

**CIUTATS AMIGABLES AMB  
LES PERSONES GRANS A PARTIR DE LA  
NORMATIVA DE L'OMS**

---

## **Ciutats amigables amb les persones grans a partir de la normativa de l'OMS**

Margalida Vives Barceló

---

## Resum

La societat d'avui dia està marcada per diverses característiques, dues de les quals són l'envelliment de la població i la urbanització. Aquests dos fenòmens de la nostra societat fan que, des de l'Organització Mundial de la Salut (OMS), s'impulsés ara fa uns quants anys un projecte d'àmbit mundial: Ciutats amigables per a les persones grans.

Aquest projecte pretén donar una resposta global a les demandes que generen aquests dos fenòmens i, alhora, dotar d'independència, de seguretat i de participació activa les persones grans dins les seves ciutats per tal de poder aconseguir, per a cadascuna d'aquestes persones un envelliment actiu, d'èxit.

El capítol descriu, en un primer moment, les dades que sustenten la nostra afirmació i, posteriorment, fa una presentació de les propostes més significatives de cada una de les àrees que fan que una ciutat sigui amigable per a les persones grans.

## Resumen

La sociedad de nuestros días está determinada por diversas características, dos de las cuales son el envejecimiento de la población y la urbanización. Estos dos fenómenos de nuestra sociedad han propiciado que, desde la Organización Mundial de la Salud (OMS), se impulsara hace unos años un proyecto a escala mundial: Ciudades amigables para las personas mayores.

Este proyecto pretende dar una respuesta global a las demandas que generan estos dos fenómenos y, al mismo tiempo, dotar de independencia, de seguridad y de participación activa a las personas mayores, con el objetivo de conseguir, en cada una de las personas, un envejecimiento activo, de éxito.

El capítulo describe, en un primer momento, los datos que sustentan nuestra afirmación y, posteriormente, realiza una presentación de las propuestas más significativas de cada una de las áreas que hacen que una ciudad sea amigable para las personas mayores.

---

## 1. El projecte mundial Ciutats amigables per a les persones grans

Parlar de ciutats amigables és parlar d'una iniciativa que cada vegada té més rellevància mundial. Alguns autors la vinculen directament a l'envelliment actiu, és a dir, a la idea d'establir un camí per poder desenvolupar les oportunitats de salut, de participació i de seguretat a mesura que les persones grans envelleixen dins el seu entorn (Lirio et al 2009). Sancho i Del Barrio (2010) també hi afegeixen la variable independència per a les persones

grans, així com el fet que una ciutat amigable per a les persones grans també serà una ciutat amigable per a persones de totes les edats.

Entre els motius principals que podem destacar com a origen d'aquesta proposta internacional, podem parlar de dos motius quantitius i un de qualitatiu. En el primer grup trobam el progressiu envelliment de la població. De sobres són conegudes les dades que es publiquen en l'àmbit internacional i nacional sobre l'envelliment accelerat de la població; per esmentar sols una dada, el 2008 eren ja més de set milions i mig les persones més grans de seixanta-cinc anys (IMSERSO 2009), mentre que les estimacions que fa aquesta mateixa font auguren que el 2060 en seran unes 15.679.878. Segons el *Boletín sobre el Envejecimiento* (2009, 2), tots els continents augmentaran la seva població de persones més grans de seixanta-cinc anys cap a l'any 2050 al voltant d'un 10,6% (a excepció d'Àfrica que sols ho farà un 3,5%). A Amèrica Llatina i el Carib (amb un 12,2%) i a Europa (amb un 11,7%) serà on més augmentarà aquesta població.

També cal destacar que a Europa serà on més població de persones grans hi haurà el 2050, i aquest col·lectiu serà el 27,6% de la població total europea. No sols hem de tenir en compte que hi haurà més persones grans, sinó també les seves característiques. No hem d'oblidar, per exemple, que la incorporació de la dona a la feina ha estat un fet molt important, que farà, per una banda, que les persones grans contribueixin directament a la cura dels néts, dedicant-hi temps i habilitats i, per l'altra, que aquestes dones ja comencin a formar part del col·lectiu de persones més grans de seixanta-cinc anys. Per tant, s'ha de tenir present en les polítiques i recursos que es generin per a aquest col·lectiu.

El segon motiu que ha portat a fer realitat aquest projecte és que més de la meitat de persones més grans de seixanta-cinc anys viuen a les ciutats, fet que tindrà un impacte obligat en les polítiques locals. Seguint les dades recollides per l'Institut Nacional d'Estadística (INE) el 2005 (Sancho i Del Barrio 2009, 2), set de cada deu persones grans ja viuen actualment en poblacions de més de 10.000 habitants, mentre que s'estima que el 2030 un 81,7% sigui població urbana (el 1950 n'era sols un 61,8%).

Hem d'entendre que, en termes generals, una ciutat comporta un seguit d'avantatges i d'inconvenients per als seus ciutadans. Un dels avantatges és el fet de poder disposar de més serveis i recursos que en un entorn rural. En canvi, viure en una gran ciutat també pot comportar un cert anonimat, un aïllament de l'entorn, per exemple, respecte dels mateixos veïns d'un edifici, fet que no sol ocórrer en un poble. Aquest fet afecta directament la qualitat de les xarxes socials de les persones. Dins d'aquestes xarxes, tampoc hem d'oblidar la qüestió de la seguretat, que serà un dels factors clau en diverses àrees de les ciutats amigables.

Així doncs, es tractava de donar una resposta adaptada a aquesta característica de la societat tenint en compte, evidentment, un factor qualitatiu importantíssim: la participació

activa d'aquest col·lectiu. Aquest tercer motiu és el que impulsa a la creació de les ciutats amigables, i està totalment justificat per les polítiques relacionades amb l'envelliment actiu que també el sustenten i, alhora, amb un fet totalment lògic perquè un projecte tingui èxit, és a dir, ha de comptar amb la participació activa i protagonista dels agents subjectes del projecte. Així doncs, les persones grans seran les autèntiques protagonistes de qualsevol canvi relacionat amb les ciutats amigables per a persones grans, i es tindran en compte tant les seves opinions, com necessitats, percepcions, etc.

Per a l'Organització Mundial de la Salut (OMS) (2007) «una ciutat amigable amb les persones grans anima a l'envelliment actiu mitjançant l'optimització de les oportunitats de salut, participació i seguretat, amb l'objectiu de millorar la qualitat de vida de les persones a mesura que envelleixen».

Per a la ciutat de Pemberton, la ciutat amigable és aquella que promou l'envelliment actiu, que reconeix la gran diversitat dins del col·lectiu de persones grans, que en respecta les decisions i els estils de vida, que ajuda a la prevenció de l'envelliment i que garanteix serveis, polítiques i estructures que permeten un ple desenvolupament individual i social de les persones grans.

A hores d'ara, doncs, la relació entre les ciutats amigables per a persones grans i l'envelliment actiu és més que evident: el projecte de ciutats amigables neix abraçat pel concepte d'envelliment actiu, en concret de com posar-lo en pràctica, ja que, recordem que segons l'OMS (2002) es tracta del «procés pel qual **s'optimitzen** les oportunitats del benestar **físic, social i mental** durant **tota la vida** amb l'objectiu d'ampliar l'esperança de vida saludable, la productivitat i la qualitat de vida a la vellesa» (IMSERO 2001, 15).

Així doncs, la necessitat de la creació del projecte és evident: per una banda, hem d'aconseguir treballar els buits (especialment socials) que genera l'anonimat a les ciutats, i per l'altra, hem de donar forma real a la política de l'envelliment actiu. En aquest procés hi haurà una paraula clau: inclusió. La inclusió, segons l'informe de Londres, requereix el reconeixement de la gran heterogeneïtat del col·lectiu de persones grans, la necessitat de promocionar la inclusió dels ciutadans a tots els àmbits urbans, respectant les decisions i els estils de vida de cadascun i, al mateix temps, d'una anticipació de les seves futures demandes, necessitats i preferències.

## 2. Objectius

Les persones grans seran les vertaderes protagonistes del projecte. Es tracta, doncs, d'aprofitar al màxim el seu potencial, ja que especialment als països mediterranis aquest es configura com un recurs molt valorat per la família, la comunitat i com a ajuda directa

o indirecta a l'economia (sia a través del voluntariat, de la cura dels néts o del treball remunerat).

El projecte, doncs, descriu tres objectius principals (Sancho i Del Barrio 2009, 3):

- Generar processos de participació comunitària.
- Introduir canvis a les diferents àrees competencials del municipi per millorar la qualitat de vida dels seus ciutadans.
- Aprofitar el potencial que representen les persones grans en la vida ciutadana.

D'altra banda, no hem d'oblidar els grans beneficis en tots els àmbits (físics, psíquics i socials) que comporta un envelliment actiu, i cal recordar que consisteix a potenciar totes les àrees: gènere i cultura, factors econòmics, factors de l'entorn físic, sistema sanitari i social, factors comportamentals i factors de l'ambient social. Totes aquestes àrees es treballen i es potencien directament a través del projecte de Ciutats amigables per a les persones grans.

Evidentment, aquests objectius estan destinats principalment a les persones grans, emperò, com podem comprovar més envant amb les propostes realitzades, aquestes millores, adaptacions, propostes... són també beneficis per a tots els ciutadans. No sols pel moment en què ens trobem, sinó pel fet que, si tenim en compte els models de Marton exposat al 2001 (citats a Sancho i del Barrio, 2009), entenent que el bon procés d'envelliment comença a la infància a través de l'adquisició i consolidació d'hàbits saludables, la creació d'oportunitats per fer-ho també serà un benefici a llarg termini per als col·lectius de joves ciutadans que viuen en ciutats amigables per a les persones grans.

Al mateix temps, també comporta un objectiu directe per a les ciutats, ja que la seva metodologia permet fer una anàlisi completa dels punts forts i les debilitats que tenen per endinsar-se en un procés de millora contínua per als ciutadans, especialment per a les persones grans.

No hem d'oblidar que, tal com assenyala l'informe de Londres, aquest projecte també té un objectiu per l'OMS: identificar indicadors concrets de ciutats amigables i produir una guia per al desenvolupament comunitari de promoció, per tal de poder canviar les polítiques i així convertir les comunitats en zones amigables per a les persones grans.

### 3. Situació actual. Ciutats amigables

L'origen del projecte se situa en el XVII Congrés Mundial de l'Associació Internacional de Gerontologia i Geriatria (Rio de Janeiro, Brasil, 2005), en què es creà el document Guia per iniciar el procediment perquè una ciutat es converteixi en ciutat amigable. Posteriorment

aquest document es va anar elaborant en els dos anys posteriors, a Vancouver (Canadà, 2006) i a Londres (Anglaterra, 2007). Després de la guia elaborada al Brasil, la cita al Canadà comportà el Protocol de Vancouver, document que totes les ciutats van seguir i en què hi ha la metodologia d'investigació-acció.

A la taula següent podem observar el nombre de ciutats amigables per a les persones grans del 2007 (OMS), que ens dóna una idea de la globalitat i l'extensió mundial d'aquest projecte.

**Taula 1** | *Ciutats amigables per a les persones grans, 2007*

<b>AMÈRICA</b>	
La Plata, Argentina	Rio de Janeiro, Brasil
Halifax, Canadà	Saanich, Canadà
Sherbrooke (Quebec), Canadà	San José, Costa Rica
Kingston, Jamaica	Montego Bay, Jamaica
Cancun, Mèxic	Ciutat de Mèxic, Mèxic
Mayagüez, Puerto Rico	Ponce, Puerto Rico
Portland, EUA	
<b>ÀFRICA</b>	
Nairobi, Kenya	
<b>OEST DEL MEDITERRANI</b>	
Amman, Jordània	Tripoli, Líban
Islamabad, Pakistan	
<b>EUROPA</b>	
Ruhr, Alemanya	Dundalk, Irlanda
Udine, Itàlia	Moscú, Rússia
Tuymazy, Rússia	Ginebra, Suïssa
Istanbul, Turquia	Edimburg, Regne Unit
Londres, Regne Unit	
<b>SUD-EST D'ÀSIA</b>	
Delhi, Índia	Udaipur, Índia
<b>OEST DEL PACÍFIC</b>	
Melbourne, Austràlia	Melville, Austràlia
Xangai, Xina	Himeji, Japó
Tòquio, Japó	

A Espanya, hi ha dues ciutats amigables per a les persones grans i una tercera (Saragossa) està desenvolupant el protocol de Vancouver per ser-ho. La primera va ser Sant Sebastià (Donostia), seguida per Barcelona. La primera va convertir-se en ciutat amigable el 2008, amb el treball de l'Ajuntament i de la Fundació Ingea i amb la idea d'aconseguir tres grans objectius (Sancho i Del Barrio 2009):

- a) Generar processos de participació comunitària.
- b) Introduir canvis en les diferents àrees competencials dels municipis que millorin la qualitat de vida dels ciutadans.
- c) Aprofitar al màxim el potencial que ofereixen els ciutadans de més edat.

L'aplicació del protocol de Vancouver va suposar la necessitat d'adaptar l'estructura dels apartats que componen les ciutats amigables per a les persones grans, incorporant-hi l'àrea de xarxes i suport social (recull d'informació de família, veïnatge i comerciants) i agrupant les àrees de participació social i participació cívica i feina a feina i participació. Els grups focals amb els quals es va treballar foren setze grups de persones grans, dos grups de cuidadors, un grup de proveïdors de serveis i dos grups d'ONG.

D'aquest procés, n'han resultat un total de 25 propostes de millora per dur a terme durant tres anys, com ara promocionar l'associacionisme, promocionar una imatge positiva de les persones grans, incrementar les activitats més populars entre la gent gran, mantenir i augmentar les subvencions, potenciar els serveis de menjars a domicili, augmentar el nombre d'autobusos adaptats, impulsar més accions de seguretat vial, crear una xarxa de comerços amigables amb les persones grans o dotar de més recursos el sistema d'atenció a la dependència.

Aquestes seran avaluades a través d'indicadors com ara el nombre de punts d'informació accessibles, el nombre d'accions de difusió de la imatge positiva de les persones grans, l'increment d'activitats demanades per les persones grans, el nombre d'accions destinades a afavorir la seguretat vial o l'increment del nombre d'usuaris de serveis d'atenció a la dependència en relació amb el nombre de persones dependents conegudes. A més, es farà una avaluació final qualitativa d'aquests indicadors complementada amb una de qualitativa mitjançant la creació de grups focals semblants als inicials.

### **3.1. Com fer una ciutat amigable**

Com s'ha dit anteriorment, es tracta de seguir el protocol de Vancouver per tal de convertir una ciutat en ciutat amigable per a les persones grans. La metodologia marcada en aquest protocol subratlla que les persones grans en són les protagonistes; d'aquesta manera, primerament es porta a terme una investigació qualitativa basada en la seva visió.



Així, el protocol s'inicia amb un procés d'investigació desenvolupat en dues fases:

- a) Fer un diagnòstic del municipi. Segons Sancho i Del Barrio (2009, 6) es descriuen els principals ítems, com ara: la ubicació, la grandària, la topografia del municipi, les característiques socials i econòmiques de la població, el nombre i percentatge de persones grans i persones en situació de dependència, la distribució dels recursos públics i privats i l'anàlisi del món associatiu que treballa amb les persones grans.
- b) Desenvolupament de la investigació qualitativa, a través de discussions de grup, en què les persones grans ja tenen una veu important, en són les protagonistes i descriuen aspectes positius i negatius de la ciutat on viuen. El protocol de Vancouver inclou un protocol estandarditzat amb un guió i una base per al debat.

Un cop s'han analitzat les característiques principals, s'han escoltat els vertaders protagonistes, i després de dibuixar la seva imatge de la ciutat, és l'hora de l'acció. En aquest cas són tres les passes que cal seguir (Sancho i Del Barrio 2009, 6):

- a) Creació d'un comitè d'experts amb representació municipal destinat a diagnosticar i assessorar les intervencions a realitzar.
- b) Organització de fòrums de participació ciutadana (en què les persones grans tindran un rol important).
- c) Intervenció en les àrees de millora per a cada una de les àrees analitzades.

Cal dir que, tot i que aquests són els passos bàsics, hem de destacar la importància d'una característica del projecte, el fet de la millora, la revisió contínua, la qual permetrà anar analitzant i avaluant les propostes dutes a terme. Així doncs, tal com assenyalen Sancho i Del Barrio (2009, 16), el tercer pas que se seguirà després de la planificació i la implementació és l'avaluació del projecte a través d'un informe adreçat a l'OMS en què se subratllaran els progressos identificats en la primera etapa (planificació) i, posteriorment, ve una quarta etapa de millora contínua, en què s'han de fer evidents els canvis de millora i en què es requereix tornar a fer un altre pla d'acció quinquennal.

Les àrees també han estat determinades amb anterioritat i són un total de vuit. En un primer bloc s'engloben les relacionades amb el seu entorn, i s'hi analitzen i es treballen aspectes de mobilitat, seguretat i protecció; el segon bloc es relaciona amb els elements socials i culturals i que afecten la participació i el benestar subjectiu, mentre que el tercer bloc treballa mitjans i formes de comunicació i informació, i se centra en la seva utilització i coneixement. Com es pot comprovar, aquestes àrees tenen una relació directa amb l'envelliment actiu i la qualitat de vida, conceptes també multidimensionals. La taula següent fa visible aquesta característica:

**Taula 2** | *Dimensions dels conceptes qualitat de vida, envelliment actiu i ciutats amigables*

Qualitat de vida (Walker 2010)	Envelliment actiu (Regato 2000)	Ciutats amigables (OMS 2007)
Variables psicosocials	Gènere i cultura	Transport
Salut i estatus funcional	Factors econòmics	Habitatge
Relacions socials, suport i activitats	Sistema sanitari i social	Participació social
Circumstàncies socioeconòmiques i d'independència	Factors de l'entorn físic	Respecte i inclusió social
Condicions de l'entorn	Factors comportamentals	Participació cívica i feina
Activitats de lleure i mobilitat	Factors de l'ambient social	Comunicació i informació
		Serveis socials i de salut
		Espais a l'aire lliure i edificis

## 4. Àrees que cal treballar per fer una ciutat amigable

Com s'ha dit a la taula anterior, de manera general l'OMS marca vuit àrees per treballar per una ciutat amigable. Cal dir que aquestes propostes ja estan incloses tant a la guia que va publicar l'OMS el 2007 com a la llista de característiques que ha de complir una ciutat per ser una ciutat amigable de manera general, que va publicar la mateixa organització l'any següent. Aquestes, tot i ser propostes generals, s'han d'adaptar (igual que les àrees, si és necessari) a les característiques de la població de la ciutat.

### 4.1. Transport

Segons la guia de l'OMS (2007) i com es veurà més envant, aquesta àrea es pot considerar transversal, ja que ajuda a l'accés de la gent gran a diferents serveis i en potencia l'autonomia, de manera que millora el procés d'envelliment actiu i la seva qualitat de vida. És a dir, sense un transport que asseguri les característiques que es detallen no sols no es treballarà en un transport amigable per a les persones grans sinó que això afectarà negativament també les altres àrees, per exemple, la de participació (si el transport no permet arribar on hi ha l'activitat) o els serveis de salut (si tampoc no hi arriba o si, per exemple, no permet que els hi acompanyi algú). La seva importància es veu reflectida en el nombre de subpartats que té, un total de setze, de manera que és la que en té un nombre més elevat:

1. *Disponibilitat*: especialment del servei públic. Segons la guia, dependrà del nivell de desenvolupament de la ciutat, a algunes ja se'ls pot demanar indicadors de qualitat, mentre que en altres ciutats s'ha de treballar primer en la creació d'aquest servei.

2. *Accessibilitat pel que fa al cost*: potenciar el transport públic i d'assegurar-se que la no-utilització del transport no és per motius econòmics. A més dels descomptes que es poden fer, Ginebra, per exemple, ofereix transport gratuït als acompanyants de les persones grans. A Mèxic se suggereix que sigui de franc a l'hora d'anar a determinats esdeveniments.
3. *Confiabilitat i freqüència*: assegurar tant la freqüència cada dia de la setmana com l'estabilitat quant a rutes. Segons la guia, el nivell de desenvolupament de la ciutat marcarà quines han de ser les prioritats.
4. *Destinacions de viatge*: treballar aspectes com la cobertura de les rutes més emprades per les persones grans i, al mateix temps, assegurar una cobertura en tota la ciutat per poder donar-los autonomia.
5. *Vehicles amigables per a la gent gran*: la principal petició en aquest subapartat està relacionada amb els accessos dels transports públics, especialment dels autobusos.
6. *Serveis especialitzats per a persones grans*: el punt bàsic és l'adaptació del transport públic quant a l'accessibilitat, especialment per a persones amb discapacitat motriu, és a dir, la disposició d'autobusos que estiguin adaptats i que cobreixin les rutes, perquè no hagin de recórrer sempre de manera obligatòria a taxis adaptats.
7. *Seients preferencials i cortesia mostrada per altres passatgers*: aquest punt té molt a veure amb la cultura de cada ciutat. Si bé és cert que les persones grans el consideren un punt amigable, en algunes ciutats el tenen molt assumit (Islamabad) i, en canvi, en altres seria necessari millorar-lo (Moscou).
8. *Conductors dels mitjans de transport*: un dels aspectes positius és la cortesia, que inclou, per exemple, esperar que les persones estiguin assegudes per arrancar. La indiferència vers els passatgers és un aspecte que s'ha de millorar en algunes ciutats. L'educació dels professionals també s'estén a les persones que venen bitllets, no sols als conductors.
9. *Seguretat i comoditat*: la valoració del servei com a segur pot fer decidir les persones a utilitzar-lo a les ciutats. A més, un dels aspectes a tractar són les hores punta, especialment en ciutats amb molta població (com ara Londres o Portland).
10. *Parades i estacions de transport*: com diu la guia, cal tenir present el disseny, la ubicació i l'estat de les parades. Així, és important tenir cura de la seva il·luminació o que es disposin alguns seients per a l'espera, i també calcular que les distàncies entre una parada i la següent no siguin gaire llargues. Rampes, escales mecàniques o una bona senyalització visible també són elements que cal tenir en compte.

11. *Taxis*: dues característiques poden fer que siguin amigables o, al contrari, que suposin una dificultat: una és el cost que suposen (hi pot haver alguna subvenció o descompte) i l'altra, l'adaptació, per exemple a les cadires de rodes.
12. *Transport comunitari*: serveis de transport comunitari, com ara per anar al metge o per fer l'entrega domiciliària, poden ser públics o privats o fets per voluntariats.
13. *Informació*: anteriorment hem comentat la importància que hi hagi una bona senyalització de les informacions sobre els transports públics, a més d'informació complementària, com fan a Himeji, on els horaris especifiquen si són accessibles per a persones amb discapacitat.
14. *Condicions per a la conducció de vehicles*: a més de les diferents opcions de transport assenyalades fins ara, també existeix la possibilitat que en siguin les mateixes persones grans les conductores. Així, s'ha de tenir cura de la bona visibilitat dels senyals, d'una bona gestió, de la fluïdesa del trànsit, del bon estat dels carrers o del respecte de les normes de trànsit.
15. *Cortesia cap als conductors grans*: en relació amb la darrera característica, es tracta de treballar sobre el respecte cap als conductors grans, evitant conduccions agressives. Algunes ciutats com Ginebra han plantejat fer cursos d'actualització.
16. *Estacionaments*: disposar de places d'estacionament preferents prop dels edificis comunitaris o dels comerços, la gratuïtat o l'amplitud de les quals són elements que cal tenir en compte perquè siguin amigables.

**Taula 3** | *Algunes propostes per a l'àrea de transport*

Desenvolupar un model de taxi accessible i un programa de vals de taxi per a les persones grans que no poden emprar el transport públic
Augmentar el nombre de seients a les parades dels autobusos
Crear un carril bici
Posar un escaló que faciliti la pujada i baixada dels autobusos
Crear equipaments accessibles adaptats per a les persones amb discapacitat, evitar portes giratòries
Ampliar les zones i els espais transitables
Augmentar la seguretat en el transport públic
Realitzar campanyes de sensibilització
Limitar l'ús del cotxe al centre de la ciutat
Promoció de cursos de reciclatge

Font: Sancho i Del Barrio (2009), i Bunbury i Viñuales (2008)

## 4.2. Habitatge

L'habitatge es configura com un element clau. Hem de tenir present que la casa ideal per a cadascú va variant en funció de les necessitats, els interessos, els gusts i les aficions que anem desenvolupant al llarg de la nostra vida. Per tant, serà important que aquest respongui a totes aquestes demandes i que, al mateix temps, compleixi els requisits d'assequibilitat i de seguretat. Hem de pensar que hi estem moltes hores i que, per tant, val la pena invertir-hi per millorar-ne la qualitat. Per a la ciutat de Nova York, això consisteix a treballar tres sub-àrees: a) desenvolupament de l'habitatge assequible, b) propietari i llogater, i c) envellir a casa, mentre que la guia de l'OMS (2007, 34) parla de deu punts que cal treballar:

1. *Accessibilitat quant al cost*: un exemple del que acabam de dir és precisament el cas de mudar-se a una casa nova, quan les persones grans consideren que casa seva és massa gran. De vegades, no ho fan a causa del preu del nou habitatge (Ginebra). Aquesta via pot anar encaminada a atorgar subsidis o a una rebaixa de determinats impostos.
2. *Serveis essencials*: es refereix a aquells serveis que fan més habitable la casa, per exemple, calefacció, aigua... És evident que algunes demandes seran més fortes segons on s'ubiqui la ciutat. Així, a Istanbul es queixen de l'alt cost de la calefacció mentre que a Jamaica ho fan de l'aigua.
3. *Disseny*: afavorir la comoditat de la casa, canviant una estructura sòlida per superfícies llises o amb espai suficientment ampli per moure's per tota la casa o instal·lant-hi un bon sistema de climatització. La situació d'aquest apartat varia molt segons la ciutat que s'analitzi.
4. *Modificacions*: anteriorment hem parlat de disposar d'una casa adequada a les nostres necessitats i que aquestes van variant segons diferents circumstàncies. En el primer subapartat ens hem referit a canvis de casa; en aquest, a canvis dins la casa, que permeten a la persona que ja hi viu que ho continuï fent, adaptant-la a les seves necessitats. En aquest cas, una de les queixes més comunes de les persones grans que consten als informes torna a ser el cost de les reformes. També es refereixen a una manca de suport informacional sobre les possibilitats d'aquestes adaptacions.
5. *Manteniment*: sense entrar de ple en les obres, com en l'apartat anterior, el manteniment d'una casa també comporta despeses, fet que ha propiciat que en determinades ciutats es posin en marxa iniciatives com ara tenir una llista de proveïdors que treballen en cases de persones grans. Un fet especialment preocupant és la falta de manteniment en cases llogades, quan el propietari vol que els inquilins se'n vagin. Dins d'aquest apartat també s'inclou el manteniment de les zones comunes (escales, ascensors...) dels edificis on viuen.

6. *Accés a serveis*: en diverses ciutats les persones grans han manifestat el seu desig de quedar-se a casa seva en lloc de canviar d'habitatge (Udine, Tuymazy). Viure a prop dels serveis i de les instal·lacions és una bona alternativa al fet de mudar-se. Un altre aspecte que cal considerar són els perills que comporta el fet de viure sol, d'aquí que en ciutats com Saanich es promogui la informació dels serveis domèstics.
7. *Vincles familiars i comunitaris*: aquest és un aspecte essencial en llocs mediterranis on la família té una importància quasi vital; en altres, aquests vincles són substituïts per les persones que viuen a prop, és a dir, pels veïns. Així, tenir algú proper a qui es pugui recórrer dona una seguretat psicològica, una percepció elevada d'aquest suport. Hi ha diversos motius que poden fer que aquest aspecte no tingui la qualitat desitjada, per exemple, viure en gratacels (Tòquio) o no disposar d'espais per a l'intercanvi social (Dundalk) o intergeneracional (Udaipur).
8. *Opcions d'habitatge*: la lliure elecció de l'habitatge és un factor important. Així, com més opcions es tenen, més ben valorat és aquest ítem, no sols quant a cases properes al lloc es vol viure, sinó a llocs com residències geriàtriques, llars d'ancians... que tenen llistes d'espera llarguíssimes. Amb tot, disposar de cases properes amb característiques amigables per a les persones grans no ha de suposar la creació de guetos.
9. *Entorn de l'habitatge*: espai i privacitat són dues característiques que les persones grans desitgen tenir alhora en l'entorn de casa seva. La seguretat es repeteix també en aquest apartat, tant per motius naturals (terratrèmols) com per inseguretat ciutadana.

#### Taula 4 | Algunes propostes per a l'àrea d'habitatge

Agilitzar el procés de construcció d'habitatges per a persones grans amb ingressos baixos, millorar les subvencions
Comprometre els constructors perquè hi introdueixin millores i utilitzin bones pràctiques enfocades al mercat de les persones grans
Proporcionar serveis addicionals de suport
Promoure l'accés a nous models d'habitatge que facilitin l'envelliment a casa
Crear ajudes per a obres d'adaptació i millora dels habitatges de persones amb nivell econòmic baix
Crear una oficina que orienti en matèria d'habitatge
Augmentar el nombre d'institucions geriàtriques
Establir ajudes públiques per incrementar la seguretat en cases enfront dels terratrèmols
Oferir ajudes per a la calefacció
Augmentar la seguretat enfront dels robatoris en cases, augmentar la vigilància
Millorar la planificació dels serveis, fer-los més propers

Font: Sancho i Del Barrio (2009) i Bunbury i Viñuales (2008)

### 4.3. Participació social

El fet de poder participar en les activitats de la ciutat afecta directament les xarxes socials i l'autoestima de les persones grans (Vives 2009) i, conseqüentment, l'envelliment actiu i la qualitat de vida. Tenir alguna limitació quant a la mobilitat, els doblers o la companyia són alguns dels motius que poden portar a no fer aquelles activitats que un desitja, per tant, les ciutats amigables han d'aconseguir que aquestes limitacions desapareguin. D'aquesta manera s'evitaran, entre altres coses, sentiments de malestar o d'apatia. Segons la guia de l'OMS (2007) s'han de tenir en compte sis aspectes:

1. *Oportunitats accessibles*: no sols cal que tinguin informació sinó que puguin accedir a les ofertes que la ciutat ofereix. Algunes de les dificultats esmentades són la seguretat (especialment en activitats nocturnes), la mala connexió dels transports, les dificultats d'accés dels edificis o el fet d'haver de ser membre d'alguna organització.
2. *Cost de les activitats*: un dels aspectes no esmentats en l'apartat anterior és el preu de les activitats. Evidentment aquest aspecte pot frenar la participació de les persones grans, tal com s'assenyala a Ginebra o Londres, quan són activitats organitzades per entitats sense ànim de lucre. Les activitats amb preus reduïts o de franc són ben valorades per les persones grans.
3. *Diversitat d'oportunitats*: cal que les persones grans puguin gaudir d'un ventall d'oportunitats que en puguin satisfer les demandes i la curiositat. Per això s'han de tenir presents aspectes com el fet que no es facin sempre les activitats al centre de la ciutat, l'accessibilitat per a les persones amb discapacitat, la flexibilitat d'horaris i cal tenir cura d'aspectes ja citats com el renou. És important que les ciutats també responguin a les demandes d'integració que se solen repetir en diversos punts. Així, en algunes ciutats continuen sent importants les activitats de naturalesa religiosa, tot i que les educatives i culturals també estan prenent molta importància.
4. *Coneixement d'activitats i actes*: cal potenciar al màxim la informació relativa a les ofertes que dona la ciutat. Evidentment, si les activitats no es coneixen, les persones no hi acudirán. Algunes activitats es poden anticipar, per exemple, a Dundalk s'ofereix informació abans que les persones es jubilin, mentre que a Xangai s'ofereix més publicitat.
5. *Animar a la participació i a abandonar l'aïllament*: reprenent les idees exposades fins ara, hem de ser conscients de la importància de la participació social i d'analitzar els motius que fan que les persones grans no acudeixin a les ofertes de la ciutat per trobar-hi solucions, com ara haver de ser d'alguna associació o no conèixer-hi ningú. També les obligacions familiars, especialment les que afecten directament les dones,

fan que durant aquest temps no es plantegin poder anar a cap altra activitat. Així, hem de tenir en compte especialment els cuidadors, ja que s'ha demostrat que aquests poden patir efectes negatius en la salut física i psicològica tant a curt com a llarg termini (Campo Laredo 2000). S'ha de tenir cura especialment quan una persona deixa de treballar o quan perd la seva parella.

6. *Integració de generacions, cultures i comunitats*: cal respondre a les demandes de participació dins la ciutat, fomentant espais d'intercanvi intergeneracional i de reconèixer la importància i el pes que tenen les persones grans dins les famílies. En aquest cas, no sols han de ser conscients de la seva gran aportació i participació sinó que, alhora, hem de valorar la seva contribució tant en el nucli familiar (per exemple amb la cura dels néts) com en la societat en general (en relació amb l'economia quan amb la cura dels néts permeten que els pares treballin).

**Taula 5** | *Algunes propostes per a l'àrea de participació social*

Augmentar la informació sobre els programes que ofereix la ciutat
Promoure cursos d'informàtica per eliminar barreres generacionals en l'accés a les noves tecnologies
Utilització dels telèfon com a principal eina de comunicació i informació
Informar adequadament sobre els temes que afecten específicament el col·lectiu de les persones grans

Font: Sancho i Del Barrio (2009), i Bunbury i Viñuales (2008)

#### 4.4. Respecte i inclusió social

Per a una vertadera integració, la participació ha de ser una contribució en l'àmbit en què es desitja estar inclòs. En aquest sentit, les persones grans sí que se senten majoritàriament respectades però també existeixen sentiments de manca de consideració en els diferents àmbits (familiar, comunitari...). A més, tal com assenyalava la guia, aspectes com el gènere, la cultura, l'estatus social i l'estat de salut jugaran un paper fonamental en aquestes actituds. En aquest cas, la guia esmenta set subapartats:

1. *Conducta respectuosa o irrespectuosa*: respecte, cortesia i amabilitat són les principals actituds que es detallen en aquest apartat. Tant en l'àmbit personal com en l'àmbit institucional, en diverses iniciatives segons la ciutat, l'aspecte més comú que s'assenyala com un element a millorar és la impaciència, especialment quan es condueix.
2. *Discriminació contra persones d'edat i ignorància*: cal treballar tots aquells mites relacionats amb les persones grans, com ara considerar-los no útils o una càrrega. Per



rompre'ls, es recomana potenciar la informació sobre les persones grans, posant de manifest totes les seves contribucions en tots els àmbits.

3. *Interaccions intergeneracionals i educació pública:* en altres subapartats ja s'ha esmentat la predisposició i la demanda de les persones grans d'intercanvis intergeneracionals, sigui quina sigui la seva forma (voluntariat, cura de néts...). Aquesta qüestió és rebuda com una característica d'una ciutat amigable. Pel que fa a l'educació, es fan dues propostes: una dirigida a la prevenció de l'envelliment i l'altra relacionada amb el valor de les persones grans des de les primeres etapes educatives.
4. *Tenir un lloc dins la comunitat:* la importància de les opinions i el respecte a les persones grans és la base d'aquest apartat, en què la cultura juga un paper fonamental. Així, en ciutats com Tòquio les persones grans consideren que tenen un paper important dins la comunitat, mentre que en altres, com Mayagüez, algunes persones grans afirmen que no es tenen en compte les seves opinions. Hi ha diverses propostes, entre les quals destaca el programa "Demana-li a una persona gran", de Himeji. Dins aquest apartat es tracta del seu paper dins organitzacions i associacions.
5. *Capacitat de servei a la comunitat:* per aconseguir-la, segons els resultats que aporta la guia, podem comprovar que la grandària de la ciutat hi juga un paper fonamental. Així, per exemple, en ciutats petites com Portage el nivell d'inclusió social és molt més elevat que a Londres, on afirmen que per mor dels nombrosos canvis constants dels veïns, quasi no es coneixen.
6. *Lloc dins la família:* endinsant-nos en una qüestió més concreta d'aquest àmbit, s'esmenta la permanència de les persones grans dins el mateix habitatge que el nucli familiar, i també el fet que es respectin i es tinguin en consideració les seves opinions. Segons la cultura de la ciutat, les persones grans seran més o menys importants, emperò les característiques de la societat actual, tan globalitzada, fan que les famílies es dispersin més arreu del món i que no paregui que hi ha temps per dedicar una estona a les persones grans de la família.
7. *Exclusió econòmica:* en aquest cas, es revisa principalment el nivell d'ingressos de les persones grans, especialment quan aquests no els permeten desenvolupar totes les activitats que desitgen. Així, es valoren molt positivament iniciatives com els descomptes o les targetes que els permetin obtenir aquests descomptes o accedir a determinats llocs o activitats de franc. D'aquesta manera els doblers, o millor dit, la falta d'aquests, no és una barrera per fer allò que desitgen.

**Taula 6** | *Algunes propostes per a l'àrea de respecte i inclusió social*

Promoure formes organitzatives entre els veïns; generar espais comuns on els veïns es puguin reunir
Descentralitzar serveis i ofertes culturals
Realitzar programes d'apropament a les generacions joves
Realitzar programes educatius per als pares orientats a les relacions socials
Impulsar les relacions intergeneracionals
Promoció de la imatge positiva de les persones grans

Font: Sancho i Del Barrio (2009), i Bunbury i Viñuales (2008)

#### 4.5. Participació cívica i feina

L'objectiu d'aquesta àrea és millorar la inclusió social, la participació cívica i les oportunitats de feina per a les persones grans (Sancho i Del Barrio 2009, 9). En aquest apartat hi ha dos pilars bàsics que fan amigable una ciutat; el primer, posar de manifest la contribució de les persones grans en tots els àmbits, des del familiar al comunitari, tant pel que fa al treball remunerat com al que es fa de manera voluntària o dins el nucli familiar i, el segon, la llibertat de poder escollir si es continua treballant o no. Per aconseguir aquest objectiu, la ciutat de Nova York treballa en quatre subàrees: a) feina i seguretat econòmica; b) voluntariat; c) cultura i activitats recreatives, i d) informació i planificació. En canvi, la guia en recull set:

1. *Opcions de voluntariat*: dur a terme activitats voluntàries és una font de creixement personal i d'autoestima, i alhora millora les xarxes socials. Per això, disposar d'opcions de voluntariat es considera una característica de les ciutats amigables. Un dels principals problemes que es plantegen és no conèixer totes les opcions o que no estiguin adaptades a les persones grans, així com problemes de transport a l'indret on es fan les activitats.
2. *Millors opcions de feina i més oportunitats*: cal tenir en compte una gran diversitat d'opcions per tal de poder donar resposta a les demanes de les persones grans, ja que posseeixen una gran experiència. En canvi, hi ha moltes barreres que no ho permeten, com ara la jubilació obligada, el sentiment de manca de seguretat en el lloc de treball o quan s'hi va o el fet d'haver de tenir cura dels néts. La peça clau és, doncs, la llibertat per a aquelles persones que volen treballar o per a les que no ho volen fer (algunes persones amb un nivell econòmic baix o sense ajudes dels governs estan obligades a treballar). Per aconseguir-ho, polítiques que afavoreixin el treball de les persones grans, així com millores en la legislació, faran que la ciutat sigui més amigable en aquest aspecte.

3. *Flexibilitat per ocupar llocs de treball i voluntariat*: com hem dit, alguns dels impediments per fer feina o tasques de voluntariat estan basats en la manca d'adaptabilitat de les característiques dels llocs de treball o voluntariat (horaris rígids, professionalització del voluntariat...). Algunes adaptacions poden anar encaminades a flexibilitzar horaris, adaptar la feina a les seves habilitats o crear una borsa de treball temporal ajustada a les seves necessitats (Tòquio).
4. *Foment de la participació cívica*: aspecte que varia molt en funció de la cultura de la ciutat. Així, en algunes podem trobar que les persones grans formen part activa de juntes, càrrecs amb autoritat..., en altres, ocupen aquests llocs de manera simbòlica i, en altres, tan sols hi participen. A més de la cultura, dificultats amb el transport, l'accés i la manca de seguretat tornen a ser factors clau.
5. *Capacitació*: se subratlla la reeducació professional per tal d'evitar sentiments de manca d'habilitats. En alguns casos, s'ha plantejat una reeducació de cara a la jubilació (Nova Delhi), mentre que en altres (Tuymazy) es promou el desenvolupament de feines independents o de petites empreses.
6. *Oportunitats empresarials*: precisament aquestes dues propostes anteriors són les que destaquen en aquest apartat, en què serà fonamental el finançament o el suport que es pugui donar, tant per part de l'estat com amb ajudes d'ONG. Feines de manualitats, jardineria o de venedors ambulants són les més esmentades.
7. *Valoració de la contribució de les persones grans*: cal rompre diversos mites que han sorgit pel que fa a la relació entre l'edat i la feina, que fan que, per exemple, no es contractin persones grans, no s'accepti culturalment que aquestes treballin o que siguin les mateixes persones grans les que tenen aquests prejudicis. El grau d'acceptació i la congruència entre les capacitats laborals d'una persona i les característiques del seu lloc de treball són les peces clau.

Recollint les dades de Nova York (2007), de La Plata (2006) o d'Istanbul (2007), la taula següent inclou algunes de les propostes més destacables:

**Taula 7** | *Algunes propostes per a l'àrea de participació cívica i feina*

Augmentar el nombre d'oportunitats de treball remunerat; donar suport des de les administracions a la feina per a les persones grans
Promoure el voluntariat intergeneracional i l'aprenentatge a través d'associacions amb escoles i ONG
Editar una guia que reculli totes les activitats artístiques o esdeveniments culturals amb descomptes per a les persones grans
Donar a conèixer les oportunitats que hi ha a la ciutat a través del web

*continua*

Dur a terme avaluacions de la comunitat local als barris per determinar el nivell d'amigabilitat
Habilitar grups de participació de les persones grans a les cambres legislatives
Promoure l'organització de les persones grans per a l'exercici dels seus drets
Augmentar les activitats socials de què les persones grans puguin formar part
Organitzar activitats gratuïtes que propiciïn la socialització
Organitzar activitats socials accessibles per a les persones amb diversitat funcional i en situació de dependència
Prevenir les prejubilacions
Incrementar les activitats més populars per evitar la seva saturació
Augmentar els cursos d'informàtica. Promocionar activitats d'exercici físic

Font: Sancho i Del Barrio (2009), i Bunbury i Viñuales (2008)

#### 4.6. Comunicació i informació

En aquest apartat es comenten les informacions generals, com ara la relacionada amb els processos d'envelliment, i també les puntuals, relacionades amb activitats i persones que poden interessar a les persones grans. També és important analitzar els canals d'informació, que estaran determinats majoritàriament per dos elements: la població de la ciutat i les noves tecnologies, que es veuen com una eina de doble tall, ja que, per una banda, permeten una major connectivitat, però, per l'altra, són valorades com un element discriminatori.

1. *Àmplia distribució*: totes les ciutats reben informació dels proveïdors locals dirigida a la comunitat. En països amb un nivell de desenvolupament baix, aquests es limiten a premsa, ràdio i televisió, mentre que als països més desenvolupats tant la varietat d'informació com els canals per obtenir-la són més diversos.
2. *Informació correcta en el moment oportú*: en aquest apartat es treballa la rellevància de la informació i la qualitat que té, el fet d'evitar la sobreinformació (no sempre més és millor). A més s'hi treballen les habilitats per poder destriar-la, per exemple, per evitar frau. Alguns proposen dedicar-hi una secció o un espai específic als mitjans de comunicació dirigits a les persones grans, per contribuir a crear aquest filtre. Altres suggereixen fer-ho a través d'organitzacions o voluntariats o tenir un espai físic on consultar-la (Islamabad).
3. *Tenir algú amb qui parlar*: la importància del llenguatge oral esdevé clau com a mitjà de comunicació preferit per les persones grans per rebre informació. Així, prefereixen la ràdio i els programes en què es poden fer consultes a experts. En aquest sentit, opinen que els avenços tecnològics que fan que se substitueixin les persones per màquines no són positius, ja que solen preferir ser atesos per professionals. Per això, en algunes ciutats com a Copacabana s'empren uns *informadors clau* que són els

qui transmeten la informació. Amb tot, s'assenyala el problema de poder arribar a persones socialment aïllades.

4. *Cura del format i del disseny*: en cas que rebin informació per canals auditius i visuals, s'ha de tenir cura tant del missatge (expressat de manera senzilla i amb un llenguatge senzill) com de la grandària de les lletres (o de la velocitat si és auditiu). En aquest sentit, s'ha de fer feina amb les màquines, ja que sovint perden la lògica quan se simplifiquen, i la gran diversitat de models i il·luminacions millorables fan que sigui difícil el seu ús per part de les persones grans. També hi ha queixes pel que fa als serveis de resposta automàtica.
5. *Tecnologia informàtica*: com hem dit anteriorment, és una arma de doble tall; per una banda, pot ajudar a millorar de manera significativa la qualitat de vida, però si no s'entén o no es tenen les habilitats per fer-la funcionar, pot suposar una barrera important. Així, els ordinadors i Internet són valorats de manera positiva per mantenir-se en contacte amb el món i amb l'entorn més proper (família), mentre que a les persones que no els saben emprar els genera sentiments d'exclusió. L'accés a aquestes tecnologies en espais específics, amb personal de suport, és una bona iniciativa que algunes ciutats van adaptant (per exemple, a Halifax, el personal de suport visita a domicili).
6. *Responsabilitat personal i col·lectiva*: en aquest apartat s'esmenta la responsabilitat de la persona gran a mantenir-se informada, a involucrar-se dins la comunitat i alhora, la responsabilitat de la societat a eliminar barreres de comunicació que fomentin l'exclusió en comptes de la integració.

---

#### **Taula 8** | *Algunes propostes per a l'àrea de comunicació i informació*

---

Augmentar la informació sobre els programes que ofereix la ciutat
Promoure cursos d'informàtica per eliminar barreres generacionals en l'accés a les noves tecnologies
Utilització del telèfon com a eina principal de comunicació i informació
Informar adequadament sobre els temes que afecten específicament el col·lectiu de les persones grans
Facilitar informació i punts d'accés mitjançant subvencions
Afavorir la transmissió de la informació de manera directa a l'usuari i adaptada a les seves circumstàncies

---

Font: Sancho i Del Barrio (2009), i Bunbury i Viñuales (2008)

#### **4.7. Serveis comunitaris i de salut**

La salut és un dels aspectes més valorats per a les persones grans a l'hora de definir la seva qualitat de vida. A més, aquesta pot influir de manera directa en el benestar psíquic. Per tant, no sols serà important tenir accés universal i eficaç als serveis sanitaris, sinó que les polí-

tiques de prevenció hi jugaran un paper important. Els serveis socials tindran com a principal objectiu donar suport a la vida independent de les persones grans. Així, aquest apartat es dedica especialment a assenyalar els aspectes bàsics com ara els ingressos i la salut.

1. *Atenció de salut accessible*: cal d'eliminar qualsevol motiu que faci que una persona gran no acudeixi al metge, tenint en compte la seva ubicació i la facilitat del seu accés i de millorar els serveis d'urgència (disponibilitat d'ambulàncies —Ponce— o la seva rapidesa —Moscou—). També s'ha de tenir cura de l'interior, és a dir, que l'edifici estigui lliure de barreres arquitectòniques, amb bon estat i amb bons nivells de seguretat. En aquest apartat es treballen dos aspectes més: el coneixement de l'existència dels serveis perquè puguin ser emprats en cas de necessitat i l'amabilitat i educació dels professionals.
2. *Ampliar els serveis de salut*: segons la guia, en totes les ciutats s'ha esmentat la necessitat d'ampliar els serveis de salut, tant amb serveis de cures específiques (clíniques geriàtriques, centres de dia, serveis de salut mental...) com de la qualitat de les seves instal·lacions (equipaments, cadires de rodes...), sense oblidar els serveis dedicats a la promoció de l'envelliment saludable i a la prevenció de malalties.
3. *Serveis per envellir bé*: en aquest apartat es recull la darrera idea de l'anterior apartat, i s'esmenta la promoció de la salut i de la prevenció. Aquests aspectes es poden desenvolupar de diverses maneres, a Ruhr es fa amb grups d'autoajuda, mentre que a Mèxic hi ha campanyes de vacunació de franc.
4. *Cures domiciliàries*: també és un aspecte comú a les ciutats avaluades. Les persones grans desitgen més serveis sanitaris a domicili. A més, es té en compte com un aspecte que s'ha de millorar des de diversos punts de vista: la seva existència, el cost i la gran mobilitat dels seus professionals.
5. *Instal·lacions residencials per a les persones grans que no poden viure a casa*: poder viure a casa és una opció personal, però quan aquesta no sigui possible, per les raons que sigui, la ciutat ha de garantir un lloc on viure. Les principals queixes vers les residències se centren en el seu cost o en la manca de places. En algunes ciutats, com Portage, es demana que tinguin més espai per poder guardar les coses personals o, en altres, com Ginebra, que estiguin situades al centre de la ciutat.
6. *Xarxa de serveis comunitaris*: depenent de la ciutat, hi haurà més serveis comunitaris o menys, però el que no pot faltar-hi mai és una coordinació entre serveis. Aquesta varietat pot fer que el pes de les cures recaigui o bé damunt de l'estat, que proveeix o finança els serveis socials o bé de les famílies. En aquest darrer cas, les ciutats amigables els hauran de donar suport. A més dels ajuts econòmics, disposar d'espais

com centres comunitaris és una proposta molt ben valorada per les persones grans. Els suggeriments en aquest subapartat van encaminats a crear-ne o millorar la qualitat dels serveis, com a Mèxic, on les persones grans disposen d'una targeta que els permet accedir a preus més econòmics i a determinats serveis.

7. *Voluntariat*: una altra demanda generalitzada és la necessitat de voluntaris per ajudar a cobrir allò que no fan els serveis sanitaris i socials, com ara ajudar les persones grans en el transport o simplement ajudar-les a passejar els cans quan no ho poden fer.
8. *Altres aspectes*: tot i que són poques les ciutats que hi fan referència, la guia recull dues preocupacions més, la manca d'espai al cementeri i que es tinguin en compte les persones grans en situacions d'emergència.

La ciutat de Nova York treballa en cinc subàrees: a) planificació del benestar i la salut; b) atenció a persones grans i en situació de risc; c) accés a aliments nutritius; d) cures i atenció a llarg termini, i e) cures pal·liatives i testament vital.

**Taula 9** | *Algunes propostes per a l'àrea de serveis comunitaris i de salut*

Augmentar el coneixement de la salut entre les persones grans
Ampliar la campanya per educar els ciutadans grans sobre el robatori d'identitat i el frau
Augmentar l'eficàcia en la gestió de programes de menjar a domicili, incrementar-ne el nombre
Proporcionar serveis d'assessorament i suport als padrins que cuiden els néts
Difondre materials educatius i suports disponibles per als cuidadors familiars
Ampliar les oportunitats de formació i altres suports als cuidadors professionals
Ampliar els serveis existents de cures pal·liatives
Promoure el testament vital
Oferir medicaments gratuïts per a malalties cròniques
Crear iniciatives per acabar amb les llistes d'espera
Descentralitzar els serveis perquè estiguin presents en tots els barris; crear més hospitals i més centres de salut als pobles
Portar a terme un programa per augmentar la consciència sobre l'envelliment saludable
Simplificar el sistema d'accés a les medicines més habituals
Habilitar un sistema d'ajuda per al transport
Crear una figura de suport a les persones grans als hospitals
Adaptar els qüestionaris a la realitat
Augmentar el nombre de places de dia
Promocionar l'ús dels serveis de teleassistència

## 4.8. Espais a l'aire lliure i edificis

Tal com hem dit anteriorment, un dels àmbits essencials que apareix en les definicions d'envelliment actiu i de qualitat de vida és la possibilitat de poder fer activitats de lleure i la mobilitat. Evidentment, si disposam de les condicions personals per poder realitzar una activitat i l'oferta hi és, emperò no podem realitzar-la, perquè no hi tenim accés o un entorn que ens ho faciliti, de poc servirà tenir l'oportunitat de fer-la.

Igualment important és l'adaptació de l'habitatge a les necessitats i interessos que tingui cada un de nosaltres en les diferents etapes vitals. D'aquí la importància per a les persones grans que la casa on visquin els pugui permetre, si ho desitgen, envellir a casa.

La guia de l'OMS (2007) desenvolupa onze subàrees, mentre que a la ciutat de Nova York, un element important dins d'aquesta àrea és la seguretat. Així, es desenvolupen tres subàrees: a) transport accessible i assequible, b) espais públics segurs i amigables, i c) planificació per al futur.

1. *Entorn agradable i net*: les persones grans donen molta d'importància a l'entorn en què viuen. Així, la seguretat i la neteja de l'entorn són temes esmentats repetidament en diverses ciutats. Altres són específics, per exemple a les ciutats de Rio de Janeiro i Cancun, on es valora molt positivament viure prop de l'oceà, mentre que a Nairobi i el Japó es valora negativament la sobrepoblació. Un aspecte comú que cal també millorar és el tema de la contaminació, especialment l'acústica.
2. *Importància dels espais verds*: la majoria de persones grans valoren molt positivament tenir aquests espais dins les ciutats, tot i que no sempre és possible poder gaudir-ne. Els inconvenients són diferents a cada ciutat, algunes persones parlen d'inseguretat (Himeji), mala conservació (Nova Delhi) o manca de seients (Udaipur).
3. *Lloc per descansar*: com s'ha dit, la manca de seients als parcs és també una demanda per a tota la ciutat, ja que és possible que una persona gran no passegi tant o per no voldria per manca d'espais on poder descansar. Les autoritats no sols han d'assegurar que hi són, sinó que s'empren per allò a què estan destinats en un primer moment, ja que de vegades es converteixen en llocs de reunió de col·lectius que les persones grans qualifiquen d'intimidatoris (Tuymazy).
4. *Vorerer amigables amb l'edat*: la mobilitat a les ciutats és un element clau i concretament la qualitat de les voreres és fonamental. S'han esmentat diversos problemes que impedeixen circular-hi amb comoditat i seguretat, com ara cotxes aparcats, venedors ambulants o problemes derivats de factors meteorològics (com ara la neu).



5. *Passos de vianants segurs*: igual que en el punt anterior, no es tracta sols que n'hi hagi, sinó que aquests siguin de qualitat. Així, un dels principals problemes és poder creuar amb suficientment temps; en algunes ciutats s'ha optat per augmentar el temps dels semàfors per a vianants i en altres per construir illots. Evidentment, en aquelles ciutats on hi ha un índex més alt de població, pot resultar més difícil el trànsit de persones i de vehicles, per tant, programes d'educació vial per a tots són una bona opció.
6. *Accessibilitat*: punt dedicat a les barreres arquitectòniques més comunes, com ara la manca de rampes o l'alçada elevada de les voreres.
7. *Entorn segur*: com hem dit anteriorment, aquest és un factor decisiu, ja que és possible que una persona vulgui fer una activitat determinada que s'ofereix a la seva ciutat, però no la faci per por de sortir al carrer. Els motius d'aquesta inseguretat poden ser diversos, des d'una manca o incorrecta il·luminació fins a viure en un lloc on els terratrèmols són freqüents.
8. *Camins i carrils bici*: ambdós es valoren de manera molt positiva, ja que promouen la salut i l'envelliment actiu, sempre que compleixin un mínim i garanteixin la seguretat dels usuaris.
9. *Edificis amigables*: es tracta d'incorporar les polítiques de zero barreres arquitectòniques i les propostes fetes per a l'entorn dins els edificis, tant privats com públics, que permetin l'accessibilitat plena a tots els ciutadans.
10. *Serveis públics adequats*: en algunes ciutats s'han incorporat ara fa poc (Islamabad), mentre que en altres el que es pretén és millorar-ne la qualitat, especialment pel que fa a la higiene o la ubicació clau.
11. *Clients grans*: en relació amb el punt 9, no sols és necessari poder entrar als edificis públics, sinó també poder-ne fer un bon ús. Un dels principals problemes és el temps d'espera, que algunes ciutats han resolt oferint caixes i finestres preferents (Cancun) i altres facilitant cadires de rodes (Jamaica).

---

### **Taula 10** | *Algunes propostes per a l'àrea d'espais a l'aire lliure i edificis*

---

Ciutat neta i amb normes de compliment obligat quant a nivell de renou i d'olors
Existència d'espais verds ben cuidats, amb banys i seients accessibles; camins lliures d'obstacles
Existència regular de seients, especialment en punts clau com parcs, parades de transport públic...
Bon manteniment de les voreres, Il·lises i antilliscants, lliures d'obstruccions

*continua*

Disposar d'espais per creuar adaptats a les necessitats de les persones grans perquè es puguin moure de manera lliure i autònoma; regular el temps dels semàfors perquè es puguin creuar els carrers amb garanties, amb senyals auditius i visuals
Es compleixen les normes de manera estricta
Existència de carrils bici
És té en compte de manera prioritària i es promou amb diverses iniciatives
Estan agrupats i situats en llocs on resideixen les persones grans; tenen un accés fàcil i amb serveis per al client adaptats a les seves necessitats

Font: Sancho i Del Barrio (2009), i Bunbury i Viñuales (2008)

## 5. Conclusions

Convertir una ciutat en ciutat amigable no sols implica modificar l'estructura adaptant-la a les característiques de les persones grans, sinó que comporta, alhora, una nova forma de fer ciutat, que es converteixin en ciutadans actius dins de la ciutat. Un exemple molt clar és la ciutat de Harlem, on s'ha organitzat un seguit d'activitats durant l'estiu pensades específicament per a la participació de les persones grans, algunes de les quals estan pensades perquè millorin la salut (natació o ioga), altres perquè s'integrin al seu entorn (anant al mercat) o perquè aprenguin habilitats i capacitats de la societat actual (cursos d'informàtica).

Com hem pogut comprovar, es compleix amb un doble objectiu. D'una banda, d'una manera general, es dona resposta a les demandes demogràfiques i urbanes que té la societat actual i, alhora, es fa visible la gran importància que tenen en tots els àmbits les persones grans. I, de l'altra, d'una manera individual, es permet a cada persona gran participar i contribuir al seu propi envelliment i a la creació i modificació del seu entorn perquè li sigui amigable.

Evidentment, els beneficis que es poden generar, com ara tenir els carrers i els edificis sense barreres arquitectòniques, gaudir d'un entorn segur, disposar de recursos sanitaris, comunitaris públics i privats o crear vies per potenciar el voluntariat de les persones grans, no sols seran beneficiosos per a les persones grans, sinó que ho seran per a tota la comunitat i, alhora, per a determinats col·lectius a les demandes dels quals aquestes iniciatives també donaran resposta, com ara persones amb discapacitat, nins o famílies amb risc d'exclusió social.

Després de la lectura acurada de les diferents àrees que marca la guia de l'OMS (2007) i dels diferents projectes i informes de ciutats amigables per a les persones grans, podem confirmar que hi ha certs aspectes transversals que es repeteixen al llarg de les diferents àrees i en totes les ciutats amigables i que resulten determinants: la cultura, la seguretat i l'accessibilitat als serveis i als espais de participació a través dels transports.

A més, podem destacar dues paraules clau: en primer lloc, **adaptació** de les seves demandes a les oportunitats de l'entorn, tant de manera general com individual i, en segon lloc, **llibertat**, és a dir, que és la mateixa persona la que ha decidir, des d'aspectes quasi puntuals, com ara quin mitjà de transport emprarà per arribar a l'activitat que li interessa de totes les que la ciutat organitza, fins a aspectes que impliquen quasi un estil de vida, com ara si vol continuar una feina o iniciar-la o no ho vol fer.

Tenint en compte aquestes idees, les ciutats amigables han de complir, doncs, un seguit de requisits separats per àrees. Els paràgrafs següents serveixen per dibuixar una ciutat amigable per a persones grans:

*Espais a l'aire lliure i edificis amigables:* l'entorn ha d'estar net, sense contaminació acústica ni olors desagradables; els espais en general, especialment els banys públics, les voreres i els carrers han d'estar ben cuidats i lliures de barreres que no permetin desplaçar-s'hi amb autonomia, i el temps dels semàfors ha de ser el suficient per poder creuar el carrer. És important també tenir present l'educació vial, tant en el sentit de fer cursos de reciclatge com pel que fa a l'educació de tots els conductors. Els serveis han de ser els suficients i estar ben agrupats; els accessos han de ser fàcils per a les persones grans, tant a l'interior com per arribar-hi; han d'estar equipats amb serveis especials per a persones grans. Els edificis han d'estar lliures de barreres arquitectòniques (han de tenir ascensors, rampes, baranes...) i tenint en compte les persones grans han de disposar de més banys públics, més seients o escales amb poca inclinació.

*Transport:* un aspecte primordial és que ha de respondre a la possibilitat de desplaçar-se per tota la ciutat, la qual cosa implica no sols disposar de mitjans de transport ben cuidats i adaptats sinó que les seves freqüències siguin suficients. A més, els preus no han de ser gaire elevats perquè es puguin emprar tantes vegades com faci falta. A l'interior, hi ha d'haver seients preferents per a persones grans i els conductors han de ser educats amb els passatgers. En cas d'esperes, les informacions han de ser clares i entenedores, les parades estan ben cuidades, han de tenir seients suficients i un alt índex de seguretat. L'adaptació, l'amabilitat dels conductors i els preus reduïts també són característiques que es demanen als taxis. Es poden complementar amb mitjans de transport comunitari que poden ser voluntaris i si alguna persona gran pot continuar conduint, s'ha de garantir una bona educació vers la seva manera de conduir i garantir-li cursos de reciclatge. A més, s'ha de tenir cura especialment dels aparcaments, que han d'estar ben il·luminats, han de tenir bons nivells de seguretat, estacionaments preferencials i baix cost per a les persones grans.

*Habitatge:* els nous habitatges han de preveure les necessitats de les persones grans i hi ha d'haver ajudes econòmiques per accedir-hi. Quant a les cases que ja estan construïdes, hi haurà ajudes per adaptar-les en cas de necessitat, ja que han de disposar d'espai suficient per poder-s'hi moure lliurement i han d'estar ben condicionades. Aquestes cases estaran

ben situades, prop dels serveis comunitaris i permetran una bona integració dins la comunitat. En cas d'haver de canviar d'habitatge, les persones grans tindran informació suficient i les comunitats no estaran superpoblades. La casa on es viu ha de ser segura i còmoda.

*Participació social:* la integració de les persones grans dins la comunitat requereix que hi tinguin una bona participació, no sols com a observadores. Per això, l'oferta d'activitats ha de ser àmplia i ha de poder assegurar la participació de les persones grans, per a la qual cosa s'ha de tenir cura de la seva ubicació, dels accessos, de la seva naturalesa i, entre altres coses, del cost. Per aconseguir aquesta integració, la ciutat amigable també ha de tenir en compte els possibles acompanyants i procurarà que els espais tinguin un ús compartit per a diversos propòsits. D'aquesta manera, es promou la familiaritat i l'intercanvi entre els ciutadans. No s'ha d'oblidar que per poder anar a una activitat, aquesta activitat s'ha de conèixer. Així que la ciutat amigable s'assegurarà que la informació arribi als seus destinataris.

*Respecte i inclusió social:* aquest apartat es pot considerar transversal respecte de la resta. Una ciutat amigable fa que la imatge de les persones grans sigui positiva, bé a través de campanyes de sensibilització o informació, bé a través de programes que els donen el protagonisme (prendre decisions en temes comunitaris, oportunitats perquè puguin compartir els seus coneixements, experiències...). La ciutat també permet que tant els serveis com la resta de ciutadans siguin respectuosos i afavoreixin la integració de les persones grans. Així, es poden fer servir de voluntaris o de personal especialitzat per atendre les persones grans als diferents serveis. També es procurarà que els ciutadans de menys edat estiguin educats en el respecte i en la valoració de les persones grans, les quals duran a terme activitats dins les escoles i s'afavoriran espais d'intercanvi intergeneracional.

*Participació cívica i feina:* les persones grans dins una ciutat amigable poden participar en una àmplia gamma d'ofertes. Així, si una persona gran decideix contribuir-hi a través del voluntariat, la ciutat s'encarregarà que les activitats siguin de qualitat (ben desenvolupades, amb una bona estructura, amb suport...). Emperò la contribució també es pot dur a terme en l'entorn laboral. En aquest cas, la ciutat assegurarà una varietat i una adaptació del lloc de feina a les demandes, necessitats i interessos de les persones grans, tenint cura de la seva capacitació (i del reciclatge en cas necessari) així com de l'accessibilitat al lloc de feina (bona xarxa de transports, lloc de feina adaptat...). També s'ha de crear una via que generi nous llocs de treball per a les persones grans, especialitzada en la creació de noves empreses petites o familiars independents. S'assegurarà la remuneració adequada a la feina que facin i es potenciarà la participació o la continuació de les persones grans en els llocs de treball (valoració de les seves aportacions per part dels companys, es promouran beneficis per ocupar persones grans a les empreses...), en els casos de persones grans que hagin decidit treballar. En cas que no vulgui o no puguin continuar treballant, la ciutat amigable els oferirà un seguit d'ajudes (econòmiques o de qualsevol altra naturalesa).

*Comunicació i informació:* la ciutat amigable s'ha d'encarregar que la informació que arriba a les persones grans sigui periòdica, fiable, coordinada, interessant per a elles, escrita en un llenguatge senzill i que es tingui cura del seu disseny (lletra gran, per exemple). Amb tot, les persones grans prefereixen el llenguatge verbal per poder rebre la informació, per la qual cosa es recomana que persones de confiança que els la transmetin, especialment en cas de persones amb risc d'aïllament social. En cas que aquesta informació oral vingui d'una màquina, el llenguatge ha de ser clar i breu i s'ha d'oferir la possibilitat de poder parlar amb algú. Si està escrit, ha d'estar ben il·luminat, ha de ser fàcil de veure i ha de tenir lletres grans. Quant a la informació digital, s'ha de treballar en dos aspectes: en l'adquisició de material (ordinadors), que seran de cost baix, i en l'adquisició de les competències i habilitats que permetin a les persones grans emprar-los, per evitar sentiments d'exclusió social.

*Suport social i serveis de salut:* els serveis de caràcter social i de salut són accessibles a les persones grans dins una ciutat amigable, tant pel que fa a l'exterior (ben ubicats, amb bons accessos de transport...) pel que fa a l'interior (sense barreres arquitectòniques, amb bones senyalitzacions i amb un personal que té cura de les persones grans). A més, aquesta oferta de serveis respon a les necessitats i preocupacions de les persones grans i, en cas necessari, aquesta oferta es complementa amb serveis voluntaris. A més, hi ha una planificació de qualsevol possible situació d'emergència en què es tenen en compte les persones grans.

## Referències bibliogràfiques

Bunbury, E.; Viñuales, R. (2008). Zaragoza, ciudad amiga de las personas mayores. OMS, Ajuntament de Saragossa.

Campo Ladero, M. J. (2000). El apoyo informal a las personas mayores y el papel de la mujer cuidadora. Madrid: CIS.

Consell Municipal de Benestar Social. Informe participatiu 2006-2007. Ajuntament de Barcelona.

Finkelstein, R.; Garcia, A.; Netherland, J. [et al] (2008). Toward an age-friendly New York city: a finding report. Nova York: The New York Academy of Medicine.

Gallagher, E. (2007). Pemberton and mount curie Age-friendly Community Project. Project Report. Gerontech Research Associates.

Help de Age (2007). What makes a city age-friendly? London's contribution to the World Health Organization's Age-friendly Cities Project. Londres: OMS.

IMSERSO, Observatorio de Mayores i OMS (2001) Boletín sobre el envejecimiento, núm 4 y 5. Perfiles y tendencias. Informe preliminar. Madrid : IMSERSO.

IMSERSO (2009). Observatorio de Personas Mayores. Las personas mayores en España. Informe 2008. Colección Documentos. Serie Documentos Estadísticos.

Lirio, C.; González, A. i Herranz, I. (2009) Envejecer participando: "el proyecto "entre mayores": una experiencia de investigación-acción. Miño y Dávila Editores. Málaga

METRÓPOLIS (2010). Revista d'Informació i Pensament Urbans. Núm. 80. Quadren central: ciutat i gent gran, 46-90.

Observatorio de Personas Mayores. Salud y envejecimiento. Un documento para el debate. Edwards, Peggy. Organización Mundial de la Salud. <<http://www.imsersomayores.csic.es/documentacion/estudiosyresultados/perfiles/index.html>>. [Consultat el 25 de novembre del 2010.]

Observatorio de Personas Mayores (2009). Proyecto red mundial de ciudades amigables con las personas mayores. Sancho Castiello, M.; Barrio Truchado, E. Del. Fundación Instituto Gerontológico Matía, núm. 39. Sant Sebastià. <<http://www.imsersomayores.csic>

es/documentacion/estudiosyresultados/perfiles/index.html>. [Consultat el 16 de juny del 2011.]

OMS (2002) Envejecimiento activo: un marco político. Revista española de Geriátria y Gerontología; 37 (S2), 74-105.

OMS (2007). Ciudades globales amigables con los mayores. Una guía.

OMS (2007). WHO Age-friendly project methodology. Vancouver Protocol.

OMS (2008). Lista de control de aspectos esenciales de las ciudades amigables con los mayores.

Plouffe, L.; Kalache, A. (2010). Towards global age-friendly cities: determining urban features that promote active aging. Journal of Urban Health: Bulletin of the New York Academy of Medicine, vol. 87, núm. 5, 733-739.

Regato, P. (2000). Envejecimiento activo. Introducción. Al encuentro de la red de envejecimiento saludable. IMSERSO. Madrid: Doyma, S. L.

Sancho, M. i Del Barrio, E. (2009). Donostia-Sant Sebastià, exemple de ciutat amigable. Quadern central, 59-61.

Vives, M.; Orte, C. (2005). Avaluació dels efectes del suport social als alumnes de la Universitat Oberta per a Majors. A: March, M. X. (dir.). Anuari de l'Educació de les Illes Balears, 2005. Pollença: Fundació Guillem Cifre de Colònia.

Vives, M. (2009) Una visió de la gent gran des de la perspectiva dels indicadors socials. Comparativa autonòmica, nacional i europea (65-126) A Orte, C. (2009) Anuari de l'Envel·liment. Càtedra d'Atenció a la Dependència i Promoció de l'Autonomia Personal. UIB. Govern de les Illes Balears

Walker, A. (2010). Ageing and quality of life in Europe. A: Dannefer, D.; Phillipson, C. (eds). Handbook of social gerontology. Sage.

## **Autora**

**MARGALIDA VIVES BARCELÓ**

Palma, 1978. Llicenciada en Psicopedagogia, doctora amb menció europea en Ciències de l'Educació per la Universitat de les Illes Balears. Professora ajudant doctora del Departament de Pedagogia i Didàctiques Específiques. Entre les seves línies de recerca principals es troben la qualitat de vida, el suport social a les persones grans, l'aprenentatge al llarg de tota la vida, la inadaptació infantil i juvenil i la resolució de conflictes. Ha realitzat una estada a la Universitat de Sheffield, on treballà amb el doctor Alan Walker en la qualitat de vida en persones grans.