

ACPASE (Activitat, participació, sènior)

Guia de participació en la planificació d'activitats dels equipaments d'oci adreçats a persones grans

Elaborada per Montserrat Garcia-Oliva, Elena Requena i Carles Pineda

Amb el suport de:



**Diputació
Barcelona**

1. Introducció

1.1. Emmarcament en la recerca

En relació a l'objectiu 4 de la recerca, "Desenvolupar -en base a la seva operativització- l'eix: "Eines per a incorporar la veu i la mirada de les persones grans en la cocreació i la planificació de propostes d'envelliment actiu, així com en la millora contínua dels equipaments adreçats a persones grans" es realitza una proposta que permet l'operativització en accions concretes respecte a com incorporar la veu de les persones participants en la planificació d'activitats dels equipaments adreçats a persones grans, mitjançant mecanismes i metodologies que afavoreixin la seva participació. En aquest sentit s'ha elaborat una guia que ha de servir com a eina als professionals que considerin aplicar-la en els seus equipaments. Aquesta guia desenvolupa la línia estratègica 5 sorgida dels resultats de la recerca: "Incorporar la participació co-creativa i de planificació de les persones grans en propostes d'envelliment actiu i en la millora continua dels equipaments d'oci i lleure per a persones grans".

1.2. Emmarcament teòric

La guia s'emmarca en dos grans paradigmes teòrics:

- L'envelliment actiu
- Els processos participatius

Segons l'Organització Mundial de la Salut (OMS), l'envelliment actiu es defineix com el procés d'optimitzar les oportunitats de salut, participació i seguretat per millorar la qualitat de vida a mesura que les persones envelleixen. L'envelliment actiu no només fa referència a l'absència de malaltia, sinó que també inclou aspectes relacionals, educatius i culturals que contribueixen a un envelliment saludable i digne (Celdrán (2021) i Pinazo & Donio-Bellegarde (2018)). Una de les dimensions més crítiques per a l'envelliment actiu és la participació social de

les persones grans. Per aquest motiu, diversos autors com Havighurst (1961) han defensat que les persones grans han de mantenir-se ocupades amb activitats que els siguin significatives, ja sigui a través del treball remunerat, el voluntariat, activitats d'oci o altres formes d'implicació social. En aquest sentit la participació en activitats comunitàries és una eina potent per combatre l'aïllament social i la soledat, millorant l'autoestima i el benestar emocional de les persones grans (Sala, 2020).

2. Metodologia

Aquesta guia té com a objectiu promoure la participació activa de les persones grans en la planificació, disseny i desenvolupament de les activitats dels equipaments d'oci, per tal d'assegurar que aquestes responguin a les seves necessitats, interessos i preferències. La metodologia que es presenta a continuació es basa en els principis de l'envelliment actiu, la pedagogia gerontològica i els processos participatius, i s'ha elaborat a partir de la investigació realitzada, que inclou un marc teòric, entrevistes i focus grups amb usuaris, no usuaris, professionals i experts.

Com ha de ser un programa participatiu?

Un programa participatiu per a la planificació d'activitats en equipaments d'oci per a persones grans, des de la perspectiva de l'envelliment actiu, ha de ser:

- **Inclusiu:** Ha de garantir la participació de totes les persones grans que ho desitgin, independentment del seu sexe, origen, cultura, orientació sexual, capacitats físiques o cognitives, o nivell socioeconòmic. S'ha de posar especial atenció a la incorporació de col·lectius que tradicionalment han estat menys representats, com ara persones migrants, persones amb diversitat funcional o persones que pateixen solitud no desitjada, promovent la seva integració social i el seu benestar, pilars fonamentals de l'envelliment actiu. Responent a la necessitat detectada d'equipaments de lleure realment inclusius i que esdevinguin instruments per lluitar contra les desigualtats.

- **Accessible:** Tant els espais físics com els canals de comunicació i els materials utilitzats han de ser accessibles per a totes les persones. Això implica eliminar barreres arquitectòniques, adaptar els materials a diferents necessitats (llenguatge clar, lletra gran, etc.) i oferir suport a aquelles persones que ho necessitin, garantint així la seva participació en igualtat de condicions i fomentant la seva autonomia.
- **Transparent:** S'ha d'informar clarament a les persones grans sobre els objectius del programa, els mecanismes de participació, els processos de presa de decisions i els resultats obtinguts, fomentant la seva confiança i implicació en el projecte.
- **Empoderador:** Ha de contribuir a l'empoderament de les persones grans, fomentant la seva autoestima, autonomia i capacitat de decisió, elements clau per a un envelliment actiu i saludable, tal com assenyala la pedagogia gerontològica. Amb l'objectiu de dotar d'una major participació en els òrgans de direcció i en la planificació de les activitats.
- **Flexible:** Ha d'adaptar-se a les necessitats i característiques del context local i de les persones participants, permetent que el programa sigui realment significatiu i rellevant per a elles, afavorint la seva implicació i satisfacció, donant resposta a la diversitat de perfils i necessitats de les persones grans.
- **Sostenible:** Ha d'assegurar la continuïtat del procés participatiu en el temps, més enllà d'accions puntuals, per tal de consolidar una cultura de la participació en els equipaments d'oci. Cal tenir en compte que això, implica la necessitat d'augmentar els recursos econòmics i humans per a garantir la continuïtat dels projectes participatius.
- **Orientat a la transformació:** Ha de tenir com a objectiu la millora de la qualitat de vida de les persones grans i la transformació dels equipaments d'oci en espais més inclusius, acollidors i adaptats a les seves necessitats, contribuint així a la construcció d'una societat més amigable amb les persones grans a partir de plantejaments intergeneracionals en el lleure i obrint els equipaments a la comunitat.

- Basat en la confiança i el respecte mutu: S'han de generar espais de confiança i respecte mutu entre els participants, els professionals i la resta d'agents implicats, creant un clima de col·laboració i suport que afavoreixi la participació i el benestar emocional per tal que les persones grans se sentin segures i valorades en el procés participatiu.

2.1. Fases per al disseny d'una activitat participativa

El disseny d'una activitat a partir d'un procés participatiu, emmarcat en els principis de l'envelliment actiu, implica una sèrie de passos que s'han de seguir de manera seqüencial:

Fase 1: Diagnòstic i Sensibilització

Identificació de necessitats i interessos:

- Realitzar un diagnòstic participatiu per a conèixer les necessitats, interessos i preferències de les persones grans en relació a l'oci i les activitats que els agradaria realitzar. Es poden utilitzar diverses tècniques, com ara entrevistes individuals, grups focals, enquestes, observació participant, etc.
- Tenir en compte la diversitat de perfils i necessitats, incloent la perspectiva de gènere, intercultural i de diversitat funcional, per tal de dissenyar activitats que siguin realment inclusives i que responguin a la heterogeneïtat de la població envellida.

L'objectiu principal d'aquesta primera fase és el de garantir que les activitats proposades siguin significatives per a les persones grans i contribueixin al seu benestar físic, mental i social, promovent un envelliment actiu d'acord amb les seves expectatives. A més, aquest primer pas, respon a la necessitat que les activitats serveixin per a reforçar els llaços amb el territori.

Difusió i comunicació:

Per tal de contribuir a la visibilització de l'envelliment actiu i a la lluita contra els estereotips edatistes es necessari:

- Donar a conèixer el projecte a la comunitat, tant a les persones usuàries com a les no usuàries de l'equipament, utilitzant diversos canals de comunicació (cartells, fulletons, xarxes socials, reunions informatives, etc.).
- Utilitzar un llenguatge clar, senzill i accessible per a tothom. La comunicació efectiva és essencial per a fomentar la participació i assegurar que totes les persones grans se sentin cridades a participar, independentment del seu nivell d'alfabetització digital.

Un altre aspecte a tenir en compte, es la creació d'un clima de confiança:

- Organitzar trobades informals i activitats lúdiques per a fomentar la interacció entre els participants i generar un clima de confiança i col·laboració. Aquest ambient positiu és fonamental per a què les persones grans se sentin còmodes expressant les seves opinions i participant activament en el procés, afavorint la seva autoestima i sentit de pertinença permetent la socialització més enllà de l'activitat "productiva".

Fase 2: Disseny participatiu de l'activitat

Per tal d'iniciar aquesta segona fase, cal constituir grups de treball:

- Crear grups de treball heterogenis, formats per persones grans amb diferents perfils i interessos, i si escau, per professionals i voluntaris enriquint el procés de disseny i afavorint la creativitat i la

innovació. Cal assegurar la representativitat de la diversitat existent en la comunitat, perquè les activitats dissenyades responguin a les necessitats de tots els col·lectius de persones grans, fomentant la inclusió i la cohesió social i buscant un equilibri just entre professionalitat i voluntariat.

També, cal definir objectius i continguts:

- En base al diagnòstic previ, els grups de treball definiran els objectius específics de l'activitat, els continguts que es treballaran i la metodologia que s'utilitzarà. Aquesta fase, empodera a les persones grans, convertint-les en protagonistes del seu propi procés d'envelliment actiu.

Cal vetllar per que els objectius siguin realistes, mesurables i assolibles en el temps previst, per a garantir l'èxit de l'activitat i la satisfacció dels participants. Un altre aspecte rellevant que cal tenir present, es la nomenclatura del programa i de nom de l'equipament que no generi controvèrsia.

Planificació i organització:

- Els grups de treball elaboraran un pla de treball participatiu i detallat que inclogui les tasques a realitzar, els recursos necessaris, el calendari d'execució i els responsables de cada tasca; fomentant el sentit de responsabilitat i el compromís de les persones grans amb el projecte.
- Establir mecanismes de coordinació entre els diferents grups de treball, assegurant la coherència i l'eficàcia del procés.

Fase 3: Implementació i seguiment

Desenvolupament de l'activitat:

- Posar en marxa l'activitat seguint el pla de treball establert, amb la participació activa dels grups de treball en la seva execució i posar en pràctica les seves habilitats i coneixements, contribuint al seu desenvolupament personal i social.
- Fomentar la col·laboració i el suport mutu entre els participants, reforçant els llaços socials i el sentit de comunitat.

Seguiment i avaluació contínua:

- Realitzar un seguiment continu de l'activitat per a valorar el seu desenvolupament, identificar possibles dificultats i introduir els ajustos necessaris. Aquest seguiment, permet adaptar l'activitat a les necessitats canviants dels participants i garantir la qualitat de les propostes.

Per realitzar aquest seguiment, cal utilitzar instruments d'avaluació participativa, com ara diaris de camp, registres d'observació, qüestionaris de satisfacció, etc. Això, permetrà recollir la veu de les persones grans i conèixer la seva percepció sobre l'activitat i fomentant la transparència de l'activitat realitzada.

Fase 4: Avaluació i difusió dels resultats

Avaluació final:

- Elaborar un informe d'avaluació o memòria que reculli els principals resultats i conclusions, per a documentar el procés i compartir les bones pràctiques.
- Avaluar el procés i grau de participació de la pròpia activitat i si s'han seguit totes les fases mencionades en aquesta guia. I el grau de percepció de participació de les persones implicades en l'activitat.

Difusió dels resultats:

- Consensuar com es fa la difusió de l'activitat per part de tots els membres implicats.
- Donar a conèixer els resultats de l'activitat a la comunitat, a través de diversos canals de comunicació (premsa local, xarxes socials, pàgina web de l'equipament, etc.) fent especial èmfasi en la visibilització de l'envelliment actiu i a la promoció de la participació de les persones grans en la vida comunitària.
- Compartir l'experiència amb altres equipaments i entitats per a fomentar la rèplica de bones pràctiques, generant un efecte multiplicador i contribuint a la transformació dels equipaments d'oci a nivell més ampli.

Rol dels professionals:

Els professionals dels equipaments d'oci tenen un rol clau com a facilitadors del procés participatiu, emmarcat en els principis de l'envelliment actiu. Les seves funcions inclouen:

- Dinamitzar els grups de treball i fomentar la participació activa de totes les persones, creant un ambient de confiança i suport on totes les veus siguin escoltades. Això implica un canvi de rol respecte al model actual, on els professionals tenen un paper més directiu.
- Assessorar els grups en el disseny, planificació i avaluació de les activitats, aportant els seus coneixements tècnics i la seva experiència professional, però sense substituir la iniciativa de les persones grans.
- Proporcionar els recursos i el suport necessari per al desenvolupament de les activitats, garantint la seva viabilitat i sostenibilitat.

- Vetllar per la inclusió i la igualtat d'oportunitats en tot el procés, assegurant que totes les persones grans tinguin les mateixes possibilitats de participar, independentment de les seves característiques individuals.
- Avaluar el procés participatiu i introduir les millores necessàries, per a garantir la seva eficàcia i el seu impacte positiu en la vida de les persones grans.
- Treballar en xarxa amb els professionals d'altres equipaments i serveis de l'entorn, per a fomentar la col·laboració i la complementarietat en l'atenció a les necessitats de les persones grans, promovent un enfocament integral de l'envelliment actiu. Això connecta amb la necessitat d'una major coordinació amb Serveis Socials i altres entitats.

3. Proposta d'avaluació del procés participatiu

En el següent quadre es faciliten els indicadors que permeten avaluar si les diferents fases de desenvolupament d'una activitat ha seguit un procés participatiu. Cal aclarir que depenent de les característiques del recurs i/o de la població diana, es possible que no totes les fases s'hagin pogut donar seguint un procés participatiu. Per tant, el grau de participació que fomenta una activitat concreta dependrà de quantes fases han incorporat el procés participatiu.

Avaluació de les diferents fases:

OBJECTIUS	TASQUES	INSTRUMENTS	INDICADORS
Realitzar un diagnòstic participatiu per a conèixer les necessitats, els interessos i les preferències de les persones grans	Recollida d'informació sobre necessitats i interessos de persones usuàries Recollida d'informació de diferents agents socials que tenen contacte amb la població diana (serveis socials, CAP, associacions del barri o municipi...)	Enquestes, entrevistes individuals, grup focal Reunions, coordinacions telefòniques Graella de necessitats detectades	S'ha recollit interessos i necessitats de les persones usuàries (Sí/No) S'ha fet com a mínim una reunió amb un agent social del barri o municipi (Sí/No) S'ha elaborat la graella o informe de necessitats (Sí/No)

Tenir en compte la diversitat de perfils i necessitats, incloent la perspectiva de gènere, la interculturalitat i la diversitat funcional	Consulta específica a persones de col·lectius que mereixen especial atenció (incloure tant persones usuàries del casal com persones que no ho són). Consulta a professionals	Trobades informals Trucada telefònica Entrevistes ad hoc	S'han fet consulta com a mínim a tres persones usuàries del casal significatives (dona, ètnia, diversitat funcional) (Sí/No) S'ha recollit de persones externes (dona, ètnia, diversitat funcional), potencialment usuàries o professionals, les seves necessitats de lleure (Sí/No)
Donar a conèixer el projecte a la comunitat, tant a les persones usuàries com a les no usuàries de l'equipament	Publicació del projecte participatiu per al disseny del programa d'activitats del casal	Cartells Díptics Reunió informativa	S'han distribuït cartells o díptics sobre el projecte participatiu dins del casal (Sí/No) S'ha convocat una reunió per informar a les persones usuàries del procés participatiu (Sí/No) S'ha distribuït cartells o díptics sobre el projecte en punts estratègics fora del casal (farmàcia, CAP, supermercat...) (Sí/No)
Utilitzar un llenguatge clar, senzill i accessible a tothom	Revisió per part d'una persona usuària representativa dels materials escrits produïts abans de fer-los públic (en qualsevol moment del procés participatiu)	Llistat de punts a revisar: . Llenguatge estàndard (sense tecnicismes) . Tipografia accessible	S'ha contactat amb persona/es usuària per fer la revisió del material (Sí/No) S'ha revisat el material (Sí/No) Número de consultes rebudes cercant aclariment sobre el procés participatiu que tenen a veure amb l'expressió formal de les idees
Organitzar trobades informals i activitats lúdiques per a fomentar la interacció entre els participants i crear un clima de confiança i col·laboració	Foment de la vinculació entre persones professionals i usuàries del casal	Reunió informativa	S'ha convocat una reunió per informar a les persones usuàries del procés participatiu (Sí/No)

Crear grup/s de treball heterogeni/s format/s per persones grans amb diferents perfils i interessos, i si escau, per professionals i voluntaris enriquint el procés de disseny i afavorint la creativitat i la innovació	Creació de grups amb perfils diferents de persones usuàries	Difusió del procés de participació Invitació expressa a participar-hi a persones usuàries que són significatives per a aquest objectiu, a parer de l'equip professional	S'han creat al mínim un grup de treball heterogeni en quant a perfils de persones usuàries (Sí/No)
Definir de manera participativa els objectius específics de l'activitat, els continguts que es treballaran i la metodologia que s'utilitzarà	Creació de grup/s de treball de professionals, voluntaris i usuaris amb l'objectiu de dissenyar l'activitat pel que fa a objectius, continguts i metodologia a partir de les necessitats detectades	Graella o informe de necessitats detectades	S'ha creat mínim un grup de treball (Sí/No)
Elaborar de manera participativa un pla de treball que inclogui les tasques a realitzar, els recursos necessaris, el calendari d'execució i els responsables de la tasca	Creació de grup/s de treball de professionals, voluntaris i usuaris amb l'objectiu de crear el pla de treball a partir de les necessitats detectades	Graella o informe de necessitats detectades	S'ha creat mínim un grup de treball (Sí/No)
Establir mecanismes de coordinació entre els diferents grups de treball, assegurant la coherència i l'eficàcia del procés	Creació de grup/s de treball de professionals, voluntaris i usuaris amb l'objectiu de crear el pla de treball a partir de les necessitats detectades	Posada en comú i discussió (per exemple, a través del Design Thinking) de les propostes dels diferents grups de treballs Actes de les reunions amb els acords consensuats	Existeix una persona coordinadora (professional, voluntària o usuària) que integra les propostes dels diferents grups de treball (Sí/No)
Posar en marxa l'activitat seguint el pla de treball establert, amb la participació activa dels grups de treball en la seva execució	Recollida d'informació sobre com s'està realitzant l'activitat Anàlisi de la informació recollida en relació a l'objectiu	Diari de camp, registre d'observació, ítems ad hoc en qüestionari (intermig i final) de satisfacció	L'activitat s'està portant a terme segons allò planificat (Sí/No) Registre d'observacions o incidències en relació a l'execució (Sí/No)

			Valoració positiva dels resultats dels qüestionaris Satisfacció dels membres del/s grup/s de treball amb l'execució (puntuació mínim de 3 en una escala tipus likeet d'1. 5, on 5 és màxima satisfacció)
Fomentar la col·laboració i el suport mutu entre els participants, reforçant els llaços socials i el sentit de comunitat	Promoció de la col·laboració i suport mutu entre els participants	Diari de camp, registre d'observació, ítems ad hoc qüestionari (intermig i final) de satisfacció, grup de discussió (sessió final), reunió d'equip	Percepció positiva de les persones participants pel que fa a la promoció de la col·laboració i suport (anàlisi del qüestionari i/o grup de discussió) Valoració positiva per part dels professionals o voluntaris (reunió d'equip)
Avaluar el procés participatiu en el seu conjunt	Constitució d'una comissió d'avaluació del procés participatiu format per una persona professional i dues persones usuàries per discutir la satisfacció de professionals i usuaris sobre el procés participatiu Mesura de la satisfacció de les persones usuàries amb el procés participatiu	Enquesta de satisfacció dirigida a les persones usuàries sobre tot el procés participatiu Comissió d'avaluació	S'ha constituït la comissió (Sí/No) Satisfacció dels membres de la comissió amb el seu funcionament (puntuació mínim de 3 en una escala likert d'1 a 5, on 5 és màxima satisfacció) Satisfacció de les persones usuàries amb el procés de participació (puntuació mínim de 3 en una escala likert d'1 a 5, on 5 és màxima satisfacció)
Elaborar un informe d'avaluació o memòria que reculli els principals resultats i conclusions, per a documentar el procés i compartir les bones pràctiques	Reflexió en els grups de treball de qui hauria de participar en l'elaboració d'aquest informe	Plantilla de memòria amb un índex clar	S'ha elaborat un informe d'avaluació o memòria (Sí/No)

Consensuar com es farà la difusió dels resultats de l'activitat (producte) per part de tots els membres implicats	Discussió en cada activitat per consensuar entre professionals i participants quina difusió dels productes es vol fer	Grup de discussió (es pot aprofitar alguna de les darreres sessions de l'activitat) Per a la difusió: jornada de portes obertes, butlletí, exposició en algun equipament emblemàtic del municipi, xocolatada...	S'ha consensuat la forma en què es farà la difusió (Sí/No)
Compartir l'experiència amb altres equipaments i entitats per fomentar la rèplica de bones pràctiques	Reflexió entre professionals, voluntaris i persones usuàries sobre si es vol compartir com s'ha fet el procés participatiu (metodologia) i amb quins resultats	Per a la reflexió: Grup de discussió Per a la difusió: Reunions de coordinació, reunions de municipi, associacions, consell de les persones grans...	S'ha valorat pertinent compartir l'experiència del procés participatiu (Sí/No) S'ha compartit l'experiència participativa (Sí/No)

4. Bibliografia

- Celdrán, M. (2021). *Desarrollo adulto y envejecimiento*. Síntesis.
- Havighurst, R. J. (1961). *Developmental tasks and education*. Longman.
- OMS. (2002). Envejecimiento activo: un marco político. *Revista Española de Geriatria y Gerontología*, 37(S2), 74-105.
- Pinazo, S., & Donio-Bellegarde, M. (2018). *La soledad de las personas mayores*. Fundación Pilares para la Autonomía Personal.
- Sala, E. (2020). *La soledat no desitjada durant la vellesa, un fenomen complex objecte de les polítiques públiques*. Observatori de la Soledat.