

ENVELLIMENT SALUDABLE

# RELACIONS SOCIALS I ENVELLIMENT SALUDABLE



ENVELLIMENT SALUDABLE

# RELACIONS SOCIALS I ENVELLIMENT SALUDABLE

## **ENVELLIMENT SALUDABLE**

### **Autors**

Gabriela del Valle Gómez i Laura Coll i Planas  
Institut de l'Envelliment de la UAB

### **Institut de l'Envelliment de la Universitat Autònoma de Barcelona FICE-UAB**

Sant Antoni Maria Claret, 171  
08041 Barcelona  
[www.envelliment.org](http://www.envelliment.org)  
[fice@uab.es](mailto:fice@uab.es)

### **Patrocini**

Fundació Agrupació Mútua  
[www.fundacioagrupacio.es](http://www.fundacioagrupacio.es)  
[fundacio@agrupaciomutua.es](mailto:fundacio@agrupaciomutua.es)

1a edició: Barcelona, juny 2011

Disseny i composició: Addenda

Dipòsit legal: B-

# Índex

<b>1. Presentació</b> .....	5
<b>2. L'envelliment actiu com a fita</b> .....	9
<b>3. Més enllà de la independència: la interdependència</b> .....	15
<b>4. Xarxes, suport i capital social: conceptes clau</b> .....	17
<b>5. Envelliment, dependència i relacions socials</b> .....	23
<b>6. La soledat i l'aïllament com a situacions de fragilitat social</b> .....	27
<b>7. Les persones grans cuiden i són cuidades per la família</b> .....	35
<b>8. Més oportunitats per compartir entre les generacions</b> .....	47
<b>9. Diverses maneres de crear relacions de confiança entre persones i entre generacions</b> .....	53
<b>10. Bibliografia</b> .....	57



# 1. Presentació

El desig de poder viure més anys ha estat un somni de moltes generacions en la història de la humanitat. Quantes vegades hem sentit a dir: «Com m'agradaria viure uns anys més!». Doncs, els avenços en la medicina, el desenvolupament social amb més oportunitats de benestar i la consciència de les persones sobre la importància de viure saludablement han fet realitat aquest anhel.

La longevitat de la població fa que persones de diferents generacions s'hagin de relacionar durant més anys. D'ara endavant és possible que les nostres relacions personals es prolonguin en el temps, perquè la nostra vida s'allargarà, i això implica que podrem relacionar-nos amb persones de diferents edats també durant més temps.

Es fàcil comprendre aquesta nova realitat mirant cap a l'interior de la família; tot i que l'edat de tenir fills s'ha incrementat, el contacte entre generacions es prolongarà en el temps. Així, els avis i les àvies amb els seus fills i filles i amb els néts i nétes, i aquests amb llurs pares i mares, tenen l'oportunitat de teixir una xarxa de relacions cada cop més sòlida i profunda.

Però, com seran les relacions intergeneracionals fora de la família? Aquest és el repte al qual ens enfrontem en aquest punt de convergència de les dinàmiques socials velles i les noves.

Un altre element clau de les relacions socials és el suport que hi proporcionen per satisfer diverses necessitats com la companyia, la cura, l'ajut econòmic, l'intercanvi de coneixements, etc. Alguns

autors han construït el concepte de «malla de seguretat» per referir-se als recursos que aporten a les persones les relacions de suport. Aquests recursos són molt importants, i més si pensem que a vegades són recursos inaccessibles d'altres maneres, perquè l'Estat, les empreses o les organitzacions del tercer sector no els faciliten. Així, **l'ajuda mútua entre les persones genera protecció social**, de manera que **les relacions socials són fonamentals per al benestar de les persones**.

En aquestes pàgines parlarem de les relacions socials i l'envelliment saludable amb el propòsit d'apropar el lector o la lectora a comprendre el valor que tenen les relacions socials al llarg de les nostres vides i com la seva absència o presència pot transformar-se en un risc o en una oportunitat per a la qualitat de vida. Per fer-ho, tractarem el tema de les relacions en un sentit ampli, i és que aquestes es donen al llarg de la vida, de formes variades, amb intensitats molt diferents i amb impactes ben diversos en les nostres vides.

Explicarem conceptes clau, com ara el suport social, les xarxes socials i el capital social. Diferenciarem entre soledat i aïllament social. Tractarem condicions diverses que poden contribuir al fet que les persones es trobin en situació de fragilitat social. També esmentarem les vies que tenim a l'abast per fomentar les relacions socials per tal d'envellir millor.

Aportarem reflexions sobre la dependència i independència que tenim els uns dels altres, fins arribar a la perspectiva de la interdependència.

El paradigma de l'envelliment actiu proposat per l'Organització Mundial de la Salut ens servirà per visualitzar la importància de les

relacions en l'envelliment, posant-les en el context de la participació, la seguretat i la salut.

Dedicarem un apartat a les relacions intergeneracionals que es donen dins i fora de la família, que són tan enriquidores com complexes de potenciar.

Ens endinsarem en el terreny de les relacions en el si de la família i aprofundirem en les relacions de cuidar, que impliquen les persones grans com a cuidadores i com a cuidades.

En definitiva, esperem que la lectura us resulti suggerent i us aporti tant reflexions com eines que us serveixin d'ajuda en la vostra vida quotidiana.

Com apunta el sociòleg francès Caradec, les persones grans sovint senten que el món se'ls fa estrany. Perceben que la societat ha canviat. I se'ls fa difícil entendre la nova societat, que a la vegada sovint no entén les persones grans. Així, poden sentir que no pertanyen a la societat. Aquest sentiment augmenta si la persona redueix la seva participació en les activitats socials i les relacions socials. El repte és intentar adaptar-s'hi o rendir-s'hi. Creiem, doncs, que val la pena potenciar les relacions socials en envellir com a porta que obre al món.





## 2. L'envelliment actiu com a fita

Com veurem a continuació, les relacions interpersonals són un aspecte clau de l'envelliment actiu.

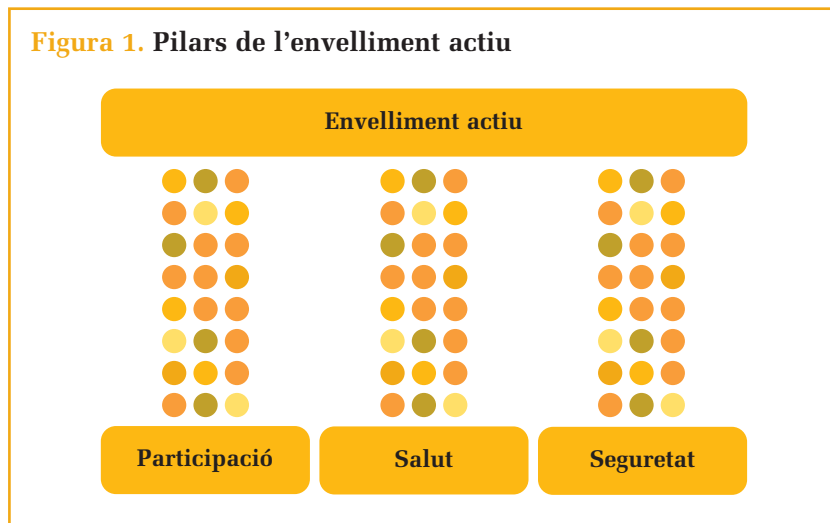
Els canvis en l'estructura demogràfica són uns dels temes centrals de la transformació social. Entre les característiques principals d'aquests canvis destaca, d'una banda, el fet que vivim més anys, alhora que neixen menys persones. La longevitat de la població ha estat una de les conquestes més importants de la societat actual.

Els avenços en salut i les millores en les condicions de vida de la població són els factors clau d'aquesta «revolució demogràfica». Així, els progressos en la medicina, els canvis en els hàbits de vida i les facilitats d'un entorn humanament accessible han influït positivament en el procés d'envellir.

L'Organització Mundial de la Salut (OMS) va proposar que aquests elements s'integressin en una manera nova d'orientar les accions polítiques davant els reptes de l'envelliment progressiu de la població.

El paradigma de l'envelliment actiu, definit per l'Organització Mundial de la Salut l'any 2002, es va crear amb la finalitat d'**optimitzar les oportunitats en salut, participació i seguretat, per tal d'aconseguir una millora en la qualitat de vida en el procés d'envellir de les persones.**

**Figura 1. Pilars de l'envelliment actiu**



## Determinants de l'envelliment actiu

La idea central d'aquest paradigma és que l'envelliment és un procés que succeeix al llarg de la vida i que va més enllà d'una edat cronològica. Aquesta visió és trencadora en dos aspectes clau: d'una banda, perquè implica adoptar una perspectiva nova del cicle vital de les persones (naixement, infantesa, joventut, edat adulta, vellesa); i, d'una altra, perquè es proposa una pedagogia de l'envellir, en el sentit de conscienciar sobre la importància de viure saludablement per millorar les condicions d'aquest procés.

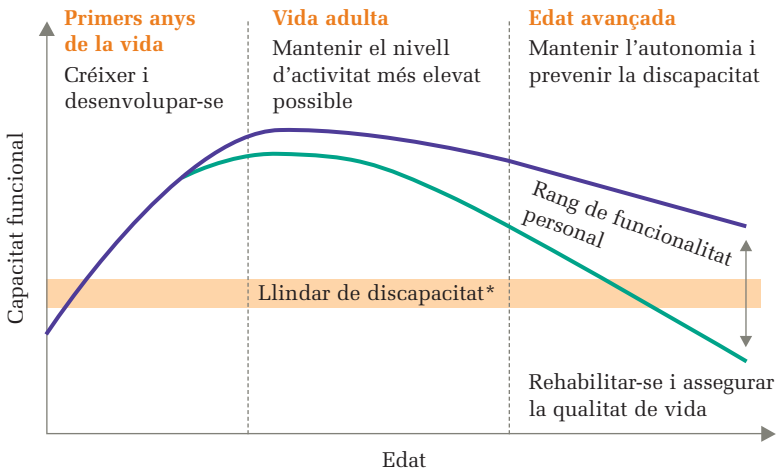
Així mateix, la doble vessant innovadora d'entendre la vellesa involucra un nivell d'acció individual de les persones, i apel·la a la **responsabilitat de cadascú sobre la seva vida**, i un nivell polític, ja que calen polítiques que afavoreixin l'accés a una vida amb qualitat, és a dir, una **responsabilitat social** sobre l'envelliment de la població.

En aquest sentit, les oportunitats de tenir una vida de qualitat, amb accés a serveis bàsics com la salut, l'educació, el treball, el temps d'oci, entre altres, es tradueixen en diferents possibilitats de fer-nos grans. Les possibilitats de gaudir de benestar en la vida repercuteixen en les condicions físiques, socials, econòmiques i culturals, i contribueixen a viure una vellesa més o menys saludable.

### Què significa envellir?

L'aspecte central de l'envelliment actiu és comprendre que es tracta d'un procés que comença des del mateix moment del naixement; cal superar la idea que l'envelliment és una etapa cronològica que s'inicia a partir dels 65 anys.

**Figura 2. Manteniment de la capacitat funcional durant el cicle vital**



### Una vida activa va més enllà de treballar i fer exercici físic!

La paraula *actiu* contrasta amb la de *passiu* i, precisament, s'utilitza per superar la idea que la vellesa és una etapa de passivitat. Un estil de vida actiu implica molt més que fer activitat física o treballar; també inclou participar en la societat, ja sigui en les relacions amb altres persones, en els esdeveniments socials i culturals de la nostra comunitat, en la pràctica religiosa o espiritual, o en els temes cívics que ens interessin.

Envellim al llarg de la vida i, en aquest procés, participem en diversos espais socials (escola, treball, família, temps lliure, associacions...). Aquest moment del cicle no és una excepció; al contrari, **pot convertir-se en una oportunitat per fer aquelles «altres coses» postergades per la feina, la criaça dels fills, la cura de familiars...**

Envellir activament implica participar al llarg de la vida. La participació es refereix a l'acte d'involucrar-se en els espais de decisió política (consells, partits polítics), en el món associatiu (casals, xarxes veïnals, grups de dones...). En un sentit més ampli, implica decidir sobre els temes que ens interessin en la vida diària, per exemple, decidir com volem viure, com volem gaudir del temps d'oci i també com participar en les decisions que afecten la nostra salut. Cada decisió que prenguem, com ja sabem, tindrà unes conseqüències (positives o negatives), i, per tant, mitjançant la participació, influïm en la realitat, canviant el curs de la nostra vida i també canviant el nostre entorn.

El concepte d'envelliment actiu proposa desenvolupar aquelles accions que ens permeten mantenir l'autonomia personal i la independència a mesura que ens fem grans. Per tal d'aconseguir aquesta fita, és necessari disminuir els riscos de patir malalties, i mantenir un bon estat de salut físic i mental, com també poder participar activament en la societat.



### 3. Més enllà de la independència: la interdependència

Relacionar-nos amb els altres és un acte quotidià que fem durant tota la vida. Els tipus de relació que establim, però, varien al llarg del cicle vital i depenen de molts factors. Com ja sabem, a causa de les malalties o els accidents, o pel procés mateix d'envellir, hi ha persones que es troben en una situació de **dependència** al final de la vida. També, quan naixem estem en una situació de total dependència dels altres per poder sobreviure. Aquesta dependència inicial generalment va disminuint en créixer i amb el desenvolupament de la persona, fins arribar a una dependència relativa. I és que tot i que en l'edat adulta, en la majoria dels casos, podem assolir un grau alt d'**independència**, continuem depenent parcialment dels altres per desenvolupar la nostra vida.

Aquí és on sorgeix el concepte d'«**interdependència**», que ens parla de la dinàmica en les relacions que compartim amb els altres i de la qual som mútuament responsables. D'alguna manera, quan som adults i tenim autonomia funcional plena, també depenem dels altres emocionalment, èticament, econòmicament... «El que faig afecta els altres, el meu entorn.» «El que els passa als altres té un efecte en mi.» Així, en lloc de posar l'accent en la independència –«ho puc fer sol»–, la interdependència posa l'accent en el que ens uneix als altres: «Formo part del grup de persones que m'envolten», «ho puc fer pels altres». Fins i tot, podem considerar un signe de maduresa el fet de saber que depenem els uns dels altres.





## 4. Xarxes, suport i capital social: conceptes clau

### Què és el suport social?

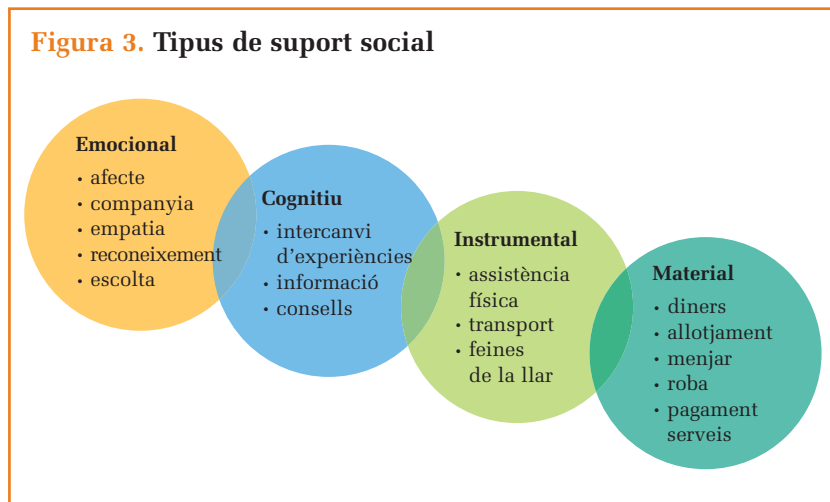
El suport social són les transaccions interpersonals que impliquen ajuda, afecte i afirmació.

Es poden distingir quatre tipus de suport social:

- **Suport emocional:** es dóna en la interacció íntima. Consisteix a transmetre afecte i confiança, escoltar, mostrar empatia i reconeixement, fer companyia, compartir vivències...
- **Suport cognitiu:** consisteix a proporcionar informació, donar consells, intercanviar opinions...
- **Suport instrumental:** consisteix a donar assistència física, ajudar a fer encàrrecs o tasques domèstiques quan és necessari, ajudar en els desplaçaments...
- **Suport material:** consisteix a deixar o donar diners, allotjament, menjar, roba, pagar serveis...

Cal tenir en compte la importància de tots aquests tipus de suport social que en la pràctica es combinen contínuament. És a dir, tenir informació és clau per prendre decisions per un mateix, però també és important rebre la informació en un clima d'escolta i comprensió, i tenir els recursos necessaris per dur a terme la decisió presa. Per exemple, recomanar un producte de suport, com podria ser un caminador, hauria d'anar acompanyat d'una informació adequada i d'una escolta de les preocupacions que

**Figura 3. Tipus de suport social**



expressi la persona. I qui decideixi que en vol un, necessitarà tenir diners o ajudes per pagar-lo.

### Què és la xarxa social?

- És la sèrie de contactes personals per mitjà dels quals la persona manté la seva identitat social i rep suport emocional, ajuda material, serveis i informació.
- Les xarxes socials estan fetes d'interaccions socials però no totes les interaccions socials donen suport social. De fet, ni l'extensió dels contactes, ni l'estructura, ni la seva composició són garantia de suports. I és que hi ha persones de la xarxa entre les quals es donen meres interaccions, i només entre algunes es dona i es rep suport social. Dit d'una altra manera: la quantitat de contactes de la xarxa no sempre ens parla de la seva qualitat a l'hora de donar suport.

En la vellesa, són freqüents les situacions estressants, com ara les malalties que comporten problemes físics i malestar, o situacions de gran estrés emocional, com les pèrdues d'éssers estimats. Davant d'aquestes situacions, en condicions òptimes, la xarxa social atén la persona afectada, li dóna suport emocional i té una influència en el seu comportament. Cal tenir en compte, però, que si bé els contactes socials solen tenir un impacte positiu, també poden tenir-ne un de negatiu: produir des de malestar emocional fins a maltractaments.

## Què és el capital social?

Hi ha moltes maneres de definir i entendre el capital social. Aquí tenim algunes de les definicions que poden resultar d'utilitat:

- El capital social és el conjunt dels contactes socials que donen accés a suport social, emocional i pràctic.
- El capital social són les xarxes de confiança a les quals les persones poden recórrer per aconseguir ajuda i suport social.
- El capital social és un recurs que no es pot aconseguir d'una altra manera, per exemple, no el podem comprar amb diners.
- El suport social és el resultat del capital social.

## Suport, xarxes i capital social

- Les xarxes socials influeixen en el suport pràctic i emocional que tenen a disposició de les persones grans. Sovint, les xarxes socials es creen per mitjà d'organitzacions formals, com ara entitats diverses, casals i esglésies, i també mitjançant vincles familiars i informals, amb amics i veïns.

- El suport disponible és el resultat dels vincles de la xarxa, de la qualitat de les relacions amb els altres, de la seva disponibilitat en la pràctica, dels valors que tenen i de la confiança que s'hi ha dipositat.
- L'efecte de la xarxa social de suport social varia segons el gènere, la classe social i el lloc de residència.
- El capital social és un recurs individual que depèn de la trajectòria de cada persona, que es va desenvolupant en el passat i que varia també segons les activitats actuals que faci. D'altra banda, aquest capital social també depèn de les actituds dels altres, de la seva disposició a donar suport. Així doncs, **el capital social és interdependent** (depèn d'un mateix i a la vegada dels altres).

És a dir, les persones podem triar amb qui associar-nos segons els nostres interessos i inquietuds, les limitacions de la nostra salut, la mobilitat, les oportunitats del nostre barri, segons l'entorn físic i social... Escollim, també, segons les dificultats que ens trobem. Fins i tot, en part, podem decidir amb qui i com relacionar-nos. Tanmateix, no podem triar si els nostres amics, veïns i parents ens ajudaran quan ho necessitem, ni com ens ajudaran, ja que depèn que aquestes persones tinguin el temps, la capacitat i la voluntat per acompanyar-nos, ajudar-nos, visitar-nos...

- Hi ha diferents tipus de xarxes socials identificades. La «xarxa de suport local integrat» és la que obté millors resultats pel que fa als temes de soledat i aïllament. Es caracteritza per tenir relacions estretes amb la família localment, amb amics i veïns, i generalment està basada en la residència de llarga durada i amb una vida activa en la comunitat, i en la participació en entitats i organitzacions de voluntariat en el present o passat recent. Aquestes xarxes generen un capital social fort.

- La xarxa social menys eficaç per lluitar contra la soledat i l'aïllament és el tipus «xarxa de suport privat restringit», que se centra en la llar, en particular, en la d'una parella casada, i es caracteritza per un nivell de contacte extern baix, fins i tot amb els parents (que poden faltar-hi).
- Però les xarxes són de temps limitat per la durada de la vida dels membres, i les persones d'edat avançada solen basar les seves relacions en la família i no acostumen a tenir contacte amb generacions més joves fora de l'àmbit familiar. Les relacions amb persones de la seva generació són vulnerables a la pèrdua. Així, tenir contactes amb els més joves és garantir la continuïtat de la pràctica de suport emocional, i és un repte per a les persones sense fills, especialment.
- Davant la necessitat de vincles nous amb els no parents per substituir els familiars i amics absents, i d'enfortir les xarxes febles, –en particular, per a les vídues i les persones sense fills–, es planteja la pregunta sobre com es fan noves amistats entre la gent gran.

El repte de relacionar-se: augmentar el nombre de contactes no garanteix suport social a la persona, encara que li pot comportar altres beneficis.

L'apartat que tracta les relacions intergeneracionals reprèn aquesta reflexió.



## 5. Envel·liment, dependència i relacions socials

Hi ha persones que en envellir desenvolupen malalties freqüents en l'edat avançada o pateixen el que anomenem «síndromes geriàtriques», com ara les caigudes, la incontinença urinària i el dolor crònic, entre d'altres.

Les malalties i les síndromes geriàtriques tenen conseqüències en la vida de les persones, i també en la manera com aquestes es relacionen. Malalties com la depressió i la demència afecten especialment l'esfera de les relacions socials. En el cas de la depressió, algun dels símptomes és l'apatia, que implica, entre d'altres, la falta de ganes de fer activitats i d'interaccionar amb els altres. En el cas de la demència, especialment la pèrdua de memòria i els trastorns del comportament com l'agitació, afecten progressivament el dia a dia i com necessitem els altres. En estadis avançats, podem deixar de reconèixer les persones del nostre voltant i, fins i tot, qui som.

La incontinença urinària, que continua sent un gran tabú per a moltes persones, sovint limita les ganes de sortir de casa per por a sentir-se incòmode, per exemple, per no tenir lavabos a l'abast quan es necessitin. Les caigudes, a part de poder causar lesions i fractures, molt sovint tenen com a conseqüència que la persona desenvolupi la por a caure. Aquesta por fa que moltes persones, almenys durant una temporada, deixin de sortir de casa soles, ja que han perdut la confiança en elles mateixes de ser capaces de fer-ho sense caure.

En termes generals, les malalties, síndromes geriàtriques i altres condicions que comporten discapacitat o dependència tenen con-



seqüències en la xarxa social, ja que la persona viu els canvis següents:

- **Canvi en el rol social.** Per exemple: la persona gran que anava regularment al casal a dinamitzar activitats, després d'una fractura de fèmur pot tenir dificultats per reprendre les seves tasques.
- **Canvi en el rol familiar.** Per exemple: la persona gran que convidava els fills a dinar els diumenges deixarà de fer-ho si va desenvolupant limitacions en la vida quotidiana que li dificultin cuinar.
- **Canvi (disminució) en l'habilitat de donar suport.** Per exemple: la persona gran que tenia cura dels nés, si pateix un ictus amb seqüeles en la mobilitat, no podrà fer tasques com, per exemple, anar-los a buscar a l'escola.
- **Canvi (augment) en les necessitats de suport social.** Aquest canvi fa augmentar la demanda de suport a la xarxa social. És a dir, quan una persona té necessitat d'ajuda, les persones del seu voltant (familiars propers, amics i veïns) es mobilitzen per donar-li suport. Si la xarxa social és feble o inexistent, el sistema social i sanitari és qui haurà de respondre per cobrir-li les necessitats. Cal recordar, també, que el voluntariat fa grans tasques de suport en aquests casos.

Tots aquests canvis comporten la necessitat d'adaptar-se i poden ser viscuts de maneres diverses. Poden afectar greument l'autoestima i causar molt malestar, o poden ser afrontats amb actituds flexibles que permetin resituar-se i donar un sentit a la nova situació. Una bona relació amb un mateix i amb els altres ajuda a viure els canvis més positivament. Acabem de veure que en el cas de discapacitat, dependència o malalties cròniques, disminueix

la capacitat d'ajudar els altres i canvien les relacions de suport. Ara bé, **les persones, també en situació de dependència, busquen l'equilibri entre donar i rebre en les relacions** i se senten incòmodes amb el desequilibri. Aquest fet explica que les persones grans cuidades sovint busquen la manera d'agrair el suport a la persona que li dóna, fent-li regals i ajuntant-li en la mesura que els és possible. És important, doncs, facilitar aquesta reciprocitat en el donar i el rebre, i trobar oportunitats en què la persona gran que és ajudada se senti útil per als altres.



## 6. La soledat i l'aïllament com a situacions de fragilitat social

Envellim en societat: en companyia de la parella, dels fills i de les filles, dels néts i de les nètes, i de la resta d'integrants de la nostra família, i també amb les amigues, els amics, les veïnes i els veïns, amb els companys i les companyes de feina, i amb cada persona amb la qual ens relacionem freqüentment en la vida quotidiana.

La manca de vincles socials, l'absència de contactes interpersonals que possibilitin un grau de comunicació i d'intercanvi personal, i les relacions socials insatisfactòries, poden comportar riscos per a la integració social de les persones grans, per exemple, la viduïtat, la pèrdua de persones coetànies, i, en termes generals, la falta d'una persona de confiança amb la qual compartir moments i pen-saments. Aquests riscos impliquen una certa vulnerabilitat a situa-cions d'inseguretat psíquica i física, i també sensacions de males-tar emocional que esdevenen en una pèrdua de benestar general.

La soledat és un sentiment existencial que ens acompanya al llarg de la vida i que tothom ha experimentat en algun moment. A vegades es manifesta com un estat indesitjable, però també pot ser una experiència viscuda com a elecció, amb plenitud i com- plaença.

Aquí es presenta una primera gran diferència: distingir entre estar sol o sola, i sentir-se sol/a.

### La solitud

- És diferent estar sol que sentir-se sol
- Un pot sentir-se sol en companyia
- Saber estar sol és sentir-se acompanyat estant sol
- L'aïllament social és diferent de la soledat

- L'aïllament social és el contrari de la integració social
- **Integració social** és quan una persona és membre d'un grup, s'inclou o pertany a una comunitat de persones
- **Aïllament social** és quan una persona té un baix nombre de contactes amb altres persones
- La **soledat emocional** és el contrari del suport emocional adequat
- L'experiència de soledat és una sensació de malestar. Es dona quan els desitjos de contactes socials i de suport de la persona no es corresponen amb la seva xarxa social i el suport que en rep

**L'aïllament social** fa referència a la carència de xarxes socials. La marginació i el desarrelament són qüestions que poden associar-se al fet d'estar sol. Les formes en què es manifesta respondrien a un estat objectiu, que pot ser comprovat.

Però l'autèntica soledat està associada a **sentir-se sol/a** i als sentiments de nostàlgia, tristesa i enyorança que ens pot generar. La manca d'estima recíproca, la ruptura de vincles i la falta del suport social desitjat són algunes de les causes de sentir-se sol/a. Fins i

tot, a vegades podem estar acompanyats però no és la mena de relació que desitgem, perquè trobem a faltar compartir d'una altra forma el temps, o perquè les coses que compartim no són de la nostra complaença. Veiem, doncs, que aquest estat psicològic és independent de la realitat d'estar acompanyat físicament. Així, podria caracteritzar-se la soledat com un estat subjectiu.

En la vellesa ens enfrontem a situacions vitals de canvis profunds que poden ser viscuts amb sentiments de soledat i, fins i tot, generar una situació d'aïllament social.

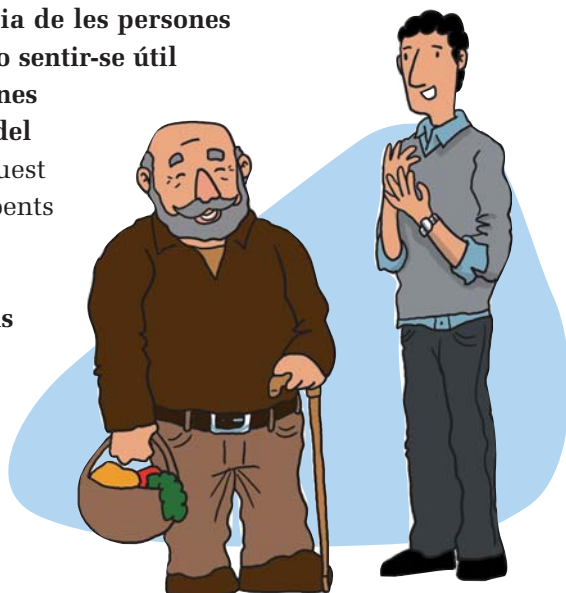


## Les persones grans, com defineixen la soledat?

En particular, destacarem un estudi que va tractar què entenen les persones per estar sol/a i sentir-se sol/a. Els punts següents són les descripcions que van fer les persones grans que hi van participar (Rubio i Aleixander, 2001).

1. Un sentiment de buidor i tristesa.
2. La pèrdua de les persones estimades, és a dir, una pèrdua objectiva dels contactes socials i/o familiars rellevants.
3. El fet de no tenir a ningú com a suport, fent referència a la manca de contactes socials i/o familiars.
4. L'absència de família o tenir-la lluny.
5. El sentiment de no sentir-se útil per als altres.

Així, **la pèrdua, l'absència de les persones de confiança i el fet de no sentir-se útil ajudant a altres són algunes de les causes principals del sentiment de soledat.** Aquest i altres estudis són concloents en el fet que **les persones grans valoren molt positivament les relacions amb altres persones per compartir la vida.**



**Crear nous vincles socials i enfortir les relacions de sempre** són estratègies de tota la vida que en la vellesa són més difícils de mantenir, però que poden arribar a ser d'una importància vital.

**Conrear relacions de confiança** és un repte més que hem de superar plegats!

Les relacions interpersonals impulsen la participació social de la gent gran i, per tant, són un aspecte clau per a l'envelliment actiu. A més, prevenen riscos de dependència i ajuden a mantenir la independència, alhora que fomenten l'autonomia personal.

Diversos estudis interdisciplinaris coincideixen en la identificació d'alguns aspectes que poden incidir sobre la solitud i l'aïllament social. Identificar-los i actuar sobre ells és molt important per reduir la vulnerabilitat de les persones grans. Entre d'altres, destaquem els següents:

- Limitacions funcionals, discapacitat o dependència per malalties físiques i/o mentals associades a una falta d'ajuda i de companyia, o a una manca de productes de suport (per exemple: caminadors, telèfons o ordenadors adaptats), etc.
- Manca de condicions adequades de l'entorn ambiental i físic. Per exemple: temperatures extremes, desnivells orogràfics pronunciats, etc.; accessibilitat reduïda dels espais: manca d'escaleres mecàniques, d'ascensors, de rampes, escassetat de baranes i bancs a l'espai públic, manca d'il·luminació, etc.
- Canvi en les xarxes socials: pèrdues d'éssers estimats (viduïtat, mort d'amics i persones de la seva edat); canvis de residència de les mateixes persones grans o de familiars, amics i veïns;



ruptura de vincles per separacions, per baralles o per distanciaments amb persones estimades; jubilació, prejubilació o pèrdua de la feina (implica una pèrdua de les relacions laborals, el canvi dels espais que freqüenta la persona i els usos que fa del temps).

- Aspectes comportamentals: estils de vida poc sociables, dificultat d'adaptació als canvis, depressió, enyorança, etc.
- Composició de la llar: viure sol/a.
- Competències formatives: la dificultat de relacionar-se per desconeixement d'un idioma vinculant o per falta de domini d'algun coneixement específic, per exemple, per desconèixer el funcionament d'eines de comunicació tecnològiques com el correu electrònic.
- Nivell d'ingrés: els ingressos econòmics insuficients poden ser un impediment per participar en activitats.

### **Avantatges de relacionar-se**

- Facilita a intercanviar experiències
- Motiva a conèixer altres realitats, cultures, formes de viure i conviure
- Impulsa a decidir sobre la definició dels nostres horitzons vitals
- Enforteix les arrels als llocs on vivim
- Contribueix al desenvolupament personal
- Allibera d'angoixes i pors
- Estimula la integració comunitària
- Anima a fer noves activitats

## Com podem participar?

- Tenint clares les nostres inquietuds, i les facilitats i oportunitats de l'entorn.
- Coneixent l'oferta d'activitats de la nostra comunitat (barri, districte, poble, ciutat) i coneixent persones que ja hi participen.
- Triant les activitats que ens interessin per afinitat i possibilitat de dur-les a terme.
- Buscant ajuda si la necessitem per desplaçar-nos o per animar-nos.
- Donant ajuda a altres persones que la necessitessin.
- Treballant com a voluntaris.
- Associant-nos a entitats.
- Treballant de manera remunerada en alguna feina que ens agradi especialment.

Envellir activament requereix dedicar atenció a les relacions socials, a la participació, als hàbits de salut, a l'estil de vida, a l'estímul cognitiu i al benestar emocional mitjançant l'afrontament positiu dels nous canvis.



## 7. Les persones grans cuiden i són cuidades per la família

Les relacions familiars constitueixen un dels tipus de relacions socials més comuns entre les persones grans. Les persones de diferents generacions que integren la família estableixen vincles a partir dels quals s'intercanvien experiències vitals, activitats, coneixements, recursos. Juntes travessen situacions crítiques i felices, relacions que formen part de les nostres biografies personals i que també s'inscriuen en una història social compartida.

### **Què és la família?**

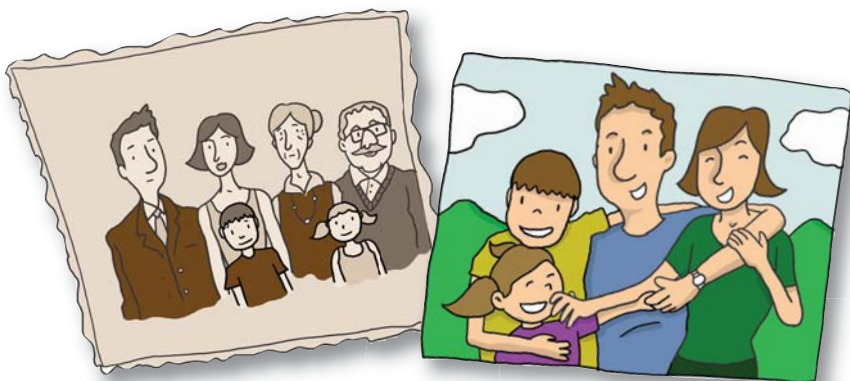
Dues o més persones unides per un vincle íntim que proporcionen:

- Estimació, preocupació per l'altre i sentiment de responsabilitat. Però també pot ser un espai de tensions, de xantatges i, fins i tot, de violència
- Ajuda mútua i protecció
- Benestar material i seguretat
- Socialització i educació en valors (el que és bo, el que és just, els drets i deures que tenim envers els altres)
- Cooperació (compartir)

**La presència o l'absència d'aquests aspectes incideix sobre el benestar o el malestar que pot generar-se en el si de la família**

La família ha canviat la manera com es constitueix, els papers, els vincles, les funcions, la quantitat de persones, l'espai sociohistòric i

el temps de la relació. La família ha estat entesa tradicionalment com la unió física, jurídica i religiosa d'un home i una dona per estima i amb la finalitat de procrear (funció reproductiva), i en la qual l'home treballa i la dona es queda a casa per dedicar-se, circumstantialment, a la cura dels fills i dels seus pares. Actualment, aquest model s'ha transformat profundament.



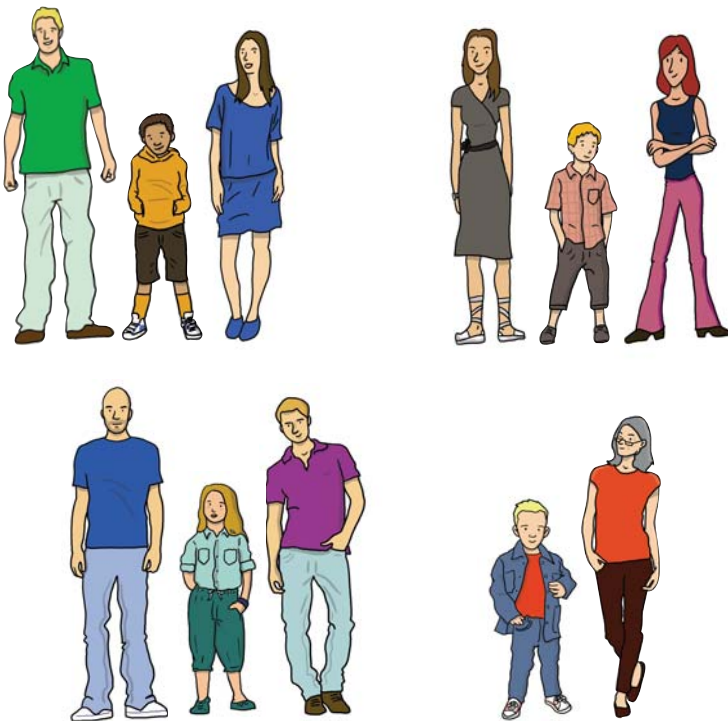
Si bé la família ha canviat, no ha desaparegut com a organització social; al contrari, el seu paper s'ha enfortit, fonamentalment pel que fa a la cura de les persones. Cuidar ha estat considerat un aspecte tan naturalitzat dins les funcions de la família que ha arribat a ser invisible. Tanmateix, **la cura és un treball específic i material que facilita l'accés al suport emocional, material, físic i econòmic necessaris per sentir-nos persones dignes i sanes.**

**La cura és un recurs que uneix el grup familiar; es tracta d'una relació de suport clau per al benestar de cadascú de nosaltres.**

El treball de cura ha estat invisible perquè s'ha considerat un acte natural de les dones, pel fet de ser mares, germanes, àvies...

La cura és un treball que es desenvolupa quotidianament i ha de permetre que les persones visquin dignament. Rebre-la és un dret de tothom.

Una de les conseqüències que neixen menys infants és que el nombre dels integrants de les famílies es redueix, però viuen més anys. Aquestes circumstàncies permeten una manera nova de solidaritat

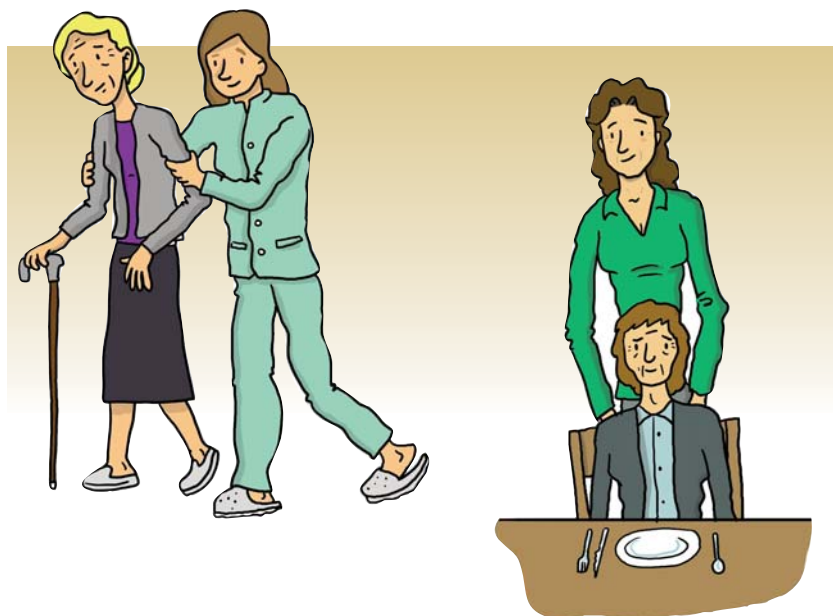


Diversos models de família actual.

familiar, que es basa en el fet que les relacions s'enforteixen perquè «som pocs i ens necessitem molt», i en una comunicació que es fa més horitzontal per la confiança entre les persones de diferents generacions.

A més, la idea de família s'ha ampliat en incloure altres persones que no estan relacionades necessàriament per un fil de consanguinitat. Les amigues i els amics, i els companys i les companyes d'una comunitat de persones també poden ser considerats familiars.

L'aspecte clau és que la relació tingui una certa regularitat en el temps, que compti amb uns espais de trobada que faciliti la comunicació i la reciprocitat en l'ajuda que es proporcionen les persones que integren el grup.



## Noves mirades sobre la cura

- **Cuidar és treballar**

És una activitat, un acte conscient i inconscient per ajudar altres en les activitats de la vida diària, com ara vestir-se, banyar-se, mobilitzar-se o cuinar. Aquest treball es pot mesurar en temps i representa un equivalent en diners. La contractació de persones cuidadores quan la família no pot fer-ho cristal·litza aquests aspectes.

- **Cuidar és estimar**

És una disposició personal envers els altres; significa una actitud de preocupació pel benestar de la persona que cuidem, ens involucra personalment en la relació perquè és plena d'emocions. Aquesta característica pot ser viscuda per les persones cuidadores, fins i tot, com una justificació existencial i no es pot mesurar perquè és un aspecte emocional i, per tant, immaterial.

A conseqüència dels canvis que vivim en els nostres entorns, tant urbans com rurals, necessitem recursos de suport múltiples per afrontar la vulnerabilitat que comporta el procés d'envelliment. La cura s'ha de fer des de casa, però també s'ha de preveure des de les polítiques socials: salut, educació, recursos socioculturals... En definitiva, **la cura s'hauria d'entendre com una activitat cooperativa de ciutadans i recursos que actuen en xarxa.**

En aquest sentit, s'ha de destacar el paper de la Llei de l'autonomia personal i atenció a les persones en situació de dependència, que estableix prestacions per a les persones en situació de dependència i per a llurs cuidadors i cuidadores.



### **Riscos de les noves realitats familiars envers les persones grans**

- **Sobrecàrrega emocional per la dificultat de conciliar treball i família:** La cura familiar és un treball que requereix moltes hores de dedicació, i pot tornar-se incompatible amb la necessitat de treballar fora de la llar; fins i tot, la cura pot convertir-se en una doble jornada laboral, i en una sobrecàrrega per als familiars. Per afavorir que les dues feines siguin compatibles es requereixen recursos de suport, com centres de dia, persones cuidadores contractades, serveis de respir, etc.
- **La tendència que les persones grans visquin soles:** pot ser una conseqüència de la descendència escassa i que les famílies deixen de protagonitzar-ne la cura.
- **Feblesa de vincles familiars:** l'estrès, les múltiples obligacions i els problemes de la vida quotidiana poden esdevenir una manca de comunicació i d'espais de trobada entre els familiars de diferents generacions.
- **Debilitat en la solidaritat familiar:** la sobrecàrrega de responsabilitat dels familiars, les diferències, els prejudicis i els estereotips entre generacions poden implicar conflictes familiars que minven les oportunitats de suport mutu.
- **Dificultats econòmiques:** assumir la cura de les persones grans pot implicar una despesa important per a les famílies.

## Avui per tu, demà per mi: la participació de les persones grans en el treball de cura

Si bé les famílies s'han transformat, continuen cuidant. La cura és un treball que implica una relació entre persones d'una mateixa generació i amb altres de diferents edats (intergeneracional). És a dir, **les generacions joves cuiden dels més grans, i les persones grans cuiden dels més joves i també dels més grans.**

D'una banda, les **persones grans es cuiden mútuament.** La cura mútua dels integrants de la parella és una situació usual en la generació més gran.



D'altra banda, hi ha un **pacte de cura intergeneracional**. En el cas de la família, es tracta de les funcions tradicionals de cura de mare i pare envers els fills i les filles, i viceversa, remarcant la situació especial de persones grans que tenen cura de fills amb dependències greus. A més, la manca de polítiques de conciliació familiar té com a conseqüència que els avis i les àvies hagin de tenir cura dels néts i nétes mentre els pares treballen. En relació amb la cura fora de l'espai familiar, les persones grans sovint participen com a voluntàries en diverses organitzacions o a títol individual, donant suport a persones fràgils de diferents edats.

Les persones grans prefereixen continuar vivint a la llar el màxim de temps possible i per fer-ho recorren a diferents recursos de suport. En aquest sentit, la cura familiar continua sent prioritària i la protagonitza fonamentalment la parella, o les filles o els fills. Si la



**«Cuidem per ajudar que els nens creixin, i cuidem perquè els grans arribin a la mort amb dignitat».** (Filla cuidadora, 50 anys, Manlleu)<sup>1</sup>

cura no es pot resoldre en l'àmbit familiar, es tendeix a la contractació de persones cuidadores externes. En el cas que aquestes alternatives no siguin viables, les persones grans accedeixen a viure a la llar de les filles o dels fills. L'ingrés en una residència, definitivament, és l'última de les opcions que es considera, tant per part de la gent gran com de les seves famílies.

**«De moment hi sóc jo; em prefereix a mi i no a una altra persona; fa 46 anys que estem casats».** (Marit cuidador, 72 anys, Castellar del Vallès)

Els canvis que es produeixen a l'interior de la família han implicat una reflexió sobre el model de cura. Un dels elements centrals que impacta sobre la cura familiar és la incorporació de les dones en el mercat de treball. Actualment, les dones porten un estil de vida diferent, en el qual predominen els projectes individuals més centrats en els objectius laborals i professionals. La dedicació al treball de cura ocupa un lloc important però es procura distribuir-lo amb recursos i serveis no familiars, d'oferta pública o privada. Per exemple, la cura dels nadons es fa en espais especialitzats com les guarderies i també es busca suport per a la cura de familiars amb dependències, etc.

1. Les cites de persones grans s'han extret d'estudis fets per l'Institut de l'Envel·liment de la UAB durant els anys 2009-2011.

Aquests nous escenaris familiars també han incidit en la demanda de cura familiar per part d'algunes persones grans. Cada vegada més, els pares i les mares grans deixen de demanar aquesta dedicació per part dels fills i les filles, i opten per un estil de cura que no signifiqui el que es considera una abnegació i renúncia a projectes personals dels seus fills i filles. No obstant això, aquest aspecte és possible només si **els recursos de cura professional són accessibles, és a dir, si les persones grans tenen mitjans econòmics i si, al seu entorn, hi ha serveis suficients i adequats que substitueixin la cura familiar.**

«Mis hijas cerca, sí, pero que hagan su vida, no quisiera que hicieran como yo, mejor que hagan sus propias vidas». (Dona cuidadora, 65 anys, l'Hospitalet de Llobregat)

En el cas que la cura de les persones grans sigui proporcionada per una persona de la família, aquesta és molt sovint assumida per part de les filles. Les estadístiques indiquen que aquestes cuidadores tenen una mitjana d'edat de 55 anys. Cal remarcar que l'edat és una característica important perquè és un indicador del fet que podrien ser vulnerables als riscos de l'envelliment. A més, és una generació que pot patir una sobrecàrrega de treball ja que moltes d'elles cuiden dels fills i/o filles, i alhora dels seus pares i mares. Una altra de les característiques és que aquest col·lectiu de cuidadores, en gran part, no rep remuneració econòmica, aspecte que reforça la manca de reconeixement social del seu treball.

Una especificitat que cal destacar del món de la cura familiar és que quan es contracta persones cuidadores informals o no professionals, la família continua exercint el seguiment i la supervisió

de la cura; concretament, acostumen a ser les filles de les persones grans les que duen a terme aquestes funcions.

**Cuidar ens fa sentir bé com a persones; amb ajuda, podem fer-ho millor**

- L'autocura, és a dir, tenir cura d'un mateix, és el punt de partida per poder cuidar bé altres.
- Reconèixer els propis límits, buscar, demanar i acceptar suport.
- Recordar que l'ajuda dels veïns i les veïnes, del grup d'amics i de les persones amb les quals compartim el dia a dia pot ser molt important.
- Assistir a un curs de formació de cuidadors i participar en grups d'ajuda mútua.
- Promoure la socialització de la cura, gestionant xarxes de cura, sol·licitant ajudes a l'Administració o a les associacions, i visibilitzant el treball de viure cuidant altres persones.



## 8. Més oportunitats per compartir entre les generacions

L'acte de compartir és consubstancial a les persones. Donar i rebre entre les persones de diferents edats sembla un aspecte evident i natural de les relacions socials. La interacció entre persones de diferents generacions és un aspecte intrínsec de les relacions socials. És un d'aquests temes que semblen de sentit comú i sobre el qual no reflexionem sovint. Possiblement, si ens parem a pensar-hi, ens adonarem que les relacions entre generacions tenen una complexitat pròpia i que algunes característiques de la societat actual no les faciliten especialment.





La intergeneracionalitat enriqueix la vivència des del començament fins al final de la vida. L'envelliment de la població és una oportunitat perquè les persones de diferents generacions es relacionin durant més temps.

### **Les relacions intergeneracionals fora de la família: com són?**

La participació en els diferents àmbits socials durant la joventut i l'edat adulta (educació, treball i oci, i consum) en certa manera delimita els itineraris personals. Dedicar temps a crear i establir uns tipus de relacions laborals i formatives amb coetanis, entre d'altres, contribueix que es tracin camins en els quals les trobades i les relacions entre generacions, i especialment entre els joves i les persones grans, es tornin més esporàdiques i difícils de consolidar.

Si pensem en els espais físics en els quals aquestes relacions es materialitzen, es configuren mapes mentals amb escoles, oficines, universitats, llocs d'oci adreçats a un públic jove, casals de persones grans, etc. En definitiva, àmbits en els quals les persones estan separades per edats. L'espai públic per excel·lència representa un lloc de reunió en el qual les edats no haurien de ser una causa de segmentació d'ús. No obstant això, indirectament es pot produir una segmentació també en l'ús de l'espai públic, per diverses raons, per exemple, per la il·luminació insuficient o per la manca de condicions d'accessibilitat.

A les ciutats, les relacions intergeneracionals són especialment complicades de concretar de manera natural. A més dels temes que

s'assenyalen als paràgrafs anteriors, s'afegeixen altres com els canvis en el teixit de la població dels barris, que en les últimes dècades experimenten una mobilitat intensa dels veïns a altres àrees urbanes o per l'arribada de persones d'altres països que, d'una banda, diversifica la cultura local, i, d'altra, comporta la necessitat d'un coneixement mutu per crear relacions de confiança. Cal afegir, també, la manca d'espais dissenyats perquè les persones puguin relacionar-se i procurar una continuïtat en el contacte, o les dificultats de la gestió del temps per fer activitats que permetin superar el contacte casual amb persones de diverses edats de l'àmbit no familiar.

Als pobles més petits, més rurals, també hi ha dificultats perquè les generacions es relacionin: els joves marxen a viure





a les ciutats en busca d'oportunitats formatives i laborals; les distàncies geogràfiques es converteixen en obstacles per a la integració social, així com les creences sobre l'existència de diferències culturals molt fortes entre els joves i els grans.

### **Els estereotips i els prejudicis** estan presents en tots i

totes, sovint influeixen en les nostres opinions i constitueixen un obstacle generalitzat entre les persones per generar vincles intergeneracionals. És a dir, les falses creences, com ara, que tots els joves són uns incívics i que totes les persones grans són avorrides, dificulten i disminueixen les oportunitats de relació.

D'altra banda, si fem una mirada retrospectiva de les nostres vides, trobarem que hi ha molts punts de **connexió entre les generacions davant les crisis personals, els sentiments** que emergeixen (pors, angoixes) i les formes d'**afrontament** (unió, companyia, intercanvi de recursos...). Per exemple, **per a les persones grans, el dol** per la pèrdua de la parella pot esdevenir una **crisi existencial** que els fa replantejar-se la vida. Les persones **joves també s'enfronten a les crisis** derivades de pèrdues per la **mort física** (familiars, amics) o **simbòlica** de persones (ruptura amorosa, separació de familiars i amics per la migració). Tant unes com les altres viuen crisis existencials alhora i s'hauran de sobreposar al malestar emocional. La comunicació, l'horitzontalitat (d'igual a igual) en la relació i la con-

fiança són recursos perquè les persones comparteixin i s'ajudin en aquestes situacions. Per això, **les relacions intergeneracionals són la base de la solidaritat entre les persones.**

La relació afectiva i de confiança que es genera entre les persones facilita la cooperació i reciprocitat entre elles per ajudar-se a construir vides basades en el benestar.

### **Beneficis de les relacions intergeneracionals (MacCallum et al., 2006)**

#### **Per a les persones grans:**

- Augmenten la vitalitat i influeixen positivament en els canvis d'humor.
- Milloren les condicions individuals per afrontar el malestar físic i mental.
- Enforteixen l'autoestima.
- Generen noves oportunitats per aprendre, desenvolupant noves habilitats (per exemple, l'ús de noves tecnologies per comunicar-se amb altres persones).
- Ofereixen una sortida de l'aïllament i dels sentiments associats.
- Renoven la valoració de les pròpies experiències de la vida passada.
- Promouen el reintegrament en la família i en la vida comunitària.
- Faciliten l'amistat amb gent més jove i passar-s'ho bé en activitats físiques i culturals.
- Proporcionen ajuda per a les activitats de la vida diària, per exemple, desplaçaments, carregar la compra, fer tràmits...

- Transmeten tradicions, cultura i llenguatge, compartint experiències amb persones que aprecien les seves aportacions.
- Fomenten el respecte i el reconeixement de la seva contribució a la comunitat.

**Per als infants i els joves:**

- Enforteixen el sentiment de responsabilitat social.
- Promouen el reconeixement de les persones grans, de la seva heterogeneïtat.
- Ajuden a aprendre sobre els orígens i les històries de vida dels altres.
- Fan aportació a la construcció de la pròpia història de vida.
- Cooperen en la construcció de la pròpia carrera laboral.
- Augmenten el sentit de pertinença i reforcen les arrels als territoris.

## 9. Diverses maneres de crear relacions de confiança entre persones i entre generacions

La dificultat per tal que les persones de diferents edats es relacionin es compensa amb la intervenció de professionals del treball social, de la dinamització sociocultural o d'educadors socials, entre d'altres.

La funció dels professionals consisteix a crear i/o donar suport a projectes que tenen la finalitat d'afavorir les condicions perquè les persones de diferents generacions puguin trobar-se, conèixer-se i compartir recursos, com ara el temps, l'experiència, l'ajuda mútua, la companyia...

### **Definició de projectes intergeneracionals**

«Els projectes intergeneracionals són mitjans, estratègies, oportunitats i formes de creació d'espais de trobada, de sensibilització, de promoció del suport social i de l'intercanvi recíproc, intencionat, compromès i voluntari de recursos, aprenentatges, idees i valors encaminats a produir, entre les diferents generacions, llaços afectius, canvis i beneficis individuals, familiars i comunitaris, entre d'altres, que permetin la construcció de societats més justes, integrades i solidàries.» (Diversos autors, 2008)

Hi ha experiències múltiples i molt positives d'aquests projectes:

- **Projectes comunitaris en els quals s'involucren els veïns i les veïnes** que habiten els barris i els pobles: els horts urbans com a espai de relació entre joves i grans on es transmeten coneixements sobre agricultura i es comparteixen valors com el cooperativisme o la sostenibilitat ambiental, i estils de vida respectuosos amb el medi ambient i amb la salut; les mostres de fotografies antigues dels barris i les seves famílies i associacions fundacionals; obres de teatre social en les quals s'expliquin temes d'interès per a les diferents generacions i que siguin protagonitzades per persones de la comunitat; el banc del temps...



- **L'intercanvi de coneixements entre generacions:** jocs didàctics creats als tallers dels més petits i els més grans basats en dades culturals que identifiquen les generacions, com noms de menjar, cançons, personatges de llegendes; narracions d'experiències de vida de grans i infants escolaritzats (narradors); ensenyament d'eines informàtiques dels més joves als més grans, i d'oficis i arts populars dels més grans envers els joves; gent gran que ensenya competències específiques (idiomes, informàtica, oficis) a persones que estan a la presó.

- **El suport emocional a persones amb dependència:** la companyia de nens i joves a persones grans que viuen en residències; el voluntariat de persones grans per donar suport a malalts terminals o l'ajuda a la família d'infants ingressats...
- **Projectes per fomentar les relacions interculturals:** el suport emocional de persones grans a nens i nenes estrangers amb arrels febles als territoris i xarxes afectives reduïdes; participació de





persones grans en l'organització de festes populars amb persones nouvingudes; tallers de cuina autòctona i d'altres llocs del món...

**Les relacions intergeneracionals són una ocasió per conèixer altres cultures, altres maneres de fer i de pensar, altres desitjos, inseguretats, pors i incerteses, i també altres maneres de conèixer amb aquests sentiments i, fins i tot, de convertir-los en experiències positives!**

Participar en projectes, com ara els horts urbans, el teatre social, l'ús de noves tecnologies per a la comunicació... és una alternativa per conèixer gent i generar amistats i relacions que renovin la nostra vida!

## 10. Bibliografía

- CARADEC, Vincent. *Sociologie de la vieillesse et du vieillissement*. Colección Sociologie. París: Nathan, 2001, 128 p.
- GUZMÁN, J.M. *Redes de apoyo social de las personas mayores*. Marco Conceptual. Chile, 2003.  
[http://www.eclac.org/celade/noticias/paginas/9/12939/EPS9\\_JMGSHNVMO.pdf](http://www.eclac.org/celade/noticias/paginas/9/12939/EPS9_JMGSHNVMO.pdf)
- Institut Nacional d'Estadística. *Encuesta de condiciones de vida de las personas mayores*, 2006.
- MACCALLUM, J. *et al.* (2006): *Community Building Through Intergenerational Exchange Programme*. Australia: National Youth Affairs Research Scheme.
- Organització Mundial de la Salut. «**Envejecimiento Activo: un marco político**». *Rev Esp Geriatr Gerontol*. Grupo Orgánico de Enfermedades No Transmisibles y Salud Mental. Departamento de Prevención de las Enfermedades No Transmisibles y Promoción de la Salud. Envejecimiento y Ciclo Vital, 2002; 37(S2):74-105.
- PIRKKO, E. Routasalo. «**Social Contacts and their Relationship to Loneliness among Aged People. A Population-Based Study**». *Gerontology*, 2006; 52:181-187.
- RUBIO, Ramona i ALEIXANDRE, Manuel. «**Un estudio sobre la soledad en las personas mayores: entre el estar solo y el sentirse solo**». *Revista Multidisciplinar de Gerontología*, 2001; 11(1): 23-28.

SÁNCHEZ, Mariano (dir.). *Programas intergeneracionales. Hacia una sociedad para todas las edades*. Colección Estudios Sociales, núm. 23. Fundación «La Caixa», 2007.

[http://obrasocial.lacaixa.es/StaticFiles/StaticFiles/a84f7102892ef010VgnVCM1000000e8cf10aRCRD/es/es23\\_esp.pdf](http://obrasocial.lacaixa.es/StaticFiles/StaticFiles/a84f7102892ef010VgnVCM1000000e8cf10aRCRD/es/es23_esp.pdf)

## Notes personals

En aquestes pàgines es poden fer les anotacions que siguin d'utilitat per recordar qüestions relacionades amb la seva situació personal: telèfons i adreces d'interès, consells pràctics i tot el que desitgi.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



**Fundació Agrupació Mútua**, amb la col·laboració de l'**Institut de l'Envel·liment** de la Universitat Autònoma de Barcelona, ha elaborat aquest llibre adreçat a les persones grans, amb la finalitat de difondre informació general sobre les relacions socials i l'envelliment saludable.

