

LA TRIBUNA

La participació comunitària, clau per a un envelliment actiu

La ment es manté viva quan té reptes i vincles; la societat, quan escolta i integra totes les veus

En un món on l'esperança de vida no para de créixer, la pregunta que ens hauríem de fer no és només quant vivim, sinó com vivim aquests anys afegits. La resposta, cada cop més clara des de la recerca i la pràctica comunitària, passa per la participació social i comunitària. Sabem, gràcies a múltiples estudis, que la vinculació amb els altres és tan determinant com l'exercici físic o la dieta equilibrada per retardar la dependència, prevenir la solitud i afavorir el benestar.

La ciència ens diu que el cervell humà conserva la capacitat de generar noves connexions neuronals fins a edats avançades. Aquest fenomen de neuroplasticitat es reactiva quan aprenem coses noves, ens impliquem en projectes col·lectius i establim vincles significatius. L'ésser humà és, essencialment, un animal de significats; i aquests només es construeixen en comunitat. Sense llaços socials, el pensament es marceix; amb interacció, floreix.

A Catalunya, els equips enfocats a l'envelliment actiu (casals, espais comunitaris, projectes intergeneracionals) hi tenen un paper clau. Però la recerca recent alerta que el seu model encara és massa paternalista: activitats dissenyades per professionals i consumides per les persones grans, amb poca capacitat de decisió real. Cal un canvi de paradigma: que siguin espais oberts, inclusivament, intergeneracionals i, sobretot, co-creats amb la veu de les



persones grans. Quan una persona pot participar en la definició de les activitats deixa de ser usuària per esdevenir-ne protagonista.

Des de la Fundació Pere Tarrés hem comprovat en projectes com BenestART que la participació activa transforma no només les persones que hi prenen part, sinó també les comunitats que les envolten. Quan una dona de 75 anys comparteix experiències artístiques amb adolescents en situació de vulnerabilitat, tots dos grups trenquen estereotips i creen un relat compartit de futur. És en aquests espais on l'envelliment es converteix en generativitat, és a dir, en capacitat de transmetre i de crear col·lectivament.

El repte és majúscul: el 2050, gairebé un 30% de la

població catalana tindrà més de 65 anys. No podem abordar aquesta realitat només des de la mirada assistencial. Cal construir una societat on la gent gran sigui reconeguda com a ciutadania activa, amb dret a participar i a decidir. Això implica polítiques públiques valentes, però també un canvi cultural que valori l'experiència com a motor de cohesió i innovació social.

En definitiva, envellir bé no és només una qüestió individual, és un projecte comunitari. La ment es manté viva quan té reptes i vincles; la societat, quan escolta i integra totes les veus. I potser la millor manera de celebrar aquest 1 d'octubre és recordar que l'envelliment actiu no es construeix en solitud, sinó en comunitat.



CARLES PINEDA
Coordinador de l'àrea de Gent Gran de la Fundació Pere Tarrés

CARTAS DE LOS LECTORES

Sra. directora,

El passat 9 de setembre, a causa d'un greu problema de salut, la nostra mare va ser ingressada a l'Hospital Joan XXIII de Tarragona. Malauradament, dies després ens va deixar.

Volem expressar el nostre sincer agraïment a tot l'equip mèdic d'Urgències que la va atendre en el moment de l'ingrés, a l'equip mèdic i sanitari

de la Unitat de Semicrítics, on va romandre durant sis dies, així com al personal de la cinquena planta, que la va cuidar durant dos dies més.

Gràcies a tots per la vostra professionalitat, dedicació, empatia i comunicació constant. Us agraïm profundament la vostra tasca i el vostre compromís amb la salut i el benestar dels pacients. La vostra feina és

essencial i admirable. Creiem fermament que la ciutadania hauria de ser més activa en la defensa del sistema sanitari públic, reivindicant una gestió adequada, una organització eficient i unes condicions dignes per al personal sanitari, així com els recursos humans, econòmics i tecnològics necessaris per garantir una sanitat eficaç, justa i sostenible. La nos-

tra salut depèn de tot això, encara que sovint només en prenguem consciència quan ens toca de prop.

Reiterem el nostre agraïment a tots els professionals de la sanitat per la seva tasca incansable i per continuar lluitant per cuidar-nos i salvar vides.

Cordialment,
Família Ferré Torres

EL VORAVIU

El general Prim y Pérez Galdós

Aquest estiu m'ha pegat per llegir un dels 'Episodios Nacionales' menys conegut de Benito Pérez Galdós: 'Prim'

El relat està ambientat en l'època de l'insigne general reusenc que arribà a presidir el Consell de Ministres entre 1869 i 1870. El novel·lista situa la trama d'uns personatges ficticis enmig d'uns fets històrics. Aquesta tècnica novel·lística permet conèixer fets reals amb un relat més amè. Del general Prim explica coses ben curioses de les quals parlarem un altre dia. Allò que m'ha dut a parlar-ne avui és el fet d'haver viscut diversos episodis que retraten novament l'embrolla legislativa d'aquest país que alenteix, i en alguns casos ofega, la iniciativa empresarial i dels emprenedors. Aquest retorçó normatiu farcit de reglaments, un mal endèmic d'Espanya, ja era denunciat per Pérez Galdós en l'episodi de Prim. Pérez Galdós delata «los innumerables compartimentos de la superficie burocrática del Estado, toda llena de aposentos claros y oscuros, de cavernas, zahúrdas y pasadizos». En un altre moment d'indignació es pregunta: «¿Es esto España, o una colonia fundada por el Congo en tierras europeas?». Alarmat pel gran nombre d'estudiants de dret, «que andaban allí para llenarse el cacumen de conocimientos jurídicos o curialescos», es pregunta: «¿Tantas leyes hay, que necesitamos un desmesurado edificio y un ejército de maestros para enseñarlas? ¿Y dónde, dónde, moño, se estudiaba el arte de aplicar la justicia y de gobernar al pueblo?». Pérez Galdós remata els seus raonaments amb una frase Gloriosa, com la primera Constitució que impulsà Prim: «De verdades aderezadas con mentiras se apacientan las almas».



JOSEP RAMON CORREAL
Periodista. Exdirector de Diari de Tarragona