

SPC
PÀGINES ESPECIALS

GENT GRAN

DIVENDRES, 2 D'OCTUBRE DEL 2026



EL VALOR DE L'EDAT

INTRODUCCIÓ



Viure més anys, viure millor

L'AUGMENT DE L'ESPERANÇA DE VIDA OBLIGA A REPENSAR EL MODEL DE BENESTAR DE LA GENT GRAN

L'envelliment de la població és una de les grans transformacions socials del nostre temps. Vivim més anys i, en general, arribem a edats avançades en millors condicions que les generacions precedents. Aquesta major longevitat és una bona notícia, però també planteja nous reptes individuals i col·lectius. La manera com cuidem la salut, com adaptem els habitatges i els espais públics, com garantim l'autonomia personal o com organitzem els serveis assistencials haurà d'evolucionar al mateix ritme.

Parlar de gent gran, però, ja no pot limitar-se a parlar de dependència. Les persones que arriben avui a la jubilació conformen un col·lectiu extraordinàriament

divers. Hi ha qui continua treballant, qui aprofita per viatjar, estudiar o emprendre nous projectes, qui dedica bona part del temps a la família o al voluntariat i qui necessita suport per afrontar les dificultats que apareixen amb l'edat. Sota una mateixa etiqueta conviuen realitats molt diferents.

La jubilació tampoc significa necessàriament retirar-se de la vida activa. Per a moltes persones representa l'inici d'una etapa amb més temps disponible, noves inquietuds i una manera diferent d'organitzar el dia a dia. Les activitats culturals, l'esport, els viatges, la formació, l'associacionisme o la participació comunitària tenen cada vegada més pes en una generació que no vol quedar relegada a un paper secundari.

La qualitat de vida ocupa, per tant, un lloc central. Mantenir l'activitat física, una alimentació adequada i unes relacions socials sòlides contribueix a preservar l'autonomia, mentre que la prevenció i el seguiment sanitari guanyen importància amb el pas

L'ACTIVITAT FÍSICA, L'ALIMENTACIÓ I LES RELACIONS SOCIALS SÓN CLAU

dels anys. També ho fan aspectes com la salut visual i auditiva, la mobilitat, la prevenció de caigudes o el manteniment de la força muscular, factors que poden marcar una diferència notable a l'hora de conservar la independència personal.

Al mateix temps, hi ha problemes menys visibles que reclamen una atenció creixent. La soledat no desitjada, l'aïllament, el dol, la pèrdua progressiva de vincles o la sensació de deixar de tenir un paper actiu poden afectar de manera profunda el benestar emocional. L'envelliment, doncs, no es pot abordar només des d'una perspectiva mèdica.

També cal pensar en l'entorn. Poder continuar vivint a casa

durant el màxim temps possible és una aspiració compartida per moltes persones, però requereix habitatges accessibles, serveis d'atenció domiciliària, xarxes de suport i solucions que facilitin una vida segura. Quan viure a casa deixa de ser possible, les residències, els centres de dia i els diferents recursos assistencials adquireixen un paper fonamental. També ho fan els professionals que treballen en l'àmbit de les cures i les famílies, que sovint assumeixen una part important d'aquesta responsabilitat. L'augment de la dependència obliga a reforçar els serveis, però també a posar el focus en les persones cuidadores i la seva formació.

LA TECNOLOGIA OBRE NOVES VIES, TOT I EL RISC DE LA BRETxa DIGITAL

La tecnologia obre, en aquest sentit, noves possibilitats. La teleassistència, els dispositius de seguiment de la salut o les eines de comunicació poden ser molt útils. Però la digitalització també comporta riscos d'exclusió. Quan una gestió, una cita, una compra o un tràmit administratiu passen obligatòriament per una pantalla, la bretxa digital pot convertir-se en una nova barrera. A això s'hi afegeix l'augment dels fraus i les estafes digitals, davant les quals la gent gran és especialment vulnerable.

La dimensió econòmica és igualment decisiva. L'allargament de la vida modifica les necessitats financeres de les famílies, posa les pensions al centre del debat i obliga a pensar en el cost de l'habitatge, de l'assistència i de les cures a llarg termini. Viure més anys és una conquesta social, però aquesta longevitat ha d'anar acompanyada de recursos suficients per garantir unes condicions de vida dignes i evitar que l'edat es converteixi en un factor de risc.

LA JUBILACIÓ NO HA DE SER SINÒNIM DE RETIRAR-SE DE LA VIDA ACTIVA



Quan necessites ser cuidat

ESTEM AL TEU COSTAT

RESIDÈNCIA PER A GENT GRAN
I CENTRE DE DIA



📍 DomusVi Salita

Atenció professional · Tracte familiar · Vida activa



Av. Josep Viladomat, 26 - Escaldes, Engordany
+376 720 800 · domusvi.es

TECNOLOGIA

Eines per a una vida més fàcil

DISPOSITIUS DIGITALS AGILITZEN LES RUTINES I REFORCEN LA PROTECCIÓ DELS PADRINS

La tecnologia té un paper cada vegada més important en la vida de les persones grans. Mòbils, rellotges intel·ligents, sistemes de teleassistència o dispositius domòtics poden facilitar les activitats quotidianes, millorar la seguretat i contribuir a mantenir l'autonomia.

El telèfon intel·ligent és la principal porta d'entrada a aquest entorn. Permet comunicar-se amb la família, fer videotrucades, gestionar tràmits o accedir a serveis sanitaris. Però les pantalles petites i els menús complexos poden representar una dificultat. Augmentar la mida de la lletra, simplificar la pantalla, reforçar el volum o configurar accessos directes són adaptacions senzilles que en faciliten l'ús.

Els rellotges intel·ligents també ofereixen funcions especialment útils. Alguns poden detectar caigudes, activar una alerta, fer trucades d'emergèn-

cia o compartir la ubicació amb contactes seleccionats. També registren dades com la freqüència cardíaca, el son o l'activitat física. Poden aportar seguretat, sobretot a les persones que viuen soles, tot i que les seves dades no substitueixen la valoració que pugui fer un professional sanitari.

Els assistents de veu ofereixen una altra via d'accés especialment útil. Mitjançant ordres parlades es poden fer trucades, programar recordatoris, escoltar la ràdio o consultar informació. Connectats amb sistemes domòtics, també permeten controlar

UN 'SMARTWATCH' POT DETECTAR CAIGUDES O ACTIVAR ALERTES



els llums, les persianes o la calefacció. Automatitzar la il·luminació nocturna o determinades tasques domèstiques redueix riscos i facilita el dia a dia.

Els sensors amplien aquestes possibilitats. Poden detectar moviments, períodes prolongats d'inactivitat o caigudes i enviar una alerta als familiars o als serveis d'assistència. No són infal·libles, però faciliten una resposta més ràpida.

Aquest desplegament tecnològic també planteja reptes. La bretxa digital és un gran obstacle. No totes les persones grans tenen els mateixos coneixements ni les mateixes capacitats per utilitzar aquests dispositius. Per això, la formació i l'acompanyament són tan importants com la tecnologia mateixa. La clau és escollir solucions senzilles que resolguin necessitats concretes i ajudin a viure amb més autonomia, seguretat i connexió.



Govern d'Andorra



(Gràcies)

Radars

Projecte d'acció comunitària per a les persones grans

T. 874 848



radars@govern.ad

Què és el projecte Radars?

És una xarxa de prevenció en la qual participen veïns i veïnes, comerciants, persones voluntàries i professionals de les entitats i els serveis vinculats al barri.

Quin és l'objectiu?

Ajudar i facilitar que les persones grans del barri puguin continuar a la seva llar, i garantir-ne el benestar amb la complicitat del seu entorn.

Com pots ajudar les persones grans del teu entorn?

Tu pots ser un radar: una persona veïna o comerciant, solidària i observadora, però alhora molt respectuosa amb la privacitat de les persones.

No et suposarà cap esforç. Només cal que estiguis una mica atent/a a la dinàmica diària de les persones grans que coneixes o tens a prop.

Si detectes un canvi en la seva rutina diària, en el seu comportament o en el seu aspecte, pot ser un indicatiu que **necessiten algun tipus d'ajuda**. En aquest cas, si no tens opció d'apropar-te a aquesta persona, l'única cosa que has de fer és posar-te en contacte amb el projecte Radars.

Col·labora



En conveni amb l'Institut Municipal de Serveis Socials de Barcelona



La prioritat és reduir la solitud i el risc d'aïllament i d'exclusió social



COMÚ DE LA PARRÒQUIA DE CANILLO



Comú d'Encamp ANDORRA



Comú d'Ordino



COMÚ DE LA MASSANA



Comú d'Andorra la Vella



Comú de Sant Julià de Lòria PRINCIPAT D'ANDORRA



Comú d'Escaldes-Engordany



**RESIDÈNCIA
CLARA
RABASSA**

PARLEM AMB...

**RAIMON
SALINAS**
RESIDENT



“El que més valoro és l'atenció i la preocupació que hi ha envers nosaltres”

On i quan vau néixer?

Vaig néixer a Barcelona el 25 de juliol de 1935, tot i que oficialment a la documentació hi consta el 30 de juliol. Vaig néixer a Barcelona per desig del meu pare, ja que en aquell moment la família vivia a Santa Cruz de Tenerife, a les illes Canàries.

Va ser una època difícil i convulsa, marcada primer per la Guerra Civil i després pel franquisme.

De què vau treballar i què és el que més us agradava de la vostra feina?

Vaig començar a treballar molt jove, quan encara no havia fet els 14 anys, en una acadèmia d'idiomes de Madrid, el Briam Institut. La meva feina consistia a fer de repartidor i missatger.

Després vaig treballar en una fusteria on es fabricava la part exterior de les ràdios. La meva funció era tenir cura de la cola amb què s'enganxava la fusta. Era una feina que requeria molt esforç físic i vaig arribar a perdre molt pes.

Més endavant vaig treballar a Barcelona, a l'empresa de mobles Casablanca. Als anys setanta ens van oferir la possibilitat d'obrir una botiga de mobles de disseny a Andorra, Mobles A3 Estudi Casablanca, i vaig aprofitar l'oportunitat per traslladar-me al país. La botiga va estar oberta aproximadament deu anys. La meva última feina va ser a l'Automòbil Club d'Andorra, on vaig exercir de secretari general fins a la jubilació.

Per què vau venir a Andorra? I amb qui vau venir?

Vaig venir a Andorra arran de l'oportunitat d'obrir la botiga de mobles. Vaig venir amb la meva esposa, amb qui ens vam casar l'any 1965 a Barcelona, i amb els nostres tres fills.

Per què vau venir a Clara Rabassa?

Jo vivia a casa meva, però, a causa de diverses situacions mèdiques, entre les quals una infecció d'orina que no s'acabava de resoldre, el meu fill gran, en Jordi, va decidir que ingressés en un centre.

Al principi jo no hi estava d'acord i em va costar acceptar-ho, però el meu fill em va convèncer i ara penso que va ser una bona decisió.

M'he trobat molt ben atès i, fins i tot, considero que millor que a l'hospital. Estic molt satisfet amb l'atenció dels professionals: infermeria, servei mèdic, acompanyants a les visites i, en general, amb totes les persones que treballen al centre.

Quan vaig arribar em va impactar veure tantes persones grans amb diferents dificultats, sobretot físiques. Però després d'aquests primers moments, i ara que ja fa tres mesos que hi soc, m'he anat adaptant i he entès la importància d'aquesta mena d'entitats.

Valoro especialment l'esforç de totes les persones que treballen aquí, moltes de les quals joves, dedicades a tenir cura de persones grans amb necessitats molt diverses.

Com és un dia normal per a vosaltres a la residència? Quines activitats us agrada fer?

De moment, m'avorreixo, però he de reconèixer que és en gran part per culpa meva. La residència ofereix moltes activitats, però no acostumo a participar-hi. No és perquè no me les proposin, sinó perquè em costa trobar la motivació. Em trobo en una situació de cert desarrelament i, de moment, no tinc gaire interès a fer activitats.

Tinc una manera de veure la vida una mica particular. Hi ha una frase que resumeix força bé el que penso: «Una vida no val res, però no hi ha res que valgui una vida».

Com són els vostres dies amb els altres residents? Us agrada fer amics aquí?

Encara no he fet amistats, probablement per la mateixa situació que he explicat abans. Tot i això, la convivència amb els altres residents és serena i respectuosa.

Què és el que més us agrada de viure aquí?

El que més valoro és l'atenció i la preocupació que hi ha envers nosaltres, des de la direcció fins a totes les persones que hi treballen. M'agrada especialment l'amabilitat en el tracte i la manera com es té cura de les persones que realment ho necessiten. És un tracte molt humà i proper, que, en un sentit una mica filosòfic, podríem arribar a anomenar amor.

Hi ha alguna cosa que us agradaria que canviés o que us agradaria fer més aquí?

En general, no. Estic satisfet amb el funcionament de la residència.

Com us agrada passar el temps quan teniu una estona lliure?

Tinc certa tendència a pensar i a reflexionar.

Considero que el pensament és una de les claus per acceptar les diferents circumstàncies de la vida. També reflexiono sobre la meva pròpia trajectòria i sobre el grau de responsabilitat que he tingut en el desenvolupament d'aquests 91 anys. És una manera d'entendre i acceptar la vida i tot allò que m'ha anat portant fins aquí.

Finalment, voldríeu dir alguna cosa a les persones que us estimen o que us visiten?

Les relacions amb la meva família són les normals, basades en una estimació profunda i en l'atenció que ens podem donar mútuament. Agraïxo molt les mostres d'afecte i que comparteixin amb mi el temps que poden, tenint en compte les seves obligacions laborals i personals.

I també vull agrair a Clara Rabassa com m'ha acollit i l'atenció que estic rebent. M'ha ajudat a afrontar aquesta nova etapa de la meva vida i estic satisfet d'haver pres finalment la decisió de venir.

Ara només em queda continuar vivint la resta dels meus dies, siguin els que siguin, amb l'agraïment d'haver trobat aquí un lloc on em sento ben atès.

ENVELLIMENT ACTIU

Dinàmics a qualsevol edat

L'ESPORT, LA CULTURA O LA FORMACIÓ PERMETEN PRESERVAR L'AUTONOMIA AMB ELS ANYS

L'augment de l'esperança de vida ha canviat profundament la manera d'entendre la vellesa. Viure més anys ja no significa necessàriament retirar-se de l'activitat social i adoptar un paper passiu. Cada vegada més persones arriben a edats avançades amb autonomia, inquietuds i ganes de continuar participant en la vida col·lectiva. Una manera d'envellir que posa l'accent no tan sols en la salut física, sinó també en el benestar emocional, les relacions socials i la capacitat de continuar aprenent i aportant experiència.

L'activitat física és un dels pilars d'aquest envelliment actiu. No cal plantejar-se grans reptes esportius. Caminar de manera regular, nedar, fer gimnàstica adaptada, bicicleta, ioga o exercicis de força i equilibri permet mantenir la mobilitat i conservar durant més temps la independència en les activitats quotidianes. L'exercici també ofereix una dimensió social important quan es practica en grup, convertint

L'ACTIVITAT FÍSICA APORTA UN VESSANT SOCIAL QUAN ES PRACTICA EN GRUP

l'activitat física en un punt de trobada que ajuda a establir rutines fora de casa.

Caminar és probablement una de les activitats més accessibles. La xarxa de camins i itineraris que hi ha a Andorra ofereix moltes possibilitats, sempre que les sortides s'adaptin a la condició física de cadascú i es tinguin en compte factors com el desnivell, la meteorologia o l'estat del terreny. Més enllà dels beneficis cardiovasculars i musculars, sortir a caminar ajuda a mantenir el contacte amb l'entorn i afavoreix la socialització. Fer-ho en companyia pot ser, a més, una manera senzilla de combatre la soledat no desitjada.

Perquè l'envelliment actiu no és únicament una qüestió física. Mantenir les relacions personals i disposar d'espais on compartir interessos és igualment important. Les activitats culturals hi tenen un paper destacat. Clubs de lectura, tallers artístics, visites a museus i exposicions, teatre, música, conferències o sortides culturals ofereixen estímuls intel·lectuals i generen oportunitats de relació. La jubilació proporciona un temps que abans estava con-



dicionat per la feina i les obligacions familiars, i aprofitar-lo per recuperar aficions o descobrir-ne de noves pot transformar aquesta etapa en un període especialment ric.

També l'associacionisme contribueix a mantenir una vida social activa. Participar en una entitat permet conservar vincles i construir-ne de nous. Les associacions ofereixen espais de trobada, però també una possibilitat que sovint queda en segon terme

quan es parla de gent gran: continuar prenent decisions, organitzant activitats i assumint responsabilitats. L'experiència acumulada durant dècades constitueix un capital que pot tenir un valor considerable.

Aquest principi és especialment visible en el voluntariat. Les persones grans disposen sovint de coneixements professionals, habilitats i experiències que poden transmetre a altres generacions. Col·laborar amb entitats socials, acompanyar persones que necessiten suport, participar en iniciatives solidàries o ajudar en activitats comunitàries permet continuar sent part activa de la societat. El voluntariat, a més, estableix una relació en dues direccions: qui hi participa aporta temps i coneixement, però també

L'EXPERIÈNCIA ÉS UN VALOR PER PARTICIPAR EN ASSOCIACIONS

rep contacte social i un sentiment de pertinença.

La formació completa aquest ventall. Aprendre no té data de caducitat. Idiomes, història, literatura, informàtica, fotografia, música o qualsevol altra disciplina poden convertir-se en nous camps d'interès després de la jubilació. En aquest terreny, la capacitat digital ha adquirit una importància particular. Saber utilitzar un telèfon intel·li-

gent, fer gestions administratives per internet, comunicar-se mitjançant videotrucades, consultar serveis digitals o identificar possibles fraus esdevenen eines d'autonomia.

Envellir activament no significa, però, seguir un únic model, perquè les necessitats i les expectatives varien segons l'edat, la salut, la situació personal o l'entorn social. El repte és garantir que qui vulgui mantenir-se actiu tingui oportunitats reals per fer-ho, amb espais accessibles, activitats adaptades, oferta cultural i esportiva, formació i una xarxa associativa oberta. Més enllà de l'atenció sanitària, una societat longeva ha de facilitar que els anys de vida guanyats siguin anys d'autonomia, relacions, aprenentatge i participació.

EL TEMPS LLIURE PERMET RECUPERAR O DESCOBRIR NOVES AFICIONS

NUTRICIÓ



Alimentar-se bé per envellir bé

LES PROTEÏNES, LA HIDRATACIÓ I ELS ÀPATS ADAPTATS GUANYEN IMPORTÀNCIA AMB L'EDAT

Amb el pas dels anys, l'alimentació continua sent una peça fonamental per conservar la salut, però les necessitats de l'organisme canvien. A partir dels 65 anys, no es tracta necessàriament de menjar més, sinó de procurar que cada àpat aporti els nutrients necessaris per mantenir la força i preservar la massa muscular.

L'envelliment acostuma a anar acompanyat d'una disminució progressiva de la despesa energètica. Ens movem menys i el metabolisme també es modifica, de manera que les necessitats calòriques poden reduir-se. Això no significa que disminueixi en la mateixa proporció la necessitat de proteïnes, vitamines, minerals o altres nutrients. L'objectiu con-

sisteix a aconseguir una alimentació variada i nutritiva sense haver d'augmentar necessàriament la quantitat de menjar.

Un dels aspectes que més preocupen a partir d'aquestes edats és la pèrdua de massa i força muscular. Aquest procés pot afavorir l'aparició de sarcopènia, una alteració associada a més dificultats per realitzar activitats quotidianes. Una alimentació insuficient pot contribuir a accelerar aquest deteriorament, especialment quan coincideix amb períodes d'inactivitat o malaltia.

Les proteïnes tenen, per això, un paper clau. La Societat Europea de Nutrició Clínica i Metabolisme (Esen) situa com a orientació general per a les persones grans una ingesta d'almenys un gram de proteïna per quilogram de pes corporal i dia. Les necessitats, però, s'han d'adaptar a cada persona.

Carn, peix, ous, llet i derivats són fonts habituals de proteïnes, però també se'n poden obtenir de llegums, fruits secs i altres aliments d'origen vegetal. Una bona

EL CONSUM DE PROTEÏNA S'HA DE DISTRIBUIR AL LLARG DEL DIA

estratègia és distribuir-ne el consum al llarg del dia, en lloc de concentrar-lo en un únic àpat. Un esmorzar amb iogurt o formatge, uns llegums o peix per dinar i una truita per sopar, per exemple, incorporen proteïnes de manera regular sense necessitat de fer àpats abundants.

Un altre element essencial és la hidratació. Amb l'edat, la sensació de set es pot tornar menys perceptible i això incrementa el risc de no beure prou. A aquesta circumstància s'hi poden afegir problemes de mobilitat o dificultats per empassar. Per aquest motiu, no sempre és convenient esperar a tenir set per beure.

Com a orientació general, es recomanen 1,6 litres d'aigua al

dia en el cas de les dones i 2 litres en el dels homes. Aquest volum correspon a les begudes i no a l'aigua total aportada per la dieta, ja que aliments com la fruita, les verdures, les sopes o els guisats també contribueixen a la hidratació.

També és important adaptar els menús a les circumstàncies de cada persona. Problemes dentals, dificultats per mastegar o empassar, pèrdua de gana, alteracions del gust o de l'olfacte i determinades malalties poden convertir un àpat convencional en un obstacle. Adaptar la textura no ha de significar renunciar al sabor ni a una alimentació completa. Cremen de verdures enriquides, peix tou, ous, llegums tritursats, carn

estofada, formatges tous, iogurts o fruita permeten preparar plats fàcils de consumir i nutricionalment interessants.

Quan disminueix la gana, pot ser preferible repartir l'alimentació en diversos àpats més petits. Tres d'abundants poden resultar difícils, mentre que incorporar petites ingestes entre hores facilita assolir les necessitats diàries. En aquests casos, convé prioritzar aliments amb una elevada densitat nutricional i evitar els productes amb moltes calories però poc valor nutritiu.

La varietat continua sent una de les millors eines per construir una dieta equilibrada. Fruïtes i verdures aporten vitamines, minerals i fibra; els cereals proporcionen energia i fibra; els llegums combinen proteïnes vegetals amb hidrats de carboni complexos, i el peix, els ous, les carns i els lactis contribueixen a completar l'aportació proteica. Els greixos de qualitat, com l'oli d'oliva i els fruits secs, també tenen cabuda en una alimentació saludable.

UNA DIETA ESCASSA AFAVOREIX EL DETERIORAMENT MUSCULAR

SI DISMINUEIX LA GANA, L'ALIMENTACIÓ ES POT REPARTIR EN ÀPATS MÉS PETITS

**Sentir-se bé comença
per sentir-se a casa.**

Avança
Assistencial

Servei d'assistència
domiciliària per
a gent gran

***Perquè fer-se gran no hauria de significar
renunciar a la manera com vols viure.***

T'acompanyem perquè puguis continuar vivint a casa,
amb autonomia, seguretat i el suport que necessites.

Acompanyament · Cures · Suport a la llar · Cuidadors/es

☎ 870 077 // 345033
✉ infoassistencial@avanca.ad



C/Prat de la Creu 59-65
Local B
AD 500, Andorra la Vella