hagut 2 intents de robatori Sentiment d'inseguretat a la nit, en punts foscos, a grups de jovent fumat Vandalisme Estafes a través del mòbil</p> <p>→ Mossos de tant en tant fa xerrades</p>	<p>Es poden estudiar accions com visites - xerrades informatives de la policia a les persones grans. Tenir a Policia local una figura de referència per a les persones grans com l'agent tutor a les escoles.</p>	<p>7</p>

<p><b>Tracte poc sensible de les entitats bancàries.</b> La digitalització i desertització bancària dificulten l'accés als serveis financers. També es manifesta la inseguretat que provoca el fet que algunes entitats i empreses intentin vendre productes que no sempre responen a les seves necessitats.</p>	<p>Tancament d'oficines, bretxa digital, trucades falses. En alguns municipis on no hi ha entitats bancàries físicament s'hi trasllada un camió de forma periòdica.</p>	<p>Bretxa digital en general.</p>	<p>7</p>
<p><b>Canvis demogràfics en els municipis que poden provocar desconeixement i desconfiança entre el veïnat.</b> La creació d'espais més naturals, harmònics, afavorint la socialització i la coneixença del veïnat, incrementen els sentiments de seguretat.</p>	<p>Expliquen que ara per ara no es un motiu d'inseguretat tot i que saben de cases ocupades i drogues</p>	<p>-</p>	<p>5</p>

Reptes i necessitats àmbit <b>PARTICIPACIÓ</b>	Sessió amb representants de les persones grans	Sessió amb professionals	Prioritat
<p><b>Necessitat de continuar treballant la participació activa de les persones grans en les activitats i esdeveniments del territori.</b> Tot i que les persones s grans acostuma a ser un perfil molt participatiu en les activitats que es realitzen als territoris, els i les professionals insisteixen en la necessitat d'implicar-les més activament, especialment aquelles que estan més aïllades.</p>	<p>Cal implicació ciutadana. El desplaçament complica la participació. Whatsapp de difusió van bé, sovint no arriba la informació A més de les entitats del casal, de gent gran hi ha Amics de Vallirana i la Petanca</p>	<p>Costa la vinculació. Sovint hi ha barreres mentals i desconfiança als canvis</p>	<p>8</p>
<p><b>Manca de participació intergeneracional en les entitats del territori.</b> Les entitats del territori no aconsegueixen sumar suficient participació. Algunes d'aquestes, tenen un caràcter més tancat i no s'incentiva la incorporació de persones noves de diferents edats.</p>	<p>Falten voluntaris, compromís i responsabilitat</p>	<p>Les associacions són molt estanques hi costa que hi hagi mobilitat i relleu</p>	<p>5</p>
<p><b>Manca d'espais intergeneracionals on participin les persones grans.</b> Es valora molt positivament l'intercanvi d'experiències intergeneracionals, així i tot, pocs són els projectes que fomenten aquestes relacions.</p>	<p>Per a que el Casal sigui intergeneracional calen més espais i comptar també amb espais propis. L'intercanvi d'experiències intergeneracionals comença valorant les persones grans de la família</p>	<p>Les persones grans volen espais propis. Si disposen d'un espai gran és més fàcil de compartir amb altres col·lectius</p>	<p>7</p>
<p><b>Casals de gent gran poc atractius per les noves generacions de persones grans.</b> Aquest model de casal no acaba d'atreure als grups de persones grans més joves. No se senten identificats amb el model d'equipament i no volen participar de les activitats.</p>	<p>No tenim un casal de la gent gran com a tal. Al Casal Cívic falten espais Molt necessari poder tenir-hi el bar-restaurant</p>	<p>No en tenim</p>	<p>-</p>

<p><b>Activitat física inaccessible i poc diversa.</b> És rellevant que el territori asseguri la disponibilitat d'activitat física i que aquesta sigui accessible, diversa i econòmica.</p>	<p>Cal més oferta, hi ha llista d'espera en les activitats que es proposen Per a tenir més oferta calen més espais</p>	<p>Hi ha propostes però sempre hi ha llista d'espera</p>	<p>9</p>
<p><b>Falta de serveis de suport i orientació a la jubilació.</b> El procés de jubilació comporta canvis rellevants en les rutines i en les relacions socials que han de poder disposar de serveis d'acompanyament i orientació a aquestes situacions.</p>	<p>No els sembla prioritari, però seria bo més que en la part jurídica en la part física i psíquica</p>	<p>Estaria bé tant en tema de papers com d'assessorament per trobar activitats. Proposta oficina voluntariat – talent senior</p>	<p>6</p>
<p><b>Transport i mobilitat deficient que dificulta la participació.</b> El transport i la mobilitat afecta directament en els diferents pilars de l'envelliment actiu, en l'autonomia i per tant, en la qualitat de vida. Per aquest motiu, cal assegurar un transport accessible, adaptat a les diferents situacions econòmiques de les persones grans i disponible en les diferents zones de la comarca.</p>	<p>Grans distàncies i pendents, urbanitzacions Dependència de transport per poder mobilitzar-se Poc horaris de busos, el Vallibús a demanda va bé però fa molta volta Manca de busos els cap de setmana per anar al metge</p>	<p>Punt clau de la nostra orografia i recursos del que s'ha parlat en els altres punts</p>	<p>9</p>

Reptes i necessitats àmbit <b>FROMACIÓ AL LLARG DE LA VIDA</b>	Sessió amb representants de les persones grans	Sessió amb professionals	Prioritat
<p><b>Manquen oportunitats per fomentar la formació al llarg de la vida.</b> L'oferta formativa per a persones grans no sempre està present a tots els territoris. Si bé existeixen cursos de digitalització, són menys freqüents altres ofertes que responguin a inquietuds culturals i d'aprenentatge més diverses. En aquest sentit, les aules d'extensió universitària són un bon recurs però que només està present al 24% dels municipis.</p>	<p>Sempre hi ha el mateix tipus d'oferta de tallers, si s'innova en tallers culturals sovint no surten per manca de participació,</p> <p>La formació en idiomes si que atrau i funciona</p>	<p>Quan Amics de Vallirana fa propostes funcionen Idees de rutes saludables amb contingut Aprofitar talent: sexaexel·lents, talent sènior...</p>	<p>6</p>
<p><b>Bretxa digital.</b> La Covid-19 ha acabat d'instaurar la digitalització de la nostra societat d'una forma molt accelerada. No obstant, moltes persones grans no tenen accés a Internet, aparells per connectar-se o ni tant sols coneixements suficients per accedir-hi.</p>	<p>Real i continu</p>	<p>Important se n'ha parlat en altres punts</p>	<p>9</p>
<p><b>Continguts informatius poc accessibles.</b> Per tal d'assegurar la participació de les persones grans en els esdeveniments de la ciutat, en la formació, o incrementar la prevenció pel que fa a la seva seguretat, cal poder transmetre la informació i els continguts d'una manera clara i concisa amb formats i dissenys amigables amb les persones grans.</p>	<p>Es podrien fer més cartells físics per superar la bretxa digital i amb les lletres grans, amigables</p>		<p>6</p>

## 5.2 MAPA RECURSOS DISPONIBLES

## SALUT I BENESTAR

Recurs	Localització - Serveis
<b>Serveis de Salut</b>	<p>A Vallirana</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• CAP</li> </ul> <p>Existeixen grups de les figures comunitàries REBEC (referent de benestar emocional) nutricionista i FisioAPiC on els pacients només poden ser derivats pels professionals sanitaris del CAP i sempre que compleixin uns criteris d'inclusió. Existeix també la figura de la Higienista dental que realitza activitat assistencial (segons cartera de serveis)</p> <p>A la comarca</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• CUAP</li> <li>• Hospitals</li> </ul>
<b>Servei de suport psicològic</b>	<p>A Vallirana</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• SAPP. Servei d'Atenció Psicològica i Prevenció (dones)</li> </ul> <p>A nivell comarcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Els propis de Salut Pública. CSMA atén alguns casos a Cervelló i d'altres al servei especialitzat corresponent.</li> </ul>
<b>Espais grupals de suport psicològic o benestar emocional</b>	<p>A Vallirana: hi ha diferents espais depenent del públic i del moment.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Casal Cívic i Comunitari,</li> <li>• CAP amb la referent de benestar emocional (REBEC) (grups tancats del CAP i activitats obertes a la comunitat)</li> <li>• SAPP</li> </ul>
<b>Serveis especialitzats de fisioteràpia</b>	<p>A Vallirana:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• CAP fisioterapeuta d'atenció primària i comunitària (FisioAPiC) (grups tancats del CAP i activitats obertes a la comunitat)</li> </ul> <p>A nivell comarcal els propis de Salut Pública</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Al CAP Serral de S. Vicenç dels Horts, pacients amb patologia aguda i/o subaguda.</li> </ul>
<b>Serveis especialitzats de podologia</b>	<p>A Vallirana:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Casal Cívic i Comunitari</li> </ul>
<b>Tallers o formacions sobre hàbits saludables</b>	<p>A Vallirana:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Casal Cívic i Comunitari</li> <li>• CAP amb les referents comunitàries</li> </ul>
<b>Activitats esportives per persones grans</b>	<p>A Vallirana (hi ha activitats exclusives per a gent gran i d'altres que no ho són però de les que poden participar)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Casal Cívic i Comunitari</li> <li>• Creu roja</li> <li>• Complex Esportiu Municipal</li> </ul>
<b>Tallers de memòria</b>	<p>A Vallirana:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Casal Cívic i Comunitari</li> <li>• Creu roja</li> </ul>

<b>Residències</b>	A Vallirana <ul style="list-style-type: none"> <li>• Residència Fátima en Vallirana</li> <li>• El petit hostalet</li> <li>• Residència SHR</li> <li>• Residència Barcino</li> <li>• Alexia Geriàtric</li> <li>• L'edat d'or</li> </ul>	
<b>Centres de dia</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Centre de dia Vallirana</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Teleassistència</li> <li>• Servei d'Atenció Domiciliaria</li> <li>• Serveis d'ajuts tècnics (grues, llits, cadires de rodes,...)</li> <li>• Programa d'arranjaments</li> <li>• Projecte de suport a persones cuidadores</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gestionats per Serveis Socials, amb suport de DIBA i CCBLL</li> </ul>
<b>Prescripció social</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• S'està posant en marxa treballant conjuntament CAP i Ajuntament</li> </ul>	

## ÀMBIT SEGURETAT I RESPECTE

<b>Recurs</b>	<b>Localització - Serveis</b>
<b>Tallers de prevenció d'actes delictius</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mossos d'esquadra al Casal Cívic i Comunitari</li> </ul>
<b>Projectes comunitaris per la detecció de persones grans en risc</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tècnica contra aïllament social, no és exclusiu de Gent gran</li> </ul>
<b>Programes de prevenció i identificació de maltractaments a la gent gran</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SEAP al Consell Comarcal del Baix Llobregat</li> </ul>

## ÀMBIT PARTICIPACIÓ

<b>Recurs</b>	<b>Localització - Serveis</b>
<b>Casals de gent gran</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Casal Cívic i Comunitari, no és només per a la gent gran és obert a tota la ciutadania</li> </ul>
<b>Consells consultius de la gent gran</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tres representants de les persones grans participen del consell consultiu comarcal</li> </ul>
<b>Entitats de gent gran</b>	<p>Hi ha dues entitats com a tal i després d'altres que tot i no ser exclusives de gent gran, hi poden participar.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Associació de jubilats i pensionistes de Vallirana</li> <li>• Associació Lúdica-Cultural de la Gent Gran de Vallirana</li> </ul>

<b>Activitats culturals, lúdiques o d'oci en general</b>	Hi ha proposta d'activitats a nivell municipal dirigides a tota la ciutadania amb programacions que es publiquen periòdicament. Al Casal Cívic les que fan les associacions de gent gran si que són exclusives
<b>Activitats artístiques</b>	Propostes per a tota la ciutadania <ul style="list-style-type: none"> <li>• Masia: Cercle artístic</li> <li>• Casal Cívic i Comunitari</li> </ul>
<b>Accions intergeneracionals</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Setmana intergeneracional (abril)</li> <li>• Aprenentatge serveis INS – Casal Cívic i Comunitari</li> <li>• Centre de dia amb Ginesta, INS i voluntariat de la parròquia</li> </ul>
<b>Punt de voluntariat o similar</b> <b>Xarxes de voluntariat i de suport a gent gran</b>	No existeix un punt/ oficina de voluntariat però si projectes que gestionen persones voluntàries: Creu Roja, Vallirana en Acció, CNPL, aïllament social...
<b>Revista o fulletons on es recull l'oferta existents perdonar-la a conèixer</b>	Destinat a tota la ciutadania <ul style="list-style-type: none"> <li>• Revista municipal (mensual)</li> <li>• Programació trimestral del Casal Cívic i Comunitari</li> <li>• Programacions d'altres projectes o campanyes</li> <li>• Agenda Sènior (en construcció)</li> </ul>

## ÀMBIT FORMACIÓ AL LLARG DE LA VIDA

<b>Recurs</b>	<b>Localització - Serveis</b>
<b>Aula d'extensió universitària</b>	No a Vallirana però disponible en altres municipis de la comarca (Esplugues, Esparraguera, Castelldefels...)
<b>Escola d'adults</b>	En tenim una de pròpia, no és exclusiva per a les persones grans
<b>Projectes de capacitació en temes digitals</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Al Casal Cívic i Comunitari</li> <li>• A Promoció Econòmica: cursos de preparació d'ACTIC, més destinats a la cerca i millora laboral</li> </ul>
<b>Més recursos de formació i culturals disponibles</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Biblioteca JM Lopez Picó</li> <li>• Taller d'Art</li> <li>• Escola de Música</li> <li>• Oficina de català (CPNL)</li> </ul>

## ENTITATS D'INTERÈS

Llistat d'entitats de persones grans, i/o relacionades amb els objectius i accions del Pla.

- Associació de Jubilats i Pensionistes
- Associació Lúdica-Cultural de la Gent Gran de Vallirana
- Creu Roja Vallirana
- Consell Parroquial i Càritas

- ASDIVA
- Vallirana en Acció
- Vallirana Club Petanca
- Club Petanca Bassioles
- Grup Sardanista Espigues d'Or
- Amics de Vallirana

### 5.3. ACCIONS PREVISTES

La proposta que aquí presentem està basada en la proposta d'accions del Pla Estratègic comarcal, tot adaptant-la a la realitat de Vallirana, s'estructura en els 4 grans àmbits d'acció dels projectes d'envelliment actiu i desplega per cadascun d'ells tota una sèrie línies estratègiques i accions a desenvolupar.

Per cadascun dels àmbits treballats en la recollida de necessitats s'ha creat un àmbit d'acció amb les seves línies estratègiques i les accions que se'n despleguen.

Així els 4 àmbits de detecció de necessitat es transformen en 4 àmbits d'acció:

- Salut i benestar → Per una vellesa amb salut  
Seguretat i respecte → Per un entorn on conviure amb seguretat i respecte
- Participació → Per una participació activa i constructiva
- Formació al llarg de la vida → Per una construcció col·laborativa del coneixement

Les accions estan marcades amb colors que ens indiquen què caldrà fer:



#### a) PER UNA VELLESA AMB SALUT

Les persones grans fan aportacions a la societat de moltes maneres, ja sigui en el si de les seves famílies o en els municipis en els quals resideixen. No obstant això, l'abast d'aquests recursos humans i socials i les oportunitats que tindran per desenvolupar plenament les seves capacitats, dependran en gran mesura de la seva salut. Si les persones viuen aquesta etapa de la seva vida en bon estat de salut, la seva capacitat per a fer el que valoren a penes tindrà límits. Però si aquests anys addicionals es caracteritzen per la disminució de la capacitat física i mental, les conseqüències per a les persones majors i per a la societat seran molt més negatives.

Però la mala salut no ha de ser la característica predominant i limitant de les poblacions d'edat avançada. La majoria dels problemes de salut de les persones grans són el resultat de malalties cròniques i és possible prevenir o retardar moltes d'elles amb hàbits saludables. De fet, fins i tot a edats molt avançades, l'activitat física i la bona nutrició poden tenir grans beneficis per a la salut i el benestar. Fins i tot les persones en una situació de cert deteriorament de les seves capacitats poden anar on necessiten anar i fer el que necessiten fer si compten amb els entorns favorables adequats. La cura d'aquestes persones a llarg termini i el suport poden assegurar una vida digna, amb oportunitats per al creixement personal sostingut.

Durant l'aterratge de les necessitats detectades al municipi de Vallirana, es destaquen les següents dificultats que impedeixen que les persones grans puguin viure aquesta etapa amb la màxima salut: **Aïllament i solitud no desitjada, Persones grans en situació de vulnerabilitat alimentària, Atenció sanitària rígida**

És aquí on les polítiques locals poden tenir molt a dir fomentant les capacitats de les persones grans. Aquest eix de treball s'estructura en 7 grans línies estratègiques i desplega 17 accions a desenvolupar.

#### A.1. Detecció i atenció de persones grans en situació de vulnerabilitat social i de salut

Per aquest eix es considera de gran importància fomentar el treball en xarxa i implicar als diferents agents en aquest objectiu comú. Això aporta beneficis per als mateixos professionals que senten la seva acció i funció més coherent i lligada al territori, al teixit social i a la tasca que s'està fent des d'altres punts. Però, a més a més, implica beneficis per a la mateixa persona que s'atén donant una resposta més integrada i coherent al que necessita i no tant parcialitzada segons el recurs que l'atén.

Les accions que es proposen en aquest eix de treball són les següents:

Nom de l'acció	TAULA DE SALUT	MILLORAR
Àrea responsable	Salut (Ajuntament)	2025
Descripció	<p>Espai de treball transversal que aglutini la participació d'agents diversos de la comunitat que poden tenir contacte amb les persones grans del municipi.                      Periodicitat: 2 cops l'any.                      Una possible proposta podria ser:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Àrea de salut</li> <li>• Àrea de gent gran</li> <li>• Serveis Socials</li> <li>• Àrea d'esports</li> <li>• Àrea de cultura</li> <li>• CAP</li> <li>• Casal cívic i Comunitari</li> <li>• Policia local</li> </ul> <p>A valorar la implicació d'altres agents com:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Agents privats com residències o centres de dia</li> <li>• Associacions i casals de persones grans</li> <li>• Farmàcies</li> <li>• Voluntariat d'entitats que realitzen acompanyament a persones grans</li> <li>• Ensenyament, especialment per tractar els projectes intergeneracionals</li> <li>• Grup motor contra la soledat no desitjada del CCC</li> </ul>	

<b>Objectius</b>	<p>Seguiment del Pla Estratègic per les persones grans de Vallirana, a més de:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Detecció de casos de persones grans en situació de vulnerabilitat. Compartir els casos detectats des de cada servei per establir una estratègia conjunta.</li> <li>• Afavorir el coneixement mutu i confiança entre els agents que treballen amb persones grans així com els recursos existents al territori.</li> <li>• Posar en comú les necessitats que s'estan detectant entre les persones grans especialment aquelles que estan en situació de vulnerabilitat social i/o de salut.</li> <li>• Fer més efectiva la coordinació entre agents per una millor detecció i atenció dels casos de persones grans establint estratègies d'intervenció integrades.</li> <li>• Afavorir el treball en xarxa per impulsar projectes col·laboratius entre agents.</li> </ul>
<b>Indicadors de seguiment</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nombre de reunions al llarg de l'any</li> <li>• Nombre de professionals participants</li> <li>• Nombre de casos compartits per definir estratègies conjuntes</li> <li>• Nous projectes transversals impulsats</li> <li>• Valoració dels professionals: grau d'utilitat de la taula de l'1 al 10</li> </ul>

<b>Nom de l'acció</b>	<b>TREBALL EN XARXA</b>	
<b>Àrea responsable</b>	<b>Serveis Socials i CAP</b>	<b>MANTENIR I MILLORAR</b>
<b>Descripció</b>	<p>Sovint poden donar-se situacions on l'atenció d'un cas concret implica la intervenció de diversos professionals alhora. En altres ocasions, tot i que no es faci una atenció integral, és necessari compartir informació sobre casos concrets per evitar donar missatges contradictoris o aportar una mirada i forma d'atenció coherent entre diversos professionals.</p> <p>Parlem de casos complexos que sovint requereixen de la intervenció de professionals i perspectives diverses.</p> <p>Es proposa doncs mantenir:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Els espais de coordinació entre serveis i agents implicats en els casos complexos i millorar el fluxe d'informació. Podria ser una Xarxa o comissió de treball.</li> <li>• L'atenció conjunta entre salut i Serveis Socials en els casos complexos</li> <li>• Reunions periòdiques per compartir informació d'aquests casos. En compartir el cas es poden decidir quins són els millors serveis per atendre i derivar a la persona.</li> </ul> <p>Es considera especialment important la coordinació en el cas de persones que surten d'una hospitalització amb els seus referents sanitaris i socials per valorar si necessitarà algun servei complementari durant el temps de recuperació</p>	
<b>Objectius</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Posar a la persona al centre de l'atenció oferint els recursos necessaris en cada cas.</li> <li>• Compartir informació sobre el cas. Els i les participants posen de manifest que la Llei 12/2021 modifica la Llei 12/2007, on es contempla la possibilitat de compartir dades entre els proveïdors públics del sector social i sanitari. S'adjunta a les observacions</li> </ul>	

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Evitar duplicitats i fer més eficient el treball de les professionals de Serveis Socials i Salut</li> <li>• Oferir un tracte més personalitzat a les persones grans que es troben en una situació de vulnerabilitat</li> </ul>
<b>Indicadors</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nombre de casos treballats en coordinació (comunicacions entre professionals, reunions i visites conjuntes)</li> <li>• Valoració dels professionals: grau d'utilitat de la comissió de l'1 al 10</li> </ul>
<b>Observacions</b>	<p><i>Article 71. Modificació de la Llei 12/2007, de Serveis Socials S'afegeix una disposició addicional, la quinzena, a la Llei 12/2007, de l'11 d'octubre, de Serveis Socials, amb el text següent: «Disposició addicional quinzena. Comunicació de dades entre serveis sanitaris del sistema públic »</i></p> <p><i>1. Per tal de garantir l'atenció integral efectiva de les persones ateses per la Xarxa de Serveis Socials d'Atenció Pública i els serveis sanitaris del sistema públic, s'habilita la comunicació de dades entre els serveis esmentats, sense el consentiment de les persones interessades, en els termes previstos en els apartats següents:</i></p> <p><i>a) S'habiliten els serveis socials per a comunicar als serveis de salut les dades relacionades amb les persones ateses per ambdós sistemes, de caràcter identificatiu, de contacte, i també les relacionades amb els serveis socials rebuts que puguin tenir repercussió en la salut i siguin necessàries per a garantir un procés d'atenció integral i integrada. Poden accedir a la informació els professionals sanitaris implicats en el diagnòstic o tractament de la persona interessada, degudament acreditats.</i></p> <p><i>b) S'habiliten els serveis de salut per a comunicar als serveis socials les dades relacionades amb les persones ateses per ambdós sistemes, de caràcter identificatiu, de contacte, i també les dades de llur història clínica que puguin tenir afectació en l'autonomia personal –ja sigui per situació de dependència o de discapacitat–, per a detectar i intervenir en situacions de risc social que puguin requerir l'activació de prestacions socials i que necessitin informació sanitària per a fer-se efectives, i per tal de garantir un procés d'atenció integral i integrada. Poden accedir a la informació els professionals dels serveis socials implicats en el seguiment i l'avaluació del ciutadà, degudament acreditats. »</i></p> <p><i>2. Les entitats responsables de les comunicacions han d'aplicar les mesures tècniques i organitzatives apropiades al caràcter sensible de la informació, per tal de garantir i verificar periòdicament la confidencialitat, la integritat, la traçabilitat, la disponibilitat i l'autenticitat de la informació, i també l'exercici de drets i del deure d'informar les persones interessades. »La traçabilitat ha de permetre el control dels accessos al sistema d'informació pels perfils d'usuaris autoritzats, de la identitat i categoria professional de l'usuari, la data i hora en què va tenir lloc l'accés, l'acció realitzada, les dades afectades i el motiu de l'accés. »Les entitats responsables han de facilitar a les persones afectades la consulta de la informació sobre la traçabilitat de llurs dades.</i></p> <p><i>3. Els professionals dels serveis socials i sanitaris han de mantenir el deure de secret sobre la informació a la qual tinguin accés, fins i tot un cop finalitzada la vinculació amb l'entitat per a la qual presten serveis.»</i></p>

<b>Nom de l'acció</b>	<b>PROJECTE RADARS - NEXES</b>	<b>INICIAR</b>
<b>Àrea responsable</b>	<b>Salut i Serveis Socials (Ajuntament)</b>	<b>2026</b>
<b>Descripció</b>	<p>És un projecte que té per objectiu pal·liar els efectes de la solitud no volguda i prevenir situacions de risc de les persones grans. Per tal d'aconseguir-ho es treballa de forma comunitària implicant els veïns/es, comerços, farmàcies, persones voluntàries, entitats, centres de salut primària i equipaments per transformar els barris en comunitats humanes, segures i participatives. Aquests "radars" detecten si hi ha algun canvi important i es posen en contacte amb "Radars".</p> <p>Posteriorment, Serveis Socials valora una possible intervenció.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Investigar el model de Molins de rei – demanar recurs catàleg DIBA Nexes</li> <li>• Començar treballant amb persones de més de 80 anys, es poden detectar fent trucades a partir del padró</li> <li>• Caldrà formar botigues i comerços.</li> <li>• Possible conveni amb Creu Roja.</li> </ul>	
<b>Objectius</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reduir el risc d'aïllament i d'exclusió social de les persones grans</li> <li>• Reforçar les xarxes de suport comunitari</li> <li>• Implicar a la comunitat de la cura de les persones grans del seu entorn</li> </ul>	
<b>Indicadors de seguiment</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nombre de persones voluntàries al projecte Radars</li> <li>• Nombre de casos detectats</li> <li>• % dels casos detectats als que s'ha donat una resposta</li> </ul>	

<b>Nom de l'acció</b>	<b>PICTOGRAMES A LES RESIDÈNCIES</b>	<b>INICIAR</b>
<b>Àrea responsable</b>	<b>SSB + ASDIVA + Residències</b>	<b>2026</b>
<b>Descripció</b>	<p>ASDIVA és una entitat de Vallirana que treballa per impulsar projectes i activitats que puguin millorar les condicions de vida de les persones amb discapacitat i de les seves famílies.</p> <p>L'entitat ha fet un projecte per dur els pictogrames als comerços i serveis de Vallirana.</p> <p>Els pictogrames són un recurs molt útil per treballar amb els infants amb TEA, però també poden ser un recurs molt útil per treballar en altres àmbits. És per això que proposen traslladar aquest recurs comunicatiu a les residències per facilitar la comunicació entre professionals i persones usuàries quan hi ha dificultats de parla o expressió.</p>	
<b>Objectius</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Facilitar la comunicació de les persones usuàries de les residències de gent gran</li> <li>• Teixir vincle i col·laboracions entre entitats i empreses al municipi</li> </ul>	
<b>Indicadors de seguiment</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nombre de residències que es sumin a la iniciativa</li> <li>• Nombre de formacions i accions d'implementació del projecte.</li> </ul>	

**A.2. Atenció a persones en situació de solitud no desitjada.**

Quan parlem de solitud no desitjada hem de tenir present que viure sol no és el mateix que sentir-se sol o estar aïllat. De fet, es pot definir la soledat no desitjada com la percepció d'una persona que les relacions interpersonals que manté són insuficients o no són de la qualitat o intensitat que desitjaria que fossin. Parlem de soledat no desitjada quan aquesta situació no s'escull, sinó que és imposada independentment de la voluntat de la persona i perdura en el temps. Així doncs, la soledat no desitjada és una experiència subjectiva i, per tant, hi ha tantes soledats com persones que la senten. La soledat no desitjada té un impacte físic i emocional sobre les persones deteriorant la seva qualitat de vida.

Algunes de les accions que es proposen desenvolupar en aquest eix són:

<b>Nom de l'acció</b>	<b>PRESCRIPCIÓ SOCIAL</b>	<b>INICIAR</b>
<b>Àrea responsable</b>	<b>CAP + Salut (Ajuntament)</b>	<b>2025</b>
<b>Descripció</b>	La prescripció social és un mecanisme a través del qual un professional de la salut i un pacient identifiquen junts activitats de la comunitat per millorar la seva salut i el seu benestar. Es tracta d'oferir alternatives a la medicalització dels malestars de la vida quotidiana a persones amb limitat benefici de la medicina tradicional i que perceben manca de participació social o sentiment de solitud o estan en risc d'aïllament social. Així mateix, un cop es realitza la prescripció social també cal tenir en compte a les persones cuidadores. El metge/essa que realitza una prescripció social també ha de dirigir la mirada a la persona cuidadora, sovint amb una sobrecàrrega de feina, i pot realitzar la prescripció també per ella.	
<b>Objectius</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Disminuir el risc d'aïllament social dels pacients, millorar-ne la salut mental positiva i la qualitat de vida mitjançant la participació en activitats del seu entorn local.</li> <li>• Compartir i coordinar els recursos existents al territori perquè arribin a les persones grans que més ho poden necessitar</li> <li>• Nombre de persones que realitzen activitats municipals per prescripció mèdica</li> </ul>	
<b>Indicadors de seguiment</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nombre de prescripcions realitzades</li> </ul>	

<b>Nom de l'acció</b>	<b>COMUNITATS CONTRA L'AÏLLAMENT SOCIAL (CCC)</b>	<b>MANTENIR I MILLORAR</b>
<b>Àrea responsable</b>	<b>Tècnic contra aïllament social</b>	
<b>Descripció</b>	Projecte impulsat per la Direcció general d'Acció Cívica i Comunitària amb l'objectiu d'atendre persones en situació de solitud no volguda. Acompanya a les persones en la socialització i la inclusió comunitària, perquè aconseguixin més qualitat de vida. Amb una professional un cop per setmana que desenvolupa les funcions de detecció de situacions de solitud no volguda i/o aïllament social i realitza l'acompanyament pertinent d'apoderament i vinculació a persones voluntàries i als recursos de territori. En aquest cas, no estem parlant d'un acompanyament en les activitats de la vida quotidiana, sinó d'establir un vincle comunitari potenciant que les persones que se senten més soles puguin augmentar el nivell de socialització i realitzar activitats. També gestiona el voluntariat especialment adreçat a donar companyia a les persones	

	grans que es troben en situació d'aïllament. Les activitats que facin les persones voluntàries amb les persones grans poden ser molt diverses: llegir, fer un passeig, fer petits encàrrecs, escoltar històries de les seves vides, etc.
<b>Objectius</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar i acompanyar a persones grans soles en situació d'aïllament.</li> <li>• Valorar cada cas i identificar els elements que poden dificultar la seva participació per oferir una intervenció personalitzada</li> <li>• Incentivar la participació de les persones en situació d'aïllament social i vincular-la als recursos del territori</li> </ul>
<b>Indicadors de seguiment</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nombre de persones ateses pel projecte</li> <li>• % del nombre de persones ateses que finalment fan alguna activitat o vinculat a persones voluntàries</li> <li>• Nombre de persones voluntàries que participen del projecte</li> </ul>

### A.3. Empoderament per la salut

Amb aquest objectiu es pretén, per una banda, fomentar hàbits saludables entre les persones grans i alhora capacitar-les perquè puguin gestionar de forma més autònoma la seva salut i augmentar el coneixement sobre el funcionament del sistema sanitari.

Nom de l'acció	ESCOLA DE SALUT	INICIAR
<b>Àrea responsable</b>	Referents comunitàries del CAP	2026
<b>Descripció</b>	<p>Consisteixen en sessions grupals i gratuïtes on els assistents participen en tallers pràctics i xerrades.</p> <p>Es treballa amb la implicació de diferents agents comunitaris (associacions de veïns, equips d'atenció primària, biblioteques, casals de gent gran, serveis socials, residències geriàtriques, etc.)</p> <p>Les temàtiques tractades poden ser variades i en funció dels interessos de les persones grans. Així mateix, les persones grans participants poden generar la formació de forma horitzontal i proactiva establint un espai perquè les persones assistents puguin intercanviar opinions i recomanacions.</p> <p>Alguns temes que es podrien tractar són:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Temes d'autocura: Consells per fomentar hàbits saludables i mantenir un bon estat de salut física, Consells pel benestar emocional, La sexualitat a la tercera edat, Accidents a la llar.</li> <li>• Temes relacionats amb el sistema sanitari Sistema sanitari: funcionament i drets del pacient, La meua salut (classes pràctiques per fer servir l'app), Voluntats anticipades</li> </ul>	
<b>Objectius</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fomentar hàbits saludables entre la població</li> <li>• Evitar riscos per la salut</li> <li>• Empoderament de les persones grans pel que fa a la seva salut</li> </ul>	
<b>Indicadors</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nombre d'activitats realitzades i nombre de persones participants</li> <li>• Valoració de les persones grans que realitzen les activitats. Grau de satisfacció de l'1 al 10.</li> </ul>	
<b>Observacions</b>	El catàleg de diputació de Barcelona, ofereix subvencions al respecte.	

#### A.4. Garantir el dret a l'alimentació

Existeixen diverses definicions del concepte “dret a l'alimentació” que aclareixen el seu significat i abast. Una de les més emprades i completes és la que va desenvolupar en Jean Ziegler, exrelator especial pel Dret a l'Alimentació de l'ONU en el 2001:

*‘Dret a tenir accés, individualment o col·lectivament, de manera regular, permanent i lliure, sigui directament o mitjançant la compra en diners, a una alimentació qualitativa i quantitativament adequada i suficient, de manera que es correspongui amb les tradicions culturals de la població a les que el consumidor pertany i que garanteixi una vida física i psíquica, individual i col·lectiva, lliure de por, satisfactòria i digna.’*

Aquesta definició no només fa referència al dret a menjar o cobrir les necessitats alimentàries, sinó també té en compte el COM les cobrim, i que amb aquest COM no estiguem d'alguna manera sacrificant o minvant altres drets com la dignitat, la participació, l'autonomia, la llibertat... El concepte dret a l'alimentació doncs no fa referència únicament a la ingesta de calories, sinó que tenim en compte altres aspectes com que l'alimentació sigui accessible, adequada, sostenible i tingui en compte les preferències de les persones.

Pel que fa a les persones grans, sovint no només ens referim al fet que la persona faci una ingesta adequada de calories, sinó que l'alimentació sigui també saludable i adequada a les seves necessitats i circumstàncies. Així podem potenciar accions que garanteixin una alimentació adequada, però també que aquesta es pugui gaudir en companyia.

Cada una de les accions seguidament proposades intenten donar resposta a les diferents necessitats i circumstàncies que es poden trobar les persones grans. Així, és recomanable una combinació d'accions per tal de poder arribar a la totalitat de les persones grans:

Nom de l'acció	ÀPATS EN COMPANYIA – PLA PILOT	INICIAR
Àrea responsable	Salut (Ajuntament)	2025
Descripció	<p>Àpats en grup a diferents restaurants del municipi a preu adaptat (segons el cas podria ser subvencionat), destinats a persones grans que tenen dificultats en cuinar i pateixen de solitud no desitjada.</p> <p>A poder ser els àpats seran dinamitzats per persones voluntàries.</p>	
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Garantir una alimentació saludable, així com proporcionar un espai de relació entre les persones, per evitar l'aïllament social o solitud</li> <li>• Acompanyament a persones en situació de solitud no volguda</li> <li>• Detecció de persones grans amb dificultats de salut, higiene o seguiment de la medicació, alertant als Serveis Socials municipals en cas que sigui necessari.</li> </ul>	
Indicadors de seguiment	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nombre de persones grans beneficiàries del servei</li> <li>• Valoració de les persones grans beneficiàries del servei. Grau de satisfacció de l'1 al 10.</li> </ul>	

<b>Nom de l'acció</b>	<b>REBOST SOLIDARI</b>	<b>MANTENIR</b>
<b>Àrea responsable</b>	<b>Serveis socials – Creu Roja Roja i Caritas Parròquia Sant Mateu</b>	
<b>Descripció</b>	El rebost solidari es un recurs adreçat a persones que pateixen una situació econòmica molt precària. En aquests casos, des dels Serveis Socials es realitza una valoració del cas i la persona pot ser derivada a aquest recurs per rebre alimentació bàsica.	
<b>Objectius</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Garantir la cobertura de necessitats bàsiques de subsistència com es l'alimentació.</li> </ul>	
<b>Indicadors</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nombre de persones majors de 65 anys beneficiaries d'aquest servei</li> </ul>	

<b>Nom de l'acció</b>	<b>ESTUDIAR ALTRES PROPOSTES D'ALIMENTACIÓ</b>	<b>INICIAR</b>
<b>Àrea responsable</b>	<b>Gent Gran</b>	<b>2026-27</b>
<b>Descripció</b>	<p><u>Guia d'àpats a domicili</u>          Consisteix en la creació d'una guia /catàleg dels comerços del municipi que ofereixen àpats per emportar i si poden fer entrega a domicili. Es una acció que es pot treballar des del Consell de Comerç          Aquests comerços rebran informació sobre el projecte radars.          I tenir aquesta disponible i actualitzada al web municipal per a que en puguin fer ús els serveis que atenen a les persones grans però també la ciutadania.</p> <p><u>Compres en companyia</u>          El projecte consistiria a facilitar un o dos dies a la setmana per formar un grup reduït de persones per anar a comprar. Aquest pot ser un projecte interessant per aquelles persones grans que viuen a urbanitzacions o nuclis poblacionals més aïllats sense comerços d'alimentació propers i que tenen problemes de mobilitat. Caldria realitzar l'acció amb associacions i voluntariat</p> <p><u>Avui dinem junts</u>          Acompanyament a persones majors de 85 anys que viuen soles, durant l'hora de dinar. Diferents voluntaris i persones grans comparteixen l'hora del dinar, amb l'objectiu de vèncer la soledat i fomentar la comunicació i socialització d'aquest col·lectiu.</p>	
<b>Objectius</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Estar alerta de les necessitats alimentàries de les persones grans</li> <li>• Oferir noves propostes que donin resposta a les necessitats de les persones grans</li> </ul>	
<b>Indicadors</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nombre de reunions i accions per l'estudi de les necessitats i recursos</li> <li>• Nombre de reunions i accions per la posada en marxa de noves accions</li> </ul>	

### A.5. Desenvolupar serveis complementaris bàsics i complementaris per l'atenció de les persones grans, la seva salut i la seva autonomia

Amb aquest objectiu es pretén desenvolupar serveis complementaris que permetin a les persones envellir a casa amb la màxima qualitat de vida.

A més, sovint podem trobar persones grans en habitatges no adaptats o en mal estat de conservació: no adaptacions de banys, escales internes, comunitats sense ascensor, mal aïllament dels habitatges, etc. Un habitatge mal adaptat pot comportar una barrera d'accés important limitant així les seves oportunitats de participació activa a la ciutat i repercutint en el seu estat de salut en general. Les mesures encaminades a adequar els habitatges a les necessitats de les persones grans tenen un gran impacte i ajuden a retardar els estats de més fragilitat.

Nom de l'acció	SERVEIS D'ATENCIÓ DOMICILIÀRIA	MANTENIR
Àrea responsable	Serveis Socials	
Descripció	<p>Suport al conjunt de tasques que es realitzen a la llar de persones o famílies que es troben, per motius físics o socials, en situacions de mancança d'autonomia temporal o permanent per poder realitzar les tasques habituals de la vida quotidiana.</p> <p>Aquest servei inclou dos tipus d'ajudes:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Atenció de les necessitats de la llar: Aquest tipus de tasques inclouen la neteja de la llar (excepte les neteges de la llar a fons), fer el llit, fer el menjar (segons dietes establertes) i rentar la roba (tant a mà com amb rentadora), entre d'altres.</li> <li>• Cura personal: La persona beneficiària rep ajuda per realitzar totes aquelles accions relacionades amb la cura personal, com la higiene, vestir-se i desvestir-se i repassar i cosir la roba d'ús personal, entre d'altres.</li> </ul>	
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desenvolupar tasques d'assistència, de prevenció i d'educació que habilitin per a la vida autònoma.</li> <li>• Mantenir la persona al seu domicili, millorant-ne la qualitat de vida.</li> <li>• Atendre les persones que no poden mantenir-se autònomament al seu domicili mentre no siguin ateses íntegrament pels serveis socials especialitzats quan així ho requereixin.</li> </ul>	
Indicadors de seguiment	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nombre de persones grans ateses pel SAD</li> <li>• Nombre d'hores de SAD</li> </ul>	

Nom de l'acció	SERVEIS DE TELEASSISTÈNCIA	MANTENIR
Àrea responsable	Serveis Socials	
Descripció	<p>Es tracta d'un servei d'atenció domiciliària que garanteix la seguretat i dona tranquil·litat i acompanyament, les 24 hores del dia i els 365 dies de l'any, a persones que poden estar en situació de risc per raons d'edat, fragilitat, solitud o dependència.</p> <p>És un servei preventiu i de proximitat que ofereix suport a les persones per a continuar vivint en el seu entorn habitual, possibilitant una atenció immediata davant de situacions de crisi o d'emergència sociosanitària, i realitzant una tasca preventiva que s'articula a través de dispositius de seguretat per prevenir riscos a la llar i sobre la salut de la persona, trucades i visites personalitzades segons el pla d'atenció establert, i consells adreçats a promoure l'envelliment actiu i saludable de totes les persones usuàries.</p>	

	El servei també compta amb dispositius de seguretat per aquelles persones amb més riscos per a la seva salut o a la seva llar (foc/fum, gas, inactivitat monòxid de carboni, caigudes...), a més de la teleassistència mòbil per aquelles persones amb risc de caigudes que viuen en entorns rurals o aïllats.
<b>Objectius</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mantenir la persona al seu domicili, millorant-ne la qualitat de vida.</li> <li>• Prevenir i actuar davant dels riscos i emergències socio sanitàries que puguin tenir les persones grans al seu domicili</li> </ul>
<b>Indicadors de seguiment</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nombre de persones amb el servei de teleassistència activat</li> <li>• Nombre de trucades emeses</li> <li>• Nombre de trucades rebudes</li> <li>• Nombre de visites realitzades</li> </ul>

Nom de l'acció	AJUDES I SUPORT DES DE SERVEIS SOCIALS	MANTENIR
<b>Àrea responsable</b>	<b>Serveis Socials</b>	
<b>Descripció</b>	<p>Les treballadores socials de Serveis socials gestionen ajudes i suport a les persones que ho necessitin.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Arranjament d'habitatges per tal de garantir a les persones grans les condicions de seguretat, higiene, accessibilitat i habitabilitat adequades. Consisteix en la realització de reformes bàsiques per tal d'afavorir l'autonomia i la qualitat de vida de les persones grans en el mateix domicili. <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Reformes en banys, per afavorir l'accessibilitat i facilitar la higiene personal</li> <li>○ Reformes en cuines, per millorar les condicions de seguretat i ús</li> <li>○ Intervencions de caràcter general, per facilitar la mobilitat al domicili</li> </ul> </li> <li>• Ajudes tècniques: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ llits articulats</li> <li>○ grues per a la mobilització de persones (per exemple, transferències per passar del llit a la cadira de rodes, de la cadira de rodes al plat de dutxa, etc...)</li> <li>○ matalassos especials</li> <li>○ Compra de petits electrodomèstics, com ara: Ventiladors, Estufes, Detectores de fum, etc</li> </ul> </li> </ul>	
<b>Objectius</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Millorar la qualitat de vida de les persones dependents</li> <li>• Mantenir la persona al seu domicili, millorant-ne la qualitat de vida.</li> <li>• Evitar situacions que puguin comportar un perill per la seguretat en l'habitatge</li> </ul>	
<b>Indicadors de seguiment</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nombre d'ajudes i suports realitzats</li> <li>• Nombre de persones beneficiàries</li> </ul>	

Nom de l'acció	SERVEIS COMPLEMENTARIS	MANTENIR
Àrea responsable	Casal Cívic i Comunitari - Igualtat	
Descripció	Serveis complementaris que poden ser molt necessaris per persones grans, però que actualment el sistema sanitari ofereix de forma deficitària. Alguns exemples poden ser: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Servei de podologia (al Casal Cívic i Comunitari)</li> <li>• Perruqueria (al Casal Cívic i Comunitari)</li> <li>• Psicologia (Servei d'Atenció Psicològica i Prevenció, per a dones)</li> </ul>	
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Millorar la qualitat de vida de les persones grans</li> <li>• Afavorir el bon estat de salut de les persones grans.</li> </ul>	
Indicadors	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nombre d'hores ofertades per servei</li> <li>• Nombre de persones ateses per servei</li> </ul>	

#### A.6. Facilitar alternatives habitacionals adaptades a les persones gran

L'habitatge és una dificultat en que es troben les persones grans ja sigui per circumstàncies econòmiques, sanitàries i/o sociofamiliars, així com per l'adaptació de la llar, sovint les persones grans no poden continuar vivint de forma autònoma a les seves cases.

Es per això que cal fer una proposta d'alternativa habitacional adaptada a les persones grans més enllà de les residències.

Nom de l'acció	ALTERNATIVA D'HABITATGE PER A PERSONES GRANS	INICIAR
Àrea responsable	Taula d'habitatge de Vallirana	2027
Descripció	Per tal de donar alternatives d'habitatge a les persones grans més enllà de les seves llars si no es poden adaptar o no estan en condicions de viure-hi de forma autònoma cal estudiar i posar en marxa alguna proposta a més de les residències. La taula d'habitatge de Vallirana hauria d'estudiar la possibilitat de posar en marxa algunes idees: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Habitatges intergeneracionals, que permeten la convivència de persones de diferents etapes vitals. Aquesta interrelació entre aquests col·lectius facilita la creació de xarxes socials, redueix la solitud no desitjada i allarga el període d'independència entre les persones grans.</li> <li>• Habitatges tutelats per a gent gran són un servei d'acolliment alternatiu per a persones grans autònomes, les circumstàncies sociofamiliars de les quals no els permeten romandre a la mateixa llar. Es tracta d'un conjunt d'habitatges amb estances d'ús comú i sense barreres arquitectòniques. Els residents dels habitatges tutelats comparteixen tasques i despeses. Aquest tipus d'habitatges sovint disposen d'espais comunitaris com menjadors, sales d'estar, espais per fer activitats. Aquests espais poden ser d'ús propi per les persones allotjades als habitatges o poden estar oberts a altres persones grans del municipi</li> <li>• Cohousing o habitatge cooperatiu, consisteix en la unió d'un grup de persones que busquen habitatge i constitueixen una cooperativa (persones sòcies) per accedir (construcció o rehabilitació) a un habitatge (propietat o cessió d'ús). Decideixen en comú les característiques i el funcionament. També els graus de convivència o l'ús d'espais comuns. En el cas de persones grans pren diferents noms i formes: cohabitatge sènior, habitatges col·laboratius per</li> </ul>	

	<p>persones grans, cohousing sènior... A més de l'habitatge, incorpora serveis i cures per a garantir que la persona pot envellir com i amb qui decideix.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Compartir pis: els eixos principals del projecte són la realització d'una intervenció grupal que permet, a les persones amb una necessitat de millora d'aspectes d'habitatge, puguin compartir-la, millorar les seves habilitats i establir relacions de col·laboració entre elles.</li> </ul>
<b>Objectius</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Millorar la qualitat de vida de la gent gran</li> <li>Evitar la institucionalització de les persones grans per a que puguin ser el màxim temps possible autònomes a les seves llars</li> <li>Lluitar contra la solitud no desitjada</li> </ul>
<b>Indicadors</b>	<p>*Dependrà de les propostes que es tirin endavant</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Nombre de persones beneficiades</li> </ul>

### A.7. Tenir cura de les persones cuidadores

Sovint les persones grans que es troben en una situació de dependència són cuidades per altres persones del seu entorn familiar que també són persones grans: les seves parelles, filles o altres. Aquesta situació és també un factor de risc per aquestes persones cuidadores que veuen limitades les seves oportunitats de participació i autocura. Així, les polítiques de cura de les persones cuidadores són polítiques preventives que pretenen afavorir l'envelliment actiu entre un sector de població en situació de vulnerabilitat

Nom de l'acció	GRUPS DE SUPORT A PERSONES CUIDADORES	MANTENIR
Àrea responsable	Serveis Socials	
Descripció	<p>El propòsit principal està orientat a reduir la sobrecàrrega de la persona que cuida, treballant emocions (la culpa, el dol, sentiments ambivalents, etc.), al mateix temps que se li facilita formació i informació.</p> <p>Es realitza gràcies al suport de la Diputació de Barcelona.</p>	
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> <li>Millorar la qualitat de vida de les persones cuidadores no professionals.</li> <li>Oferir suport emocional i psicològic per reduir l'impacte negatiu de la cura que, de vegades, poden experimentar els cuidadors i cuidadores no professionals.</li> <li>Facilitar i promoure espais de relació, presencials o virtuals, entre persones cuidadores no professionals que es troben en una situació similar, perquè comparteixin les seves necessitats, preocupacions i també els seus coneixements</li> </ul>	
Indicadors de seguiment	<ul style="list-style-type: none"> <li>Persones grans cuidadores que assisteixen a aquests grups de suport</li> <li>Valoració de les persones participants als grups de suport. Valoració del grau de satisfacció de l'1 al 10</li> </ul>	

Nom de l'acció	PROGRAMA RESPIR	MANTENIR
Àrea responsable	Serveis Socials	
<b>Descripció</b>	<p>Servei Residencial d'Estades Temporals i Respir per a Persones Grans</p> <p>És un programa de suport adreçat a les famílies cuidadores que tenen al seu càrrec persones més grans de 65 anys amb dependència.</p> <p>Té com a finalitat millorar la qualitat de vida de les famílies cuidadores, proporcionant-los un temps de descans i donant resposta a determinades situacions familiars imprevistes.</p> <p>Què s'ofereix?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Places residencials de caràcter temporal per a persones grans que es poden gaudir en períodes mínims de 15 dies. Per motius organitzatius, temporalment les estades seran d'un màxim d'1 mes.</li> <li>• Assessorament i orientació social a les famílies cuidadores.</li> <li>• Professionals especialitzats i atenció personalitzada durant l'estada residencial.</li> <li>• Suport sanitari (atenció sanitària 24 hores/365 dies l'any)</li> <li>• Supervisió i suport per a la cura personal i les activitats bàsiques de la vida diària</li> <li>• Assessorament i suport per a la gestió de l'adquisició d'ajuts tècnics</li> <li>• Programes de rehabilitació i fisioteràpia.</li> <li>• Estimulació cognitiva.</li> <li>• Activitats lúdiques i ocupacionals.</li> <li>• Perruqueria i barberia.</li> <li>• Podologia.</li> </ul>	
<b>Objectius</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Facilitar un temps de descans per a les famílies o persones cuidadores de persones grans amb dependència.</li> <li>• Atendre les persones de més de 65 anys.</li> <li>• Prestar una atenció integral a les persones grans, tenint en compte els aspectes físics, psicològics, socials i culturals, per tal de promoure o mantenir les capacitats de què disposen i millorar la seva qualitat de vida.</li> <li>• Prestar una atenció personalitzada segons les característiques, necessitats, interessos i desitjos de cada persona usuària, tenint en compte els principis de l'ètica assistencial (autonomia, justícia, no maleficència i beneficència).</li> </ul>	
<b>Indicadors de seguiment</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nombre de persones beneficiàries del programa (prestacions econòmiques prestades o estades temporals gestionades)</li> </ul>	

## b) PER UN ENTORN ON CONVIURE AMB SEGURETAT I RESPECTE

La seguretat en els nostres dies consisteix en **garantir que les persones puguin dur a terme lliurement les seves activitats quotidianes sense atacs contra els seus drets i béns, amb independència que aquests atacs provinguin d'accions humanes il·lícites, voluntàries o imprudents, o d'accidents o desastres naturals**. Les persones grans es poden trobar amb més freqüència en situació de vulnerabilitat a causa de la disminució de la seva capacitat física i, en alguns casos, intel·lectual, que els pot convertir en dependents de terceres persones per al desenvolupament normal de les seves activitats quotidianes. Aquesta situació les fa molt més vulnerables a qualsevol agressió o accident que puguin patir tant per part de les persones amb què es relacionen de manera quotidiana com de tercers aliens al seu cercle social.

No només s'han de tenir presents els accidents o delictes envers les persones grans, sinó també el **sentiment d'inseguretat** i la por al delicte d'aquest col·lectiu, ja que aquests sentiments poden augmentar amb l'edat. I no tan sols influeix aquesta variable, sinó que també aquelles persones que tenen unes relacions socials més febles o es troben més aïllades se senten més insegures. D'aquesta manera, hem de ser conscients de l'existència d'un col·lectiu de persones grans que per la seva situació de dependència, mobilitat o altres situacions socials com és la soledat no desitjada, veuran incrementat el sentiment d'inseguretat que pateixen.

Ahora, en aquests aspectes hem de tenir en compte la **seguretat que ofereix l'entorn urbà** i que facilitar una convivència entre vianants i vehicles motoritzats o no, és accessible per persones amb mobilitat reduïda o fins i tot és amable i propicia un ús adequats dels seus espais facilitant així una **vida activa i saludable a l'espai públic**.

Finalment, en aquesta línia d'acció hem de tenir en compte temes de respecte. A la vida quotidiana i entorns propers podem trobar **actituds que menyspreen a les persones grans** i que estan vinculades a la consideració de l'envelliment com a una etapa del cicle vital negativa, associant aquest a la malaltia, a la dependència i a la pèrdua de les capacitats cognitives. Aquest manteniment de prejudicis, estereotips cap a una persona només pel fet de ser gran s'anomena **edatisme** i es considera una forma de discriminació. A nivell pràctic, aquestes visions s'instauren en el nostre dia a dia, en les interaccions diàries, en els missatges publicitaris. Fins i tot, algunes persones grans poden arribar a incorporar aquesta visió estereotipada que reben de l'entorn i actuar i adoptar actituds i conductes devaluadores de les seves habilitats. Amb por a contestar i reivindicar els seus drets, amb la pèrdua de confiança i valor per les seves opinions. En el fons amb por a ser exclosos i amb la necessitat de continuar sent acceptats pel seu grup de referència i les seves famílies.

L'edatisme també el podem trobar en les **decisiones que prenen administracions o empreses privades** que no tenen en compte les necessitats específiques d'algunes persones grans. Alguns exemples els podem veure quan es dissenyen procediments de gestió telemàtica com a única via d'accés a serveis, o quan es prenen decisions d'eliminar formes d'atenció presencial, o quan es restringeixen serveis a territoris amb menys demana com a forma d'abaratir costos.

Aquest eix de treball s'estructura en 5 grans objectius i desplega una sèrie d'accions a desenvolupar:

### B.1. Facilitar la mobilitat viària segura

Al llarg de les últimes dècades la mobilitat ha experimentat un canvi, on han augmentat de forma rellevant el nombre de vehicles de mobilitat personal. Aquesta evolució ha permès augmentar el contacte de la població i poder millorar la qualitat de vida de moltes persones, accedint a altres recursos i/o serveis més

allunyats dels seus llocs de residència.

Tot i els beneficis que això ha comportat per les societats en general, no s'ha de perdre de vista el repte que suposa per la seguretat de les nostres ciutats i pobles. Els accidents de circulació són una de les principals causes de mort entre les persones grans segons l'OMS. De fet, a Espanya i a Catalunya l'índex d'accidentalitat de les persones majors de 65 anys el situa com un grup de risc, especialment en la seva condició de vianant en l'entorn urbà. Els atropellaments són la segona causa de mort viària i les principals víctimes també són les persones grans.

<b>Nom de l'acció</b>	<b>ORDENANÇA MOBILITAT SEGURA BICIS I PATINETS</b>	<b>INICIAR</b>
<b>Àrea Responsable</b>	<b>Polícia Local</b>	<b>2027/28</b>
<b>Descripció</b>	Els ens municipals tenen l'opció de regular l'ús dels vehicles de mobilitat personal, especialment pel que fa als patinets elèctrics. Els municipis poden regular l'edat mínima d'ús, l'ús de casc, establir zones de velocitat limitada o directament de prohibició. En aquesta línia, alguns municipis ja han adaptat les seves ordenances municipals per tal d'incloure els vehicles de mobilitat personal, especialment els patinets elèctrics, en l'ordenança corresponent.	
<b>Objectius</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Potenciar la mobilitat segura</li> <li>• Regular l'ús dels vehicles de mobilitat personal</li> <li>• Adaptar les problemàtiques de mobilitat a l'ordenança vigent</li> </ul>	
<b>Indicadors de seguiment</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nombre d'ordenances municipals modificades o redactades per incloure aquest aspecte</li> </ul>	

<b>Nom de l'acció</b>	<b>ESTUDIAR LA CREACIÓ DE NOVES RUTES DE MOBILITAT VIÀRIA I PEATONAL PER A POTENCIAR CAMINS SALUDABLES</b>	<b>INICIAR</b>
<b>Àrea Responsable</b>	<b>Serveis tècnics</b>	<b>2027</b>
<b>Descripció</b>	<p>Seguint la proposta nº33 del PAM. Aquest estudi buscaria trobar accions per facilitar la mobilitat de les persones. Algunes propostes serien:</p> <p>1. Itineraris segurs</p> <p>Habilitar camins segurs per a que puguin anar caminant des de les urbanitzacions fins a nuclis poblacionals. Alguns aspectes que es poden tenir en compte en el disseny d'aquests itineraris segurs són:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Amplada dels camins</li> <li>• Camins sense barreres arquitectòniques</li> <li>• Reducció de la velocitat dels vehicles</li> <li>• Passos de vianants o semàfors</li> <li>• Espais per descansar amb ombra</li> </ul> <p>Aquests itineraris, a més de servir a les persones per poder caminar, també serien molt útils per totes aquelles persones grans que tenen problemes de mobilitat i disposen d'un vehicle de mobilitat personal. D'aquesta manera, s'augmentaria la seguretat i l'autonomia d'aquest col·lectiu</p>	

	<p>2. Rutes saludables</p> <p>Són recorreguts que poden ser urbans, periurbans i naturals. De nivell fàcil o moderat i que estan a l'abast de tothom. Millor si tenen un valor afegit quant a interès històric i patrimonial, indrets especialment interessants o de medi natural, tot cercant els passos més adients i segurs.</p> <p>En una caminada podrem enfortir els nostres lligams socials, fer amistats i conèixer una mica més el nostre territori sovint desconegut.</p> <p>La pràctica regular d'activitat física ajuda a prevenir les malalties coronàries, controlar la hipertensió, millorar la diabetis, i reduir l'estrès, la depressió i el risc d'infart cerebral.</p>
<b>Objectius</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Potenciar la mobilitat a peu de les persones grans que viuen a zones més aïllades</li> <li>• Potenciar la mobilitat segura</li> <li>• Contribuir en la millora de la salut</li> </ul>
<b>Indicadors de seguiment</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Estudi de les necessitats i possibilitats de realitzar aquestes propostes</li> <li>• Nombre d'itineraris i rutes realitzats</li> <li>• Aplicació d'altres propostes que puguin sorgir de l'estudi</li> </ul>

## B.2. Construir un urbanisme amable i respectuós amb les persones grans

La ciutat ha de permetre i potenciar la mobilitat, la seguretat i la participació de les persones grans dins de la ciutat. Per fer-ho, és important tenir en compte el disseny de la ciutat, el qual, actualment, no sempre s'ajusta a les necessitats i preferències de les persones grans (Voreres amples, sense sotracs, accessibles, espais verds, il·luminació, socialització a l'espai públic...)

A més, l'urbanisme de la ciutats i pobles també pot facilitar la convivència entre la ciutadania i afavorir un ús actiu i saludable dels espais públics.

Nom de l'acció	ESPAI PÚBLIC ADAPTAT EN PUNTS CLAU	MILLORAR
Àrea responsable	Serveis Tècnics - Comissió via pública	2025
Descripció	<p>Adaptació dels paviments urbans accessibles en aquelles zones concorregudes per persones grans on l'accessibilitat sigui més difícil.</p> <p>Els plans locals d'urbanisme han de poder detectar aquelles zones menys accessibles i adaptades per poder-hi realitzar les modificacions pertinents.</p> <p>Instal·lació de mobiliari urbà adaptat en punts clau concorreguts per persones grans.</p> <p>Alguns aspectes que es poden tenir en compte són:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bancs de materials càlids i amb suport per l'esquena</li> <li>• Contenidors adaptats a les persones amb mobilitat reduïda</li> <li>• Col·locació de bancs en grup, per tal de que les persones grans puguin mantenir el contacte un cop asseguts</li> <li>• Instal·lació de plataformes a les parades de bus per facilitar accedir al vehicle (ja realitzat a la majoria de les parades del bus interurbà)</li> </ul>	

	<p>Es important comptar amb l'opinió de les persones grans en el moment de decidir quin tipus de mobiliari urbà i l'espai on es vol instal·lar aquest. Alhora també cal una major flexibilitat i rapidesa en l'adaptació i/o canvis en el mobiliari urbà ja existent.</p> <p>Per això les propostes i queixes que es generin als espais de participació mensuals de "A prop teu. Converses amb l'alcalde" es traspassaran a la comissió de via pública.</p>
<b>Objectius</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Potenciar la vida a l'espai públic, instal·lant elements lúdics, d'estada i de servei.</li> <li>• Millorar la qualitat de vida de les persones grans.</li> <li>• Adaptació del paviment en mal estat en zones</li> </ul>
<b>Indicadors de seguiment</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nombre d'intervencions realitzades per millorar l'accessibilitat dels paviments</li> <li>• Nombre d'intervencions realitzades per millorar i adaptar el mobiliari urbà</li> </ul>

<b>Nom de l'acció</b>	<b>REFUGIS CLIMÀTICS</b>	<b>MANTENIR I MILLORAR</b>
<b>Àrea responsable</b>	<b>Salut</b>	
<b>Descripció</b>	<p>Per fer front a les a l'augment en la freqüència i intensitat dels episodis climàtics, especialment les onades de calor.</p> <p>Aquests són espais interiors i/o exteriors que proporcionen un confort tèrmic a la població, mentre que mantenen altres usos o funcionalitats.</p> <p>Alguns requisits dels refugis climàtics són:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Han de tenir una bona accessibilitat,</li> <li>• Proporcionen àrees de descans confortables (cadires o bancs)</li> <li>• Han de disposar d'aigua</li> <li>• Han de ser segurs.</li> <li>• Han d'estar senyalitzats</li> </ul> <p>Per a millorar la tasca que s'està realitzant, es proposa que s'hi sumin els comerços i restauració, donant el valor comunitari d'aquests. Es podria fer una proposta d'adhesió d'establiments interessats, amb una posterior i breu formació de que significa ser refugi climàtic i protocol d'actuació.</p>	
<b>Objectius</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Donar resposta especialment a les persones vulnerables.</li> <li>• Millorar la qualitat de vida de les persones grans.</li> </ul>	
<b>Indicadors de seguiment</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nombre de refugis climàtics creats</li> </ul>	

### B.3. Lluitar contra el maltractament

L'Organització Mundial de la Salut (OMS) defineix el maltractament a les persones grans com una de les formes de violència més oculta, silenciada i menys estudiada i, per tant, més desconeguda, menys detectada i menys tractada. De fet, segons dades oficials (OMS, 2019) 1 de cada 6 persones grans ha patit maltractaments en l'últim any, però només 1 de cada 24 casos de violència es denuncia.

Així mateix, els i les diferents professionals detecten com el maltractament cap a les persones grans augmenta, sent les malalties degeneratives i les situacions de dependència un factor de risc perquè es produeixin més situacions de maltractament. La detecció de casos de maltractament cap a les persones grans és una tasca difícil perquè sovint, aquestes, no ho comuniquen i els casos queden invisibilitzats.

<b>Nom de l'acció</b>	<b>SEAP (Servei Especialitzat d'Atenció a les Persones)</b>	<b>MANTENIR</b>
<b>Àrea responsable</b>	<b>Serveis Socials - CCBL</b>	
<b>Descripció</b>	<p>Donar continuïtat al Servei Especialitzat d'Atenció a les Persones (SEAP) que s'ofereix del Consell Comarcal del Baix Llobregat.</p> <p>El bon tracte a les persones grans i persones en situació de fragilitat és el que emmarca aquest dispositiu que es basa amb els valors del respecte, la dignitat i l'escolta en tota l'actuació i intervenció dels i les professionals. La finalitat és oferir orientació i suport des de l'especialització dels professionals d'aquest servei, tant a professionals de serveis socials, salut, dona, cossos de seguretat i d'altres, com a les pròpies persones que ho requereixin per tal de respondre de la manera més adequada a les necessitats detectades</p>	
<b>Objectius</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Millorar la qualitat de vida de les persones en situació de fragilitat.</li> <li>• Millorar la prevenció, detecció i atenció del no bon tracte i del maltractament a través d'un treball interdisciplinari i en xarxa amb els dispositius del territori.</li> <li>• Garantir el treball interdisciplinari i en xarxa amb altres professionals del territori i serveis relacionats amb l'atenció a les persones en situació de fragilitat per establir mecanismes de prevenció i intervenció comunitària.</li> <li>• Adequar la transmissió de la informació social, jurídica i mèdica essencial a la resta dels professionals per dissenyar un pla d'intervenció.</li> <li>• Donar resposta a les situacions reals de no bon tracte i/o maltractament de les persones d'aquests col·lectius.</li> <li>• Realitzar i/o participar en estudis i projectes de sensibilització, detecció i prevenció a la comunitat des dels diferents àmbits dels professionals que integren el servei.</li> <li>• Respondre a les necessitats reals dels professionals que atenen a les persones grans i a les persones en situació de fragilitat quan es detecten situacions de no bon tracte i/o maltractament.</li> <li>• Coordinar-se amb els diferents serveis públics i/o privats dels àmbits de salut, de serveis socials, justícia, habitatge, cossos de seguretat i altres.</li> </ul>	

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Orientar i assessorar per establir el tipus d'atenció necessària i adequada a cada situació i coordinar els recursos públics i privats per facilitar l'atenció que es necessita.</li> </ul>
<b>Indicadors de seguiment</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nombre de persones grans ateses per temes de maltractament</li> <li>• Nombre de professionals assessorats pel servei</li> </ul>

<b>Nom de l'acció</b>	<b>ACCIONS CONTRA EL MALTRACTAMENT A LES PERSONES GRANS</b>	<b>INICIAR</b>
<b>Àrea Responsable</b>	<b>Serveis Socials - SEAP</b>	<b>2026</b>
<b>Descripció</b>	<p>Guies i/o protocols per ajudar als professionals a saber com han d'actuar davant de situacions de maltractament cap a les persones grans, i formació que acompanya la guia. Posar especial èmfasi en la perspectiva de gènere en les violències.</p> <p>1 Taller o formació anual dirigit a professionals que estan en contacte amb persones grans per la detecció de situacions de maltractaments.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Residències</li> <li>• Centres de dia</li> <li>• Personal del teleassistència</li> <li>• Personal del servei d'atenció domiciliària (SAD)</li> <li>• Treballadores familiars d'empreses privades que realitzen SAD</li> <li>• Dinamitzadores</li> <li>• Treballadores socials</li> </ul>	
<b>Objectius</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Millorar la qualitat de vida de les persones en situació de fragilitat.</li> <li>• Millorar la prevenció, detecció i atenció del no bon tracte i del maltractament a través d'un treball interdisciplinari i en xarxa amb els dispositius del territori.</li> <li>• Fomentar la coordinació i col·laboració per la detecció de maltractaments entre diferents agents que treballen amb el col·lectiu de persones grans</li> </ul>	
<b>Indicadors de seguiment</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nombre de guies i protocols contra el maltractament</li> <li>• Nombre de persones formades</li> <li>• Nombre de casos de maltractament a persones grans detectats a través de professionals que han rebut l'atenció</li> </ul>	

<b>Nom de l'acció</b>	<b>CAMPANYA CONTRA L'EDATISME CAP A LES PERSONES GRANS</b>	<b>INICIAR</b>
<b>Àrea Responsable</b>	<b>Gent Gran</b>	<b>2026</b>
<b>Descripció</b>	<p>L'edatisme (o discriminació per motius d'edat) és el conjunt d'estereotips que donen per fet que totes les persones d'una determinada edat pensen i es comporten de la mateixa manera o tenen les mateixes necessitats o interessos. Són comportaments edatistes, per exemple, excloure o invisibilitzar les persones grans, infantilitzar-les en el tracte o pressuposar-les fràgils o menys capaces simplement pel fet de tenir</p>	

	<p>una determinada edat. L'Organització Mundial de la Salut (OMS), en la seva <a href="#">campanya mundial contra l'edatisme</a>, aprofundeix en aquest concepte, els seus efectes i el tipus d'estratègies que cal posar en marxa per pal·liar-lo.</p> <p>Les actituds edatistes parteixen del supòsit que les persones grans han perdut capacitats, aporten poc valor social i no poden prendre cap decisió per si mateixes. El resultat és una simplificació de la realitat i una perpetuació d'estereotips que obvien les seves necessitats, ignoren les seves opinions i invisibilitzen la seva aportació a la societat.</p> <p>L'Ajuntament de Vallirana vol adherir-se a les campanyes existents les entitats supramunicipals i crear accions específiques de sensibilització envers l'edatisme envers les persones grans per dur a terme a Vallirana</p>
<b>Objectius</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sensibilitzar envers l'edatisme a través de campanyes i accions de comunicació.</li> <li>• Fomentar i visibilitzar del capital social de les persones grans.</li> <li>• Reforçar dels vincles comunitaris i de les relacions intergeneracionals.</li> </ul>
<b>Indicadors de seguiment</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nombre d'accions realitzades</li> </ul>

#### B.4. Fomentar l'autoprotecció de les persones grans

<b>Nom de l'acció</b>	<b>CONSELLS DE SEGURETAT</b>	<b>INICIAR</b>
<b>Àrea responsable</b>	<b>Polícia Local – CCC- Gent gran</b>	<b>2026</b>
<b>Descripció</b>	<p>Xerrades informatives i materials material didàctics adreçats a les persones grans amb consells sobre seguretat en diferents àmbits:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Robatoris i furtos</li> <li>• Seguretat a la llar</li> <li>• Maltractaments</li> <li>• Seguretat econòmica i financera</li> <li>• Prevenció d'incendis i mesures de protecció</li> <li>• Kit de supervivència</li> </ul> <p>Les xerrades i material didàctic poden comptar amb la participació dels cossos de seguretat i persona tècnic de les àrees corresponents.</p> <p>Comptar amb la participació d'ADF i Protecció Civil.</p> <p>És important que també es contemplin accions per donar a conèixer diferents recursos de seguretat i de denúncia. En aquest sentit es poden promocionar les aplicacions i vies de comunicació telefònica de que disposa Mossos d'Esquadra.</p> <p>Així mateix, per tal de que la informació relativa a seguretat arribi a un major</p>	

	<p>nombre de persones, es proposa distribuir-la a través de diferents agents:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Casal Cívic i Comunitari, per tal d'arribar a persones grans actives</li> <li>• Serveis Socials / Teleassistència / Personal del SAD</li> <li>• Centres de dia i residències</li> <li>• Bustiada, especialment per les persones grans majors de 80 anys i que no són presents en les entitats i/o serveis anteriorment mencionats.</li> </ul>
<b>Objectius</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Adquirir o reforçar hàbits, actituds i comportaments que proporcionin seguretat al col·lectiu de persones gran</li> <li>• Prevenir actes delictius cap a les persones grans</li> <li>• Millorar el sentiment de seguretat</li> <li>• Afavorir la denuncia i la defensa dels drets de les persones grans</li> </ul>
<b>Indicadors de seguiment</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nombre d'activitats realitzades per difondre consells de seguretat</li> </ul>

### B.5. Fomentar del bon tracte cap a les persones grans

<b>Nom de l'acció</b>	<b>CAMPANYES DE SENSIBILITZACIÓ PER FOMENTAR EL BON TRACTE CAP A LES PERSONES GRANS</b>	<b>INICIAR</b>
<b>Àrea responsable</b>	<b>Gent Gran</b>	<b>2026</b>
<b>Descripció</b>	<p>Realització de campanyes de sensibilització, al voltant dels dies internacionals destacats (15 de juny i 1 d'octubre) orientades a diferents aspectes:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Posar en valor tot allò que les persones grans aporten a la nostra societat</li> <li>• Defensar els drets de les persones grans</li> <li>• Afavorir una actitud amable i respectuosa cap a les persones grans</li> <li>• Evitar situacions de maltractament</li> </ul> <p>És important implicar a les mateixes persones grans en el disseny, creació i difusió d'aquestes campanyes.</p>	
<b>Objectius</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Posar en valor tot allò que les persones grans aporten a la nostra societat</li> <li>• Defensar els drets de les persones grans</li> <li>• Afavorir una actitud amable i respectuosa cap a les persones grans</li> <li>• Evitar situacions de maltractament</li> </ul>	
<b>Indicadors de seguiment</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nombre de campanyes de sensibilització impulsades</li> <li>• Nombre de persones grans implicades a les campanyes</li> </ul>	

<b>Nom de l'acció</b>	<b>FESTES I ACTIVITATS MUNICIPALS AMABLES AMB LES PERSONES AMB DISCAPACITAT</b>	<b>MANTENIR/MILLORAR</b>
<b>Àrea responsable</b>	<b>Fires i Festes, Inclusió</b>	<b>2027</b>

<p><b>Descripció</b></p>	<p>Tenir en compte la inclusió de persones amb discapacitat alhora de programar i organitzar esdeveniments. Amb col·laboració amb l'entitat ASDIVA</p> <p>També programació d'activitats per a persones grans com els Balls sènior, berenar o esmorzar per festa major, etc.</p> <p>Possibilitat de confecció d'una <u>guia d'accessibilitat</u> per l'organització d'activitats públiques que ofereixi a les persones responsables de la planificació, programació i realització d'actes públics un seguit de directrius i recomanacions per fer-les més inclusives.</p> <p>El document podria contemplar les barreres que afecten a les persones segons la tipologia de discapacitat i aportar solucions pràctiques per eliminar-les o reduir-les al màxim.</p>
<p><b>Objectius</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Afavorir l'organització de festes més inclusives que tinguin en compte les necessitats d'accessibilitat de les persones amb dificultats de mobilitat o qualsevol altre persona amb diversitat funcional</li> </ul>

### c) PER UNA PARTICIPACIÓ ACTIVA I CONSTRUCTIVA

La participació social i el suport social estan estretament vinculats amb el benestar i el bon estat de salut durant tot el cicle vital. La participació de les persones grans en activitats culturals, comunitàries, d'oci, socials, esportives i de voluntariats permet a aquesta cohort continuar vinculada amb l'esdevenir de la comunitat.

A més, es manté un vincle necessari amb un grup d'edat que ha assolit un ampli coneixement sobre la societat. Com a conseqüència, la participació social i cívica evita l'exclusió de la població amb edat més gran i reforça la xarxa de suport i coneixement en la comunitat. També fomenta la seva confiança, reconeixement, capacitats d'aprenentatge i l'autorealització personal en un moment en què l'activitat laboral ha deixat de ser central en les seves vides.

Tanmateix, s'ha de ressaltar que no és un gran nombre de contactes o d'activitats socials els causants d'un major benestar emocional o físic de les persones grans, sinó **el sentit que la persona li dona o troba en les activitats que es desenvolupen, siguin poques o moltes**. No obstant això, existeixen diferents condicionants que poden afavorir o disminuir la participació, com per exemple, un menor nivell educatiu, la falta d'habilitats informàtiques, el mal estat de salut i/o les càrregues familiars. Més enllà de les qüestions individuals, també influeixen els aspectes generacionals relacionats amb el procés de socialització política durant les seves vides.

D'aquesta manera, els ens locals han de ser capaços de proporcionar una oferta participativa prou atractiva pel col·lectiu de persones grans i que satisfaci les necessitats i inquietuds d'aquests. Així mateix, s'ha de tenir en compte la gran heterogeneïtat existent dins el col·lectiu.

Així doncs, aquest eix de treball s'estructura en 7 grans objectius i desplega tota una sèrie de possibles accions a desenvolupar en els municipis del territori:

### C.1. Fer una prospecció dels interessos i necessitats de les persones grans

És important que l'oferta d'activitats respongui als interessos de les persones grans dels nostres municipi. El Casal Cívic i Comunitari compta amb la participació activa de les persones grans i té en compte els seus interessos per tal de dissenyar les programacions d'activitats. La regidoria de gent gran també té la voluntat d'escoltar i tenir en compte els interessos i necessitats de les persones grans, per aquesta raó es proposen les següents accions:

<b>Nom de l'acció</b>	<b>TROBADES AMB LES REPRESENTATS DEL CONSELL CONSULTIU DE LA GENT GRAN DEL BAIX LLOBREGAT I PARTICIPACIÓ EN ELS ACTES COMARCALS</b>	<b>MANTENIR</b>
<b>Àrea responsable</b>	<b>Gent gran</b>	
<b>Descripció</b>	<p>Participació a la trobada anual que organitza el CCBL, com espai de cooperació entre els i les professionals tècnics/ques dels diferents ajuntaments i fundacions del Baix Llobregat i el Consell Consultiu de Gent Gran del Baix Llobregat.</p> <p>D'aquesta manera, els professionals coneixeran més profundament el consell consultiu, especialment entre els municipis que no en disposen, i tindran un contacte directe i un coneixement més ampli de les necessitats, reivindicacions i inquietuds de les persones grans del Baix Llobregat.</p> <p>Trobades trimestrals amb les representants del Consell Consultiu de Vallirana amb el personal tècnic i polític de l'àrea de persones grans per fer seguiment de les propostes que fa el consell consultiu i de les accions realitzades al municipi</p>	
<b>Objectius</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fomentar la participació de les persones grans en l'elaboració de polítiques públiques</li> </ul>	
<b>Indicadors de seguiment</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nombre de trobades amb el consell consultiu de la gent gran realitzades</li> <li>Nombre d'accions realitzades per millorar el contacte entre els i les professionals</li> </ul>	

<b>Nom de l'acció</b>	<b>A PROP TEU. CONVERSES AMB L'ALCALDESSA.</b>	<b>MANTENIR</b>
<b>Àrea responsable</b>	<b>Gent gran</b>	
<b>Descripció</b>	<p>Sessions mensuals obertes a la ciutadania i en especial a les persones grans per tal de poder conèixer de la mà de l'alcaldeessa les principals novetats que s'estan desenvolupant al municipi i també per recollir les propostes i demandes de la ciutadania</p>	

<b>Objectius</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conèixer les inquietuds i necessitats del col·lectiu de persones grans</li> <li>• Fomentar la participació activa de les persones grans</li> <li>• Adaptar de les polítiques socials i l'oferta d'activitats a les necessitats i inquietuds de les persones grans</li> </ul>
<b>Indicadors de seguiment</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nombre de suggeriments recollits</li> <li>• % de suggeriments als que s'ha donat resposta amb alguna acció nova o de millora</li> </ul>

### C.2. Oferir activitats variades i accessibles per afavorir una vida activa + C.6. Participació activa i implicació de les persones grans en l'elaboració i realització d'activitats

La participació és clau per a que una persona es senti activa i també reforça els vincles comunitaris, en aquesta secció es recullen iniciatives de participació tan en activitats programades com en la creació activa de noves propostes.

Val a destacar que Vallirana compta amb un projecte de Pressupostos participatius amb l'objectiu d'implicar la ciutadania en la presa de decisions sobre el destí d'una part dels recursos públics mitjançant un sistema reglat de participació. Tota la ciutadania i les entitats poden fer una proposta de projecte per ser incorporat a la despesa del pressupost municipal. Reforçar aquest projecte amb la Gent gran i donar suport per a que presentin les seves idees pot fomentar una millora de la participació activa.

<b>Nom de l'acció</b>	<b>BALLS SENIOR</b>	<b>MANTENIR</b>
<b>Àrea responsable</b>	<b>Gent gran</b>	
<b>Descripció</b>	<p>Programació per a tot l'any per tal d'oferir oci saludable i del gust i necessitats expressats per les persones grans.</p> <p>Els balls es realitzen en cap de setmana, l'espai i l'horari varia segons l'època de l'any.</p>	
<b>Objectius</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fomentar la participació de les persones grans</li> <li>• Oferir activitats que cobreixin les demandes de les persones grans</li> <li>• Reforç dels vincles comunitaris</li> </ul>	
<b>Indicadors de seguiment</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nombre de balls realitzats</li> </ul>	

<b>Nom de l'acció</b>	<b>PROGRAMACIÓ ESPECÍFICA PER PERSONES GRANS, VARIADA I ADAPTADA A LES CAPACITATS DE CADA PERSONA</b>	<b>MILLORAR</b>
<b>Àrea responsable</b>	<b>Transversal, gent gran pot fer de punt de connexió</b>	<b>2026</b>

<p><b>Descripció</b></p>	<p>El ventall d'ofertes municipals adreçats, entre altres, a les persones grans ha de tenir en compte i ser divers en tant a:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Temàtiques de les activitats, per tal d'oferir activitats que s'ajustin el màxim possible a les inquietuds del col·lectiu. Això inclou activitats culturals, artístiques, esportives, formatives, entre altres</li> <li>• Diversitat de nivells: Cal tenir present que el col·lectiu de persones grans és molt divers i heterogeni D'aquesta manera, cal que les activitats ofertes es programin tenint en compte la diversitat física i intel·lectual del col·lectiu. Així, es poden programar activitats més suaus per persones amb més dificultats de mobilitat o que busquin la estimulació intel·lectual. Però alhora, també hem de tenir en compte les necessitats de persones grans que no tenen cap dificultat de mobilitat i/o nivells educatius més alts.</li> <li>• Diversitat socioeconòmica: el preu de les activitats i/o projectes han de tenir en compte la diversitat socioeconòmica del col·lectiu de persones grans, oferint un preu baix mitjançant copagament i/o gratuïtat segons cada cas.</li> <li>• Diversitat territorial: en el cas de municipis amb barris més allunyats o dispersos, també caldrà tenir en compte la diversitat territorial programant activitats a diferents punts del territori.</li> </ul> <p>Per altra banda, totes les activitats programades han de tenir en compte temes d'accessibilitat física. Els equipaments i espais on es desenvolupin les activitats i/o projectes han de ser accessibles i còmodes per les persones grans (disposar d'ascensor, rampes, espais d'ombra i bancs en activitats exteriors, etc.)</p> <p>A més, és necessària una cooperació entre entitats i associacions i l'administració local per tal de conèixer la totalitat d'activitats adreçades a les persones grans, cal tenir en compte que en moltes ocasions no es realitza prou difusió de les activitats esportives adreçades a persones grans.</p> <p>Actualment hi ha programació d'activitats per a les persones grans sobretot al Casal Cívic i Comunitari, també se n'ofereixen a Creu Roja, a la Biblioteca hi ha propostes engrescadores i compta amb un Club de Lectura. Des de l'Ajuntament s'organitzen accions puntuals i els Balls sènior tots els cap de setmana. Hi ha una bona varietat d'activitats però cal estar alerta per tal de millorar la oferta i la difusió.</p> <p>A més es podria parlar amb el Consell de comerç per fer descomptes i bonificacions en productes i activitats per a les persones grans. Es podria recompensar als comerços participants amb reducció de la taxa de residus.</p>
<p><b>Objectius</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Garantir una oferta d'activitats variada i ajustada a les capacitats de cada persona.</li> <li>• Fomentar la participació activa de les persones grans</li> <li>• Garantir una igualtat d'oportunitats al conjunt del col·lectiu de les persones grans, especialment aquells més vulnerables.</li> </ul>
<p><b>Indicadors de seguiment</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nombre d'activitats realitzades</li> <li>• % assistència a les activitats</li> </ul>

<b>Nom de l'acció</b>	<b>DISPOSAR D'ESP AIS PER FER ESPORT ADAPTAT A LES CAPACITATS DE CADA PERSONA GRAN A L'AIRE LLIURE</b>	<b>MILLORAR</b>
<b>Àrea responsable</b>	<b>Urbanisme, CCC, Fisio APiC</b>	<b>2026</b>
<b>Descripció</b>	<p>Creació i manteniment d'espais a l'aire lliure destinats a la realització de pràctica esportiva adaptada a les capacitats de les persones grans.</p> <p>I realització d'activitats dinamitzades amb el suport d'un monitor/a als parcs de salut municipal, també propostes de rutes i caminades.</p> <p>D'aquesta manera, cal potenciar la difusió d'aquests espais i activitats.</p>	
<b>Objectius</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fomentar la participació i implicació activa de les persones grans</li> </ul>	
<b>Indicadors de seguiment</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nombre d'equipaments i espais a l'aire lliure creats</li> <li>• Nombre d'activitats dinamitzades amb el suport d'un monitor/a</li> </ul>	

<b>Nom de l'acció</b>	<b>MILLORAR L'ACCESSIBILITAT AMB MILLORES DEL TRANSPORT PÚBLIC</b>	<b>MILLORAR</b>
<b>Àrea responsable</b>	<b>Mobilitat</b>	<b>2025/26</b>
<b>Descripció</b>	<p>Tenint en compte la problemàtica de la mobilitat dificulta la participació, l'Ajuntament està en constant revisió per la millora del transport.</p> <p>Al PAM, sota el títol de Mobilitat hi ha tot un grup d'accions per a la millora i el foment del transport públic.</p> <p>Pel que fa al transport urbà es compta amb el Vallibús:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bons resultats del Vallibús a demanda</li> <li>• S'està estudiant la creació d'un nou servei de Taxi a demanda, amb la possibilitat de copagament.</li> <li>• Possibilitat d'apropar algunes parades del bus urbà als domicilis de persones amb mobilitat reduïda</li> </ul>	
<b>Objectius</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Facilitar la mobilitat amb autonomia de les persones grans</li> <li>• Promocionar un transport accessible per a fomentar la participació de les persones grans</li> </ul>	
<b>Indicadors de seguiment</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nombre de demandes de millores de transport realitzades</li> <li>• Estudi del nou servei del Taxi a Demanda</li> <li>• Nombre d'accions realitzades per facilitar la mobilitat de les persones grans</li> </ul>	

## C.5. Preparar per la jubilació

<b>Nom de l'acció</b>	<b>RECULL D'INFORMACIÓ DE SERVEIS D'INTERÈS</b>	<b>INICIAR</b>
<b>Àrea responsable</b>	<b>Serveis Socials i Gent gran</b>	<b>2026</b>
<b>Descripció</b>	<p>Disposar en un document senzill de les principals activitats i serveis que hi ha per a les persones grans.</p> <p>Alguns recursos i/o serveis a tenir en compte:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Activitats municipals</li> <li>• Ajudes i/o subvencions adreçades a persones grans</li> <li>• Consells i espais participatius</li> </ul> <p>Així mateix, també es poden incloure recomanacions i consells per mantenir-se actius físicament, mentalment i envellir de forma segura i saludable.</p> <p>Incloure la guia de la prescripció social com a difusió de les principals accions d'interès per a la població general.</p> <p>A més es pot fer un recurs semblant destinat a persones amb discapacitat amb el suport d'ASDIVA en que es reculli també els passos a fer per tramitar ajudes, serveis, etc.</p>	
<b>Objectius</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Donar a conèixer els recursos, serveis i activitats municipals i comarcals adreçats a les persones grans i/o a persones amb discapacitat</li> <li>• Facilitar l'entrada de noves persones als recursos i serveis destinats a les persones grans</li> </ul>	
<b>Indicadors de seguiment</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nombre de cartes enviades</li> <li>• % de persones grans entrades noves als recursos i serveis</li> </ul>	

<b>Nom de l'acció</b>	<b>GUIA D'ORIENTACIÓ PER JUBILACIÓ - CCBL</b>	<b>INICIAR</b>
<b>Àrea responsable</b>	<b>CCBL</b>	<b>2025</b>
<b>Descripció</b>	<p>El Consell Comarcal de Baix Llobregat està elaborant una guia d'orientació a la jubilació.</p> <p>Aquesta guia es podrà personalitzar en les dues darreres pàgines amb informació rellevant i específica de Vallirana.</p>	
<b>Objectius</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Donar a conèixer els recursos, serveis i activitats municipals i comarcals adreçats a les persones que es jubilen</li> <li>• Promocionar la participació activa de les persones grans</li> </ul>	
<b>Indicadors de seguiment</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Guia impresa</li> <li>• Guia online personalitzada</li> </ul>	

### **C.7. Fer una difusió amable**

Arribar el màxim de població possible és important per assegurar una igualtat d'oportunitats en la participació de les persones grans. Especialment cal tenir en compte aquelles persones que no són tant actives i que, per tant, serà més difícil que els arribi l'oferta d'activitats.

Per aquest motiu s'ha creat un apartat a la pàgina web de l'Ajuntament específic de persones grans.

Al CCC hi ha difusió de la informació per Whastapp i s'informa i s'assessora presencialment.

### **d) PER UNA CONSTRUCCIÓ COL-LABORATIVA DEL CONEIXEMENT**

Tradicionalment, la formació està adreçada només a l'etapa infantil i juvenil, deixant de banda l'etapa adulta. No obstant, l'OMS reconeix la formació al llarg de la vida com un dels pilars més rellevants per afavorir l'envelliment actiu. En aquest sentit, el coneixement contribueix a la salut i no només és important per reforçar les nostres habilitats productives, sinó també per reforçar el nostre benestar, ja que aquest ens permet mantenir-nos saludables, ens apodera i proporciona més seguretat personal i assegura una major participació en tots els àmbits.

Així, la formació al llarg de la vida ofereix oportunitats a la població adulta per mantenir-se actualitzats i actius a les diferents etapes. A més, cal posar especial atenció a les persones que es troben en situació de vulnerabilitat o en risc de solitud no desitjada, ja que assegurant la seva participació en activitats formatives és una forma d'apoderar-les i fomentar relacions amb l'entorn més proper.

Així i tot, cal redefinir el concepte de "formació", ja que aquest ha de tenir una visió i metodologia participativa, construint coneixement de forma col·laborativa entre els diferents agents implicats amb l'objectiu de superar el format "curs-aula". Els beneficis de la participació en activitats i programes d'aprenentatge, no només des d'una vessant receptora, sinó també constructiva, transcendeixen l'augment del coneixement i tenen un impacte positiu en altres àmbits com pot ser l'autoestima i el benestar, la satisfacció pròpia, l'enfortiment dels vincles socials, entre altres. És per aquest motiu, que la formació al llarg de la vida, entesa com una construcció col·laborativa del coneixement, és un pilar fonamental per fer front als nous reptes que planteja la societat del futur.

#### **D.1. Aprofitar el capital cultural de les persones grans. Mestratge sènior.**

Cada vegada més, les persones que arriben a l'edat de jubilació laboral es troben en un bon estat de salut i amb un gran potencial de coneixement i experiències viscudes. En canvi, la visió social i cultural d'aquest col·lectiu encara se sustenta en veure'ls com a consumidors/es de propostes lúdico-culturals, de persones usuàries de recursos socials, assistencials i d'acompanyament.

Així són minses les vegades que es contempla el col·lectiu de persones grans com a ciutadans/es que poden continuar aportant el seu talent i coneixement a la societat.

Cal tenir en compte que la totalitat de les accions proposades tenen l'objectiu d'incloure i aprofitar el capital humà i social de la totalitat de les persones grans, independentment del nivell formatiu, econòmic i social de cada persona. Així doncs, cada persona pot aportar, en diferents àmbits, diversos coneixements.

D'aquesta manera, les accions que es proposen en aquest eix de treball són les següents:

<b>Nom de l'acció</b>	<b>APROFITAR EL CAPITAL HUMÀ I EL CONEIXEMENT DE LES PERSONES GRANS</b>	<b>MILLORAR</b>
<b>Àrea responsable</b>	<b>Transversal, gent gran pot fer de punt de connexió</b>	<b>2025</b>
<b>Descripció</b>	<p>Les generacions sènior creixen i, cada vegada més, la gent arriba a l'edat de jubilació laboral amb més bon estat de salut i amb una gran potencialitat de coneixements i experiències viscudes. Aquests coneixements i experiències tenen un gran valor social que cal aprofitar.</p> <p>D'aquesta manera, cal fomentar, sempre que es pugui, la implicació i participació activa de les persones grans en l'organització i/o realització de les activitats que s'ofereixen, reconeixement així les seves capacitats i valor social.</p> <p>Per aquest motiu els serveis estarem atents al perfil i necessitats de les persones grans amb les que treballem per tal de facilitar espais de participació activa i aprofitament del talent sènior.</p> <p>Algunes de les coses que es podrien realitzar:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mentories en treballs de recerca</li> <li>• Mentories en empenedoria o pagesia</li> <li>• Formació horitzontal</li> <li>• Jornada de talent sènior a la setmana intergeneracional</li> </ul>	
<b>Objectius</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fomentar la participació i implicació activa de les persones grans</li> </ul>	
<b>Indicadors de seguiment</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• % de participació activa de les persones grans en les activitats que s'ofereixen</li> </ul>	

<b>Nom de l'acció</b>	<b>APADRINAMENTS LECTORS</b>	<b>MANTENIR</b>
<b>Àrea Responsable</b>	<b>Biblioteca</b>	
<b>Descripció</b>	<p>El procés d'aprenentatge de la lectura pot ser un procés llarg que requereix constància i implicació per part de la població adulta.</p> <p>El programa LECXIT és un exemple de projecte que pot comptar amb la participació de gent gran i la seva col·laboració per ajudar als infants en el seu procés d'aprenentatge de la lectura. Compta de diferents voluntaris adults que durant una hora a la setmana, donen suport a alumnat de Cicle Mitjà d'Educació Primària per millorar la seva comprensió lectora i així millorar els seus resultats acadèmics.</p>	
<b>Objectius</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Afavorir les relacions intergeneracionals per compartir coneixement</li> <li>• Visualitzar la generació sènior no com a receptora i usuària de serveis, sinó com a agent de coneixement.</li> <li>• Potenciar experiències innovadores en els centres escolars afavorint la incorporació de la generació sènior.</li> </ul>	
<b>Indicadors de seguiment</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nombre d'assistents al programa de perfeccionament de la lectura</li> <li>• % de persones grans voluntàries del programa</li> </ul>	

## D.2. Lluitar contra l'esclatxa digital.

La societat contemporània ha patit grans canvis degut a la inserció de les noves tecnologies. Així doncs, avui en dia, les TIC són presents en la vida quotidiana de la gran majoria de persones. Així i tot, hi ha col·lectiu que no tenen els recursos i/o els coneixements suficients per fer-ne ús, veient limitada la seva inserció i la seva autonomia en actes quotidians com pot ser treure diners del caixer automàtic o la realització de tràmits amb l'administració o empreses subministradores de serveis bàsics.

Quan parlem d'esclatxa digital, ens referim a les desigualtats sorgides per l'augment de l'anomenada societat de la informació entre els grups de població que tenen accés i coneixements sobre internet i les tecnologies de la informació i la comunicació (TIC) i els que no en tenen.

Així i tot, el col·lectiu de persones grans és molt heterogeni i, per tant, ens podem trobar una gran diversitat de casuístiques, des de persones grans que tenen un ampli coneixement de les TIC, a d'altres que tenen un coneixement molt baix o nul de les mateixes.

Nom de l'acció	FORMACIÓ CAPACITATS DIGITALS EN TOTS ELS NIVELLS I ÀMBITS	MANTENIR
Àrea Responsable	CCC	
Descripció	<p>Realització de formacions en capacitats digitals adreçats a persones grans. Aquestes formacions han de tenir en compte les necessitats i inquietuds de les persones grans i oferir-se en diferents nivells, per tal d'adaptar-se a la realitat de cada persona. Així, és important que les persones grans que tenen un nivell de coneixement més baix puguin donar les seves primeres passes en l'ús de les TIC. Però, alhora, és important que l'oferta també pugui donar resposta a persones grans que tenen ja uns coneixements base i volen anar més enllà per exemple en compte digitals o en la creació de continguts digitals.</p> <p>Algunes temàtiques de formacions en capacitats digitals són:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ús del smartphone</li> <li>• Compres segures</li> <li>• Ús de televisió digital</li> <li>• Tràmits amb l'administració</li> <li>• Ús de caixers i aplicacions bancàries</li> <li>• Creació de continguts digitals</li> <li>• Curs de Python</li> </ul> <p>Seria rellevant que les mateixes persones grans siguin les que realitzen les formacions en capacitats digitals. Així doncs, aquelles persones grans que tenen un nivell més elevat poden ensenyar i aprendre de forma conjunta amb aquelles persones que tinguin uns coneixements mes baixos en l'àmbit digital.</p> <p>Actualment s'estan realitzant espai d'aprenentatge d'ús del mòbil amb alumnat de 4t d'ESO del INS. Hi ha una programació en ús de les TIC al CCC en col·laboració amb altres entitats.</p>	

<b>Objectius</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reduir l'esclatxa digital entre el col·lectiu de persones grans</li> <li>• Contribuir i promoure l'autonomia personal i inclusió social de les persones grans</li> </ul>
<b>Indicadors de seguiment</b>	de Nombre de formacions en capacitats digitals realitzades

### D.3. Promoció dels aprenentatges al llarg de la vida

Tal com s'ha mencionat anteriorment, són diversos els beneficis de formar-se al llarg de la vida. Així i tot, en moltes ocasions aquests aprenentatges queden reglats per aquelles persones grans amb un nivell educatiu més elevat i que mostren interès en continuar formant-se més enllà de l'etapa educativa.

Davant d'aquesta realitat, cal promocionar els aprenentatges i debats adreçats a persones adultes i incentivar la participació de les persones grans.

Nom de l'acció	CENTRE DE FORMACIÓ DE PERSONES ADULTES	MANTENIR
<b>Àrea responsable</b>	Educació	
<b>Descripció</b>	<p>L'educació d'adults o educació al llarg de la vida comprèn les activitats d'aprenentatge que permeten que les persones adultes desenvolupin les capacitats, enriqueixin els coneixements i millorin les competències tècniques i professionals. Això fa que hi participin persones amb objectius diferents, com poden ser obtenir una titulació, posar-se al dia o ampliar els coneixements.</p> <p>L'oferta educativa dels centres de formació d'adults té com a finalitat respondre a les necessitats i demandes formatives de l'entorn i sol ser la següent:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ensenyaments de llengües (català, castellà, anglès i francès);</li> <li>• COMPETIC;</li> <li>• formació instrumental;</li> <li>• educació secundària per a les persones adultes;</li> <li>• curs específic per a l'accés als cicles formatius de grau mitjà (CAM);</li> <li>• preparació per a les proves d'accés (a cicles de grau mitjà i superior, a la universitat per a majors de 25 anys).</li> </ul> <p>A més, cal flexibilitzar l'oferta de les escoles d'adults, per tal d'incloure noves perspectives formatives així com nous perfils de persones adultes. S'exemplifica a través de la realització de debats, tallers formatius, etc; formacions i/o aprenentatges que no impliquin l'obtenció d'un certificat acadèmic.</p>	
<b>Objectius</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Augmentar l'oferta de formació per persones adultes</li> <li>• Empoderament de les persones grans pel que fa a la formació</li> </ul>	
<b>Indicadors de seguiment</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nombre d'activitats d'aprenentatge a les persones adultes grans</li> <li>• % de titulacions expedides a persones grans</li> </ul>	

<b>Nom de l'acció</b>	<b>OFICINA DE CATALÀ DE VALLIRANA</b>	<b>MANTENIR</b>
<b>Àrea responsable</b>	<b>CNPL</b>	
<b>Descripció</b>	<p>Posa a l'abast de tots els veïns i veïnes de Vallirana les eines i els recursos necessaris per poder utilitzar correctament el català, tant en l'àmbit privat com en el públic.</p> <p>Les persones grans hi poden participar tant en els cursos de català com en les parelles lingüístiques.</p>	
<b>Objectius</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Augmentar l'oferta de formació per persones adultes</li> <li>• Empoderament de les persones grans pel que fa a la formació</li> </ul>	
<b>Indicadors de seguiment</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nombre d'activitats d'aprenentatge a les persones adultes grans</li> <li>• % de titulacions expedides a persones grans</li> </ul>	

#### 5.4 TEMPORITZACIÓ

Volem fer una previsió que segueixi de guia per a la implementació del Pla d'envelliment actiu i saludable. A continuació es presenta un quadre amb la pretensió d'execució del Pla que dependrà dels recursos que es destinin per tal de fer-la possible.

Línia estratègica	Acció	2025				2026				2027				2028				Àrees implicades
		1T	2T	3T	4T	1T	2T	3T	4T	1T	2T	3T	4T	1T	2T	3T	4T	
<b>B) Per una vellesa amb salut</b>																		
A.1. Detecció i atenció de persones grans en situació de vulnerabilitat social i de salut	TAULA DE SALUT																	Lidera Salut. Particip. Transversal
	TREBALL EN XARXA																	SSB + CAP
	PROJECTE RADARS - NEXES																	SSB + Salut
	PICTOGRAMES A LES RESIDÈNCIES																	SSB+ ASDIVA+ Residències
A.2. Atenció a persones en situació de solitud no desitjada.	PRESCRIPCIÓ SOCIAL		*			*				*				*				Salut + CAP
	COMUNITATS CONTRA L'AIÏLLAMENT SOCIAL																	Tècnica contra aïllament
A.3. Empoderament per la salut	ESCOLA DE SALUT																	CAP
A.4. Garantir el dret a l'alimentació	ÀPATS EN COMPANYIA																	Gent gran + SSB
	REBOST SOLIDARI																	SSB + CR
	ESTUDIAR ALTRES PROPOSTES D'ALIMENTACIÓ																	Gent gran + SSB
A.5. Desenvolupar serveis complementaris bàsics i complementaris per l'atenció de les persones grans, la seva salut i la seva autonomia	SERVEIS D'ATENCIÓ DOMICILIÀRIA																	SSB
	SERVEIS DE TELEASSISTÈNCIA																	SSB
	AJUDES I SUPORT																	SSB
	SERVEIS COMPLEMENTARIS																	CCC?
A.6. Facilitar alternatives habitacionals adaptades a les persones gran	ALTERNATIVA D'HABITATGE PER A PERSONES GRANS																	Taula d'Habitatge

A.7.Tenir cura de les persones cuidadores	GRUPS DE SUPORT A PERSONES CUIDADORES																		SSB
	PROGRAMA RESPIR																		SSB
Línia estratègica	Acció	2025				2026				2027				2028				Àrees implicades	
		1T	2T	3T	4T	1T	2T	3T	4T	1T	2T	3T	4T	1T	2T	3T	4T		
<b>C) per un entorn on conviure amb seguretat i respecte</b>																			
B.1. Facilitar la mobilitat viària segura	ORDENANÇA MOBILITAT SEGURA BICIS I PATINETS																		Policia Local
	ESTUDIAR LA CREACIÓ DE NOVES RUTES DE MOBILITAT VIÀRIA I PEATONAL PER A POTENCIAR CAMNIS SALUDABLES																		
B.2. Construir un urbanisme amable i respectuós amb les persones grans	ESPAI PÚBLIC ADAPTAT EN PUNTS CLAU																		Serveis Tècnics
	REFUGIS CLIMÀTICS																		Salut
B.3. Lluitar contra el maltractament	ACCIONS CONTRA EL MALTRACTAMENT A LES PERSONES GRANS																		SSB + SEAP
	SEAP (Servei Especialitzat d'Atenció a pes Persones)																		SSB + CCBL
	CAMPANYA CONTRA L'EDATISME																		Gent Gran
B.4. Fomentar l'autoprotecció de les persones grans	CONSELLS DE SEGURETAT																		Policia Local
B.5. Fomentar del bon tracte cap a les persones grans	CAMPANYES DE SENSIBILITZACIÓ PER FOMENTAR EL BON TRACTE CAP A LES PERSONES GRANS																		Gent gran
	FESTES I ACTIVITATS MUNICIPALS AMABLES																		Fires i festes + Inclusió
<b>D) per una participació activa i constructiva</b>																			
C.1. Fer una prospecció dels interessos i necessitats de les persones grans	TROBADES REPRESENTATS CONSELL CONSULTIU DE LA GENT GRAN DEL BAIX LLOBREGAT I PARTICIPACIÓ EN																		Gent Gran

	ELS ACTES COMARCALS																	
	A PROP TEU. CONVERSES AMB L'ALCALDESSA.																	Gent Gran
C.2. Oferir activitats variades i accessibles per afavorir una vida activa	BALLS SENIOR																	Gent Gran
	PROGRAMACIÓ ESPECÍFICA PER PERSONES GRANS, VARIADA I ADAPTADA A LES CAPACITATS DE CADA PERSONA																	Transversal
	DISPOSAR D'ESPAIS PER FER ESPORT ADAPTAT A LES CAPACITATS DE CADA PERSONA GRAN A L'AIRE LLIURE																	Serveis tècnic, CCC
	MILLORAR L'ACCESSIBILITAT AMB MILLORES DEL TRANSPORT PÚBLIC																	Mobilitat
C.5. Preparar per la jubilació	RECALL D'INFORMACIÓ DE SERVEIS D'INTERÈS																	Gent gran + SSB
	GUIA D'ORIENTACIÓ PER JUBILACIÓ - CCBLL																	Gent gran + CCBLL
<b>Línia estratègica</b>	<b>Acció</b>	<b>2025</b>				<b>2026</b>				<b>2027</b>				<b>2028</b>				<b>Àrees implicades</b>
		1T	2T	3T	4T	1T	2T	3T	4T	1T	2T	3T	4T	1T	2T	3T	4T	
D) per una construcció col·laborativa del coneixement																		
D.1. Aprofitar el capital cultural de les persones grans. Mestratge sènior.	APROFITAR EL CAPIAL HUMÀ I EL CONEIXMENT DE LES PERSONES GRANS																	Transversal
	APADRINAMENTS LECTORS																	Biblioteca
D.2. Lluitar contra l'esclatxa digital.	FORMACIÓ CAPACITATS DIGITALS EN TOTS ELS NIVELLS I ÀMBITS																	CCC
D.3. Promoció dels aprenentatges al llarg de la vida	CENTRE DE FORMACIÓ DE PERSONES ADULTES																	Educació
	OFICINA DE CATALÀ DE VALLIRANA																	CPNL