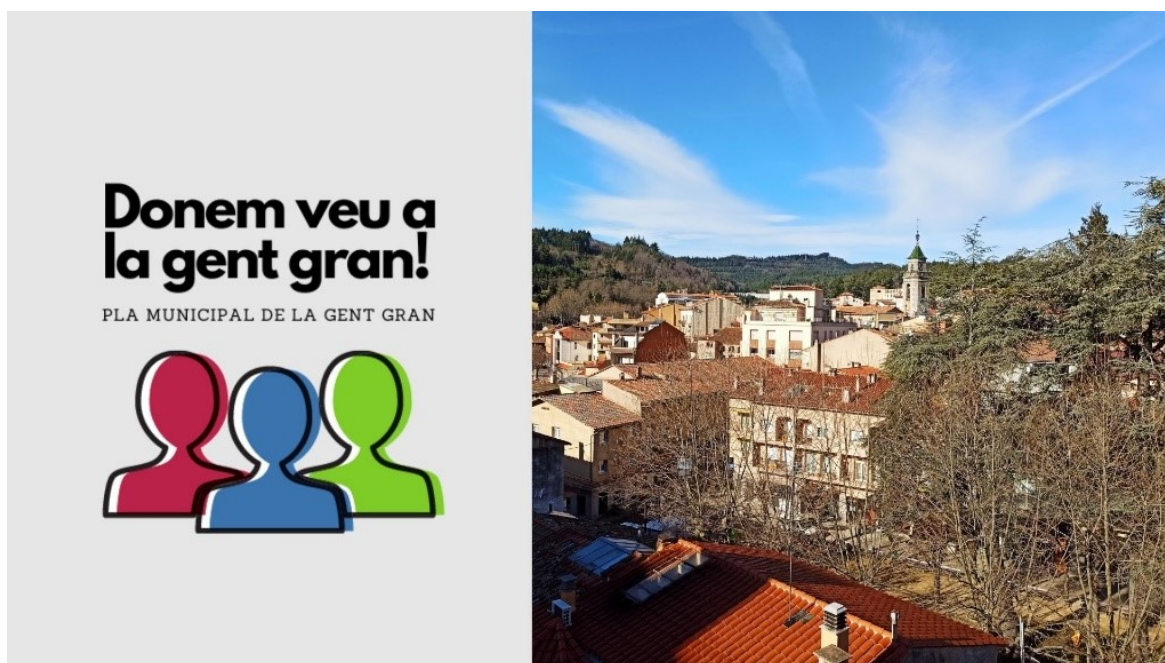


PLA LOCAL DE LA GENT GRAN DE SANT HILARI SACALM NOVEMBRE DE 2022



**Ajuntament
de Sant Hilari Sacalm**

Informe elaborat per:



**malla
d'idees**

Amb el suport de:



Diputació de Girona

Índex

Introducció	4
1. Pla de treball i metodologia	5
2. Enfocament del Pla Municipal de la Gent Gran	9
3. Aproximació sociodemogràfica de la gent gran de Sant Hilari	10
4. Ecosistema de la gent gran de Sant Hilari Sacalm.....	12
5. Resultats de la Diagnosi	15
6. Pla d'acció del Pla Local de Gent Gran de Sant Hilari Sacalm 2022-25	33
7. Quadre de seguiment de les accions.....	37
8. Annex.....	43

Introducció

La Taula de Gent Gran de Sant Hilari impulsa el Pla Municipal de la Gent Gran amb l'objectiu de promoure un envelliment actiu i millorar la qualitat i les condicions de vida de les persones grans. El Pla s'ha elaborat de manera **participativa**, comptant amb la implicació de personal tècnic, entitats i ciutadania del municipi.

Des de principis de febrer del 2021, el municipi compta amb una **Taula de Gent Gran** que té per objectiu donar veu a aquest col·lectiu i als agents socials que hi tenen relació. En formen part: el regidor de participació ciutadana, la regidora de gent gran, Càritas, Creu Roja, Residència de gent gran, infermera del CAP, psicòloga comunitària del CAP, ASSERCAT, treballador social, un regidor/a dels partits de l'oposició. La Taula de Gent Gran s'ha implicat activament en les diferents fases del procés participatiu, tant en el disseny de les accions (enquesta, sessions participatives) com en el seu desenvolupament i en la redacció de les actuacions.

El Pla Municipal de la Gent Gran té per **objectius**:

- **Conèixer la realitat** de la gent gran de Sant Hilari (tant a partir de dades com de visions i percepcions de necessitats).
- Identificar les **línies estratègiques, objectius i accions** que han de guiar les polítiques municipals en matèria de gent gran.
- **Millorar la qualitat de vida** de la gent gran i promoure un envelliment actiu.
- **Promoure la participació** de la gent gran en les qüestions que els són d'interès.
- **Implicar tota la ciutadania, personal tècnic i agents socials** en el debat sobre diferents àmbits relacionats amb la gent gran.

L'informe que teniu a les vostres mans s'estructura en vuit apartats. En primer lloc, s'explica les fases de treball i la metodologia emprada. A continuació, es planteja l'enfocament del Pla i es fa una aproximació sociodemogràfica de la gent gran al poble aportant, especialment, dades de població. En el quart apartat s'exposa un mapa d'actors clau i dels recursos per a la gent gran que hi ha a Sant Hilari Sacalm. Seguidament, s'exposen els resultats de l'enquesta. El sisè capítol defineix les propostes del Pla d'Acció i el setè apartat presenta un quadre de seguiment de les accions. Per últim, s'adjunta un capítol annex on es pot consultar la relatoria del taller participatiu.

1. Pla de treball i metodologia

El procés participatiu per a la redacció del Pla Municipal de la Gent Gran de SHS s'ha estructurat en quatre fases: una primera, de treballs previs; una segona, de diagnosi; i, finalment, la redacció del pla d'acció i el retorn dels resultats a la ciutadania. Es va fer una aproximació a com l'entorn físic, l'entorn social i cultural, els mitjans d'informació i comunicació, els serveis socials i de salut del poble afavoreixen l'envelliment actiu. En el següent quadre es mostren les fases del treball realitzat:

01	Treballs previs (Març-Maig)	<ul style="list-style-type: none">• Reunió inicial Taula de Gent Gran• Guia metodològica i pla de comunicació• Mapa d'actors i recursos• Sessions de treball amb la Taula de la Gent Gran
02	Diagnosi (Juny-Juliol)	<ul style="list-style-type: none">• Presentació pública a Can Blat• Enquesta a gent gran• Informe preliminar• Sessió de treball amb la Taula de la Gent Gran
03	Pla d'Acció (Juliol-October)	<ul style="list-style-type: none">• Taller participatiu amb gent gran• Sessió de treball amb la Taula de la Gent Gran• Redacció Pla Local de la Gent Gran• Contrast amb la Taula
04	Retorn (Novembre)	<ul style="list-style-type: none">• Memòria participativa• Presentació de l'informe de resultats• Definió del seguiment del Pla

Fase 1. Treballs previs (Març-Maig 2022)

Inicialment, es va recopilar, organitzar i analitzar la informació disponible per elaborar una diagnosi prèvia (aproximació sociodemogràfica i mapes d'actors i recursos) i per altra banda, es va identificar els àmbits d'anàlisi, base per al disseny d'una enquesta dirigida a la gent gran del poble. També es va definir el rol de la Taula de la Gent Gran (que ha tingut un paper molt actiu al llarg del procés) i la imatge del procés i l'espai web (plataforma telemàtica Decidim).

Accions realitzades:

- **Reunió de treball amb la Taula de Gent Gran (8 de març).** Definició conjunta del pla de treball. Es va facilitar la documentació necessària per a iniciar l'elaboració del Pla (dades estadístiques disponibles, identificació de recursos i actors, etc.). A partir d'aquesta reunió, es va definir la **guia del procés participatiu del Pla Local de la Gent Gran i el pla de comunicació** (imatge, accions comunicatives).
- **Consulta i anàlisi de documentació.** Anàlisi de la documentació secundària proporcionada per la Taula; es van identificar els actors clau i els recursos existents al municipi en l'àmbit de la gent gran.

- **Sessió de reflexió amb la Taula de la Gent Gran (29 de març).** Contrast dels **mapes d'actors i recursos**, identificació dels temes clau per dissenyar una enquesta i primeres reflexions sobre la realitat de la gent gran del municipi (visió qualitativa de persones implicades a entitats, representants polítics i professionals de l'àmbit).
- **Disseny d'una enquesta a la gent gran.** El qüestionari es va elaborar a partir de dimensions i de temes. Es van combinar preguntes majoritàriament tancades amb algunes preguntes obertes. El contingut del qüestionari es va contrastar en una reunió amb la Taula de Gent Gran amb qui també es van definir les accions de dinamització per promoure la resposta de l'enquesta (28 d'abril). Prèviament a l'inici de la fase d'obertura, la Taula es va reunir per preparar la sessió informativa i inicial (18 de maig).

Fase 2. Diagnosi: Enquesta (Juny-Juliol 2022)

L'objectiu d'aquesta fase era conèixer la situació de la gent gran del municipi mitjançant una enquesta autoadministrada a persones majors de 65 anys.

- **Sessió de presentació.** El divendres 3 de juny a les 16h de la tarda es va celebrar una sessió informativa al Casal de la Gent Gran per presentar la Taula de la Gent Gran i el procés participatiu del Pla Municipal de la Gent Gran de Sant Hilari. L'acte va comptar amb la presentació de la regidora de gent gran, el regidor d'ERC, una representant de Càritas, la tècnica externa de participació ciutadana i la psicòloga comunitària del CAP. Hi assistiren una **setantena de persones** grans del poble. Al finalitzar la presentació, es van repartir enquestes en paper i membres de la Taula van ajudar a respondre enquestes digitals amb el suport d'una tauleta electrònica. La convocatòria de la sessió a través de carta personalitzada va ajudar a garantir l'èxit de convocatòria.



Sessió de presentació 3 de juny

- **Enquesta.** Durant un període de tres setmanes (del 3 al 30 de juny) es va obrir el període per respondre l'enquesta. Des de la Taula es van fer diferents accions de dinamització per a promoure la resposta i garantir que fos una resposta plural i representativa de la gent gran del municipi. Es va comptar especialment amb voluntàries de Càritas (suport a la residència, diumenges de mercat) i amb la psicòloga comunitària. Es va fer difusió mitjançant roll-up, cartells, xarxes socials i Agenda. També es va instal·lar una carpa al mercat. En total, **han contestat l'enquesta 118 persones a partir de 65 anys, aproximadament un 10% de la gent gran del poble.** El 60% de les persones que han contestat l'enquesta són dones. Quant a l'edat, la meitat de les persones grans enquestades tenen entre 65 i 74 anys, el 32% entre 75 i 84 anys i el 21% més de 85 anys (un percentatge similar a la població de gent gran de Sant Hilari).

Univers de l'estudi: 1.215 persones majors de 64 anys
Mètode de recollida d'informació: Qüestionari en línia autoadministrat i qüestionari en paper
Mètode de recollida: Punts de dinamització de l'enquesta: reunió inicial a Can Blat, suport de Càritas i Assercat (residència gent gran, usuaris, mercat)
Grandària de la mostra: 118 enquestes (marge d'error del 10% i nivell de confiança del 95%)
Data de realització del treball de camp: del 3 de juny a l'1 de juliol de 2022

Nota: durant el mes de juliol es van entregar 20 noves enquestes en paper a l'Ajuntament. No s'incorporen a l'anàlisi perquè estaven fora de termini.



Dinamització enquesta al mercat

- **Informe de resultats preliminar.** Es va redactar un informe de resultats de l'enquesta i primeres visions, que es va contrastar amb la Taula de Gent Gran (reunió telemàtica l'11 de juliol). L'anàlisi de les respostes es va treballar en un taller participatiu amb gent gran del poble.

Fase 3. Pla d'Acció i retorn (Juliol-October 2022)

L'objectiu d'aquesta fase era debatre i dissenyar propostes d'acció per millorar la qualitat de vida de la gent gran del poble.

- **Sessió participativa amb gent gran.** El divendres 15 de juliol es va celebrar una trobada amb gent gran del poble per aprofundir amb els temes clau identificats en l'enquesta i pensar propostes d'acció. Hi van participar **15 persones**. Consultar la relatoria del taller a l'Annex 2.



Taller participatiu amb gent gran. 15 de juliol de 2022

- **Reunió amb la Taula de Gent Gran 5.** El 15 de setembre es va convocar una sessió de treball amb la Taula amb l'objectiu de contrastar les conclusions del taller participatiu i consensuar aquelles accions clau del Pla que es podrien dur a terme en el període 2022-2023.
- **Redacció del Pla Local de la Gent Gran.** Redacció del Pla elaborat a partir de la diagnosi i dels debats i propostes realitzades en els diferents espais de participació ciutadana (enquesta, taller participatiu amb gent gran i diverses sessions de treball amb la Taula de Gent Gran).
- **Reunions de contrast amb la Taula Gent Gran 6 i 7.** Per acabar, s'ha fet una darrera reunió amb la Taula per contrastar el pla, valorar el procés participatiu, fer el tancament i preparar el retorn a la ciutadania. La Taula serà la responsable de fer el seguiment de les accions definides al Pla.

Fase 4. Retorn (Novembre 2022)

La darrera fase del procés participatiu del Pla Municipal de la Gent Gran consisteix en fer el retorn a la ciutadania i especialment a la gent gran que ha participat. Tota la documentació del procés estarà publicada al Decidim, també es farà difusió per xarxes socials.

2. Enfocament del Pla Municipal de la Gent Gran

El Pla Municipal de la Gent Gran de Sant Hilari s'ha enfocat seguint les vuit dimensions de l'OMS en el Projecte Ciutats Amigables amb les Persones Grans. L'OMS defineix l'**envelliment actiu** com el procés d'optimitzar les oportunitats de salut (física, mental i social), participació i seguretat per tal de millorar la qualitat de vida de les persones a mesura que envelleixen. L'envelliment actiu implica concebre aquesta etapa de la vida com un període més de desenvolupament personal.

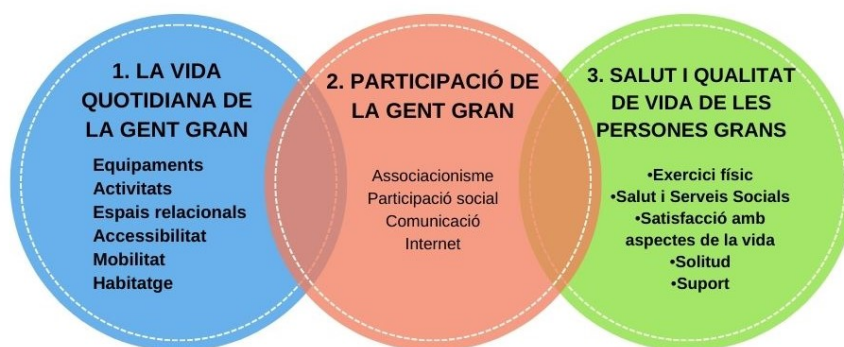
Dimensions OMS:

1. **Participació social i cívica:** participació a través d'entitats i d'òrgans com les taules, la participació en activitats del municipi.
2. **Mobilitat i transport:** comprèn la mobilitat pel poble a peu i amb transport.
3. **Accessibilitat i ús dels espais públics i privats:** accés i la utilització dels espais a l'aire lliure i els espais tancats.
4. **Habitatge:** espais físics on vivim, així com les opcions per adaptar els habitatges.
5. **Serveis Socials i Salut:** atenció rebuda com els diferents recursos dels serveis socials i de salut. Incorpora també la salut i el benestar des d'una perspectiva global.
6. **Relacions de suport i ajuda mútua:** suport que donen i reben les persones grans en la família, entre els amics i veïns.
7. **Respecte, desigualtats i condicions d'inclusió:** inclou el respecte que reben les persones grans i les condicions específiques que creen desigualtats i risc d'exclusió entre les persones grans.
8. **Comunicació i informació:** mitjans de comunicació i si són accessibles i comprensibles.

L'enfocament s'ha treballat i consensuat amb la Taula de Gent Gran i s'han identificat els temes que han marcat l'estructura tant de l'enquesta com del taller participatiu i les pròpies sessions de la Taula. L'estructura del Pla pretén analitzar i concretar mesures per promoure un envelliment d'èxit en les persones grans de Sant Hilari Sacalm.

S'han tingut en compte factors individuals (estat de salut, hàbits, actituds,...) i factors de context (habitatge, relacions de suport i ajuda, mobilitat i transport, accessibilitat, informació, serveis socials i de salut, disponibilitat a participar,...).

Es defineixen els següents **Eixos i Temes:**



3. Aproximació sociodemogràfica de la gent gran de Sant Hilari

L'any 2021, Sant Hilari té una població de 5.758 habitants. La població gran de més de 65 anys de Sant Hilari representa el **21,16% del total de població**, un percentatge lleugerament superior a la mitjana de la comarca de la Selva i de Catalunya, on la gent gran representa el 18,22% i el 19,04% de la població respectivament (vegeu taula 1).

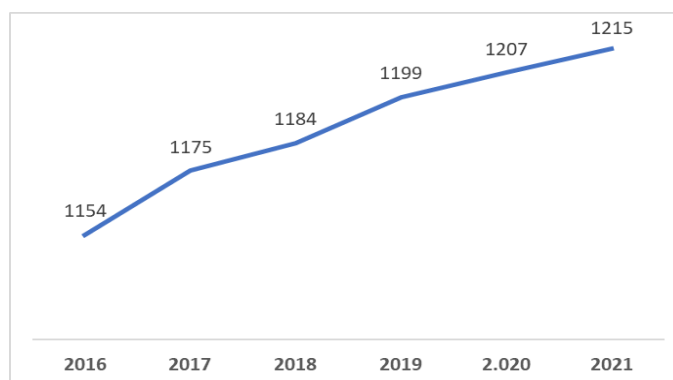
Taula 1. Població segons grups d'edat. Sant Hilari, la Selva, Catalunya (2021). Dades percentuals.

Edat	Sant Hilari Sacalm	La Selva	Catalunya
0 a 15 anys	16,33%	16,20	16,07
16 a 64 anys	62,57%	65,59	64,89
65 i més	21,10%	18,22	19,04

Font: Idescat

Entre el període 2016 i 2021, la població de 65 anys i més de Sant Hilari ha anat augmentant lleugerament cada any i en aquests sis anys s'ha comptabilitzat un increment de 61 persones.

Gràfic 1. Evolució de la població de 65 anys i més. Sant Hilari Sacalm (2016-2021)



Font: Idescat

Pel què fa a la distribució per edats de les persones majors de 65 anys, destaca el percentatge de **persones de 85 anys i més que representa el 19,2 de les persones grans**, gairebé nou punts més que el percentatge de Catalunya.

Taula 2. Distribució població major de 64 anys per franges d'edat. Sant Hilari (2021)

	Sant Hilari Sacalm		Catalunya
	nombre	%	%
De 65 a 69 anys	321	26,4	26,5
De 70 a 74 anys	272	22,4	23,9
De 75 a 79 anys	213	17,5	19,0
De 80 a 84 anys	176	14,5	13,7
De 85 anys i més	233	19,2	10,6

Font: Elaboració pròpia a partir de dades Idescat.

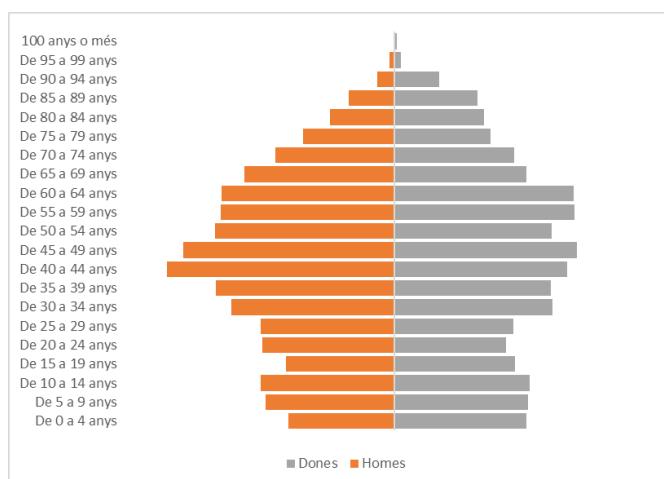
En relació a la distribució de la població per edats hi ha una distribució heterogènia en funció del sexe de les persones. Hi ha **més presència de dones a partir dels 60 anys, especialment en la franja de 85 a 100 anys**. Aquesta dada ens remet a les dones grans que viuen soles, un col·lectiu que caldrà tenir en compte en l'anàlisi i en les accions del Pla.

Taula 3. Població major de 64 anys per grups d'edat i sexe

Edat	Dones	Homes	Total
65 a 84 anys	497 (50,6%)	485 (49,4%)	982
85 anys i més	154 (66,1%)	79 (33,9%)	233
Total	651 (53,5%)	564 (46,5%)	1.215

Font: Elaboració pròpia a partir de dades Idescat.

Gràfic 2. Piràmide de població (per sexe i edat quinquenal). Sant Hilari Sacalm (2021)



Font: Elaboració pròpia a partir de dades Idescat.

La població amb nacionalitat estrangera, representa el 20,2% de la població en general. **Dins del segment de la gent gran, la població estrangera és minoritària**. Les persones de 65 anys i més estrangeres representen el 2,3% de la població de gent gran de Sant Hilari.

Taula 4. Població estrangera per grups d'edat (2021)

Edat	Homes	Dones	Total
0 a 15 anys	143	152	295
16 a 64 anys	475	366	841
65 i més	15	13	28
Total	633	531	1.164

Font: Idescat

L'**índex d'envelliment** (relació que s'estableix entre les poblacions majors de 65 anys i la dels menors de 15 anys) a Sant Hilari és superior al del conjunt de la Selva. Si ens fixem amb l'**índex de sobreenvelliment**, a Sant Hilari el 19,2% dels majors de 65 anys tenen més de 85 anys, una xifra

quatre punts superiors a la del conjunt de la comarca (15,1%) i lleugerament superior a la de Catalunya (16,9%).

Taula 5. Indicadors demogràfics d'envelliment. Sant Hilari, la Selva, Catalunya (2021).

Indicadors	Sant Hilari Sacalm	Selva	Catalunya
Índex d'envelliment	129,3	120,8	127,1
Índex de sobreenvelliment	19,2	15,1	16,9

Font: XIFRA. Diputació de Girona

Per últim, l'índex de dependència de la gent gran, també anomenat índex de dependència senil, relaciona el nombre de persones >64 anys i el nombre de persones de 15 a 64 anys. Mostra el nombre de persones dependents de més de 64 anys per 100 persones en edat activa. Per tant, quan més baix sigui aquest valor més positiva és la dada, perquè vol dir que el gruix de població que sosté a la població dependent (més gran de 64 anys) és molt major. En el cas de Sant Hilari, l'índex de dependència de la gent gran al 2021 és de 33,7%, un percentatge major que el que trobem a la Selva és del 27,3% i a Catalunya del 28,9%.

Taula 6. Indicadors demogràfics de dependència. Sant Hilari, la Selva, Catalunya (2021).

Indicadors	Sant Hilari Sacalm	Selva	Catalunya
Índex dependència de la gent gran	33,7	27,3	28,9

Font: XIFRA. Diputació de Girona

4. Ecosistema de la gent gran de Sant Hilari Sacalm

En aquest capítol s'explica l'ecosistema de la gent gran de Sant Hilari elaborat de manera conjunta amb la Taula de la Gent Gran. S'hi mostren representats els agents i els recursos que actuen en l'àmbit de la gent gran, amb data 2022, però s'ha d'entendre com quelcom viu.

Si ens fixem amb els agents, aquests es representen segons si són:

- **Sector Públic.** En aquest sector trobem els diferents serveis de l'Ajuntament que treballen amb gent gran (Serveis Socials, Residència de Gent Gran, Agent telemàtic), les 6 Taules de participació existents i la Ràdio municipal. També es mostra el Centre d'Atenció Primària, el Consell Comarcal de la Selva i els equipaments municipals (Casa de Cultura, Biblioteca, Centre Artesà Torneria, Centre Esportiu Municipal i el Casal de la Gent Gran).
- **Entitats o col·lectius.** En aquest àmbit s'han identificat aquelles entitats que tenen relació directament amb la gent gran i que són actives en el municipi. És el cas de l'Associació d'Ocellaires, l'Associació de dones la Violeta, Fotoflash Sacalm, Veus Alegres, Excèntrica, Associació Espanyola Contra el Càncer, Oncolliga.

- **Entitats del Tercer Sector.** Destaquen Càritas i Creu Roja.
- **Empreses prestadores de serveis.** Dins aquest àmbit s'han identificat ASSERCAT, suport (atenció domiciliària) i les farmàcies.

El gràfic també permet identificar els recursos existents al municipi que afecten les polítiques en matèria d'atenció a les persones grans. A continuació es classifiquen en funció dels àmbits d'anàlisi del Pla:

Participació social

- Activitats organitzades en el Casal de la Gent Gran
- Club de Lectura (Biblioteca)
- Escola d'adults (Casa de Cultura)
- Aula de música (Casa de Cultura)
- Aula d'art (Casa de Cultura)
- Projecte Intergeneracional (Residència de Gent Gran)

Serveis Socials i Salut

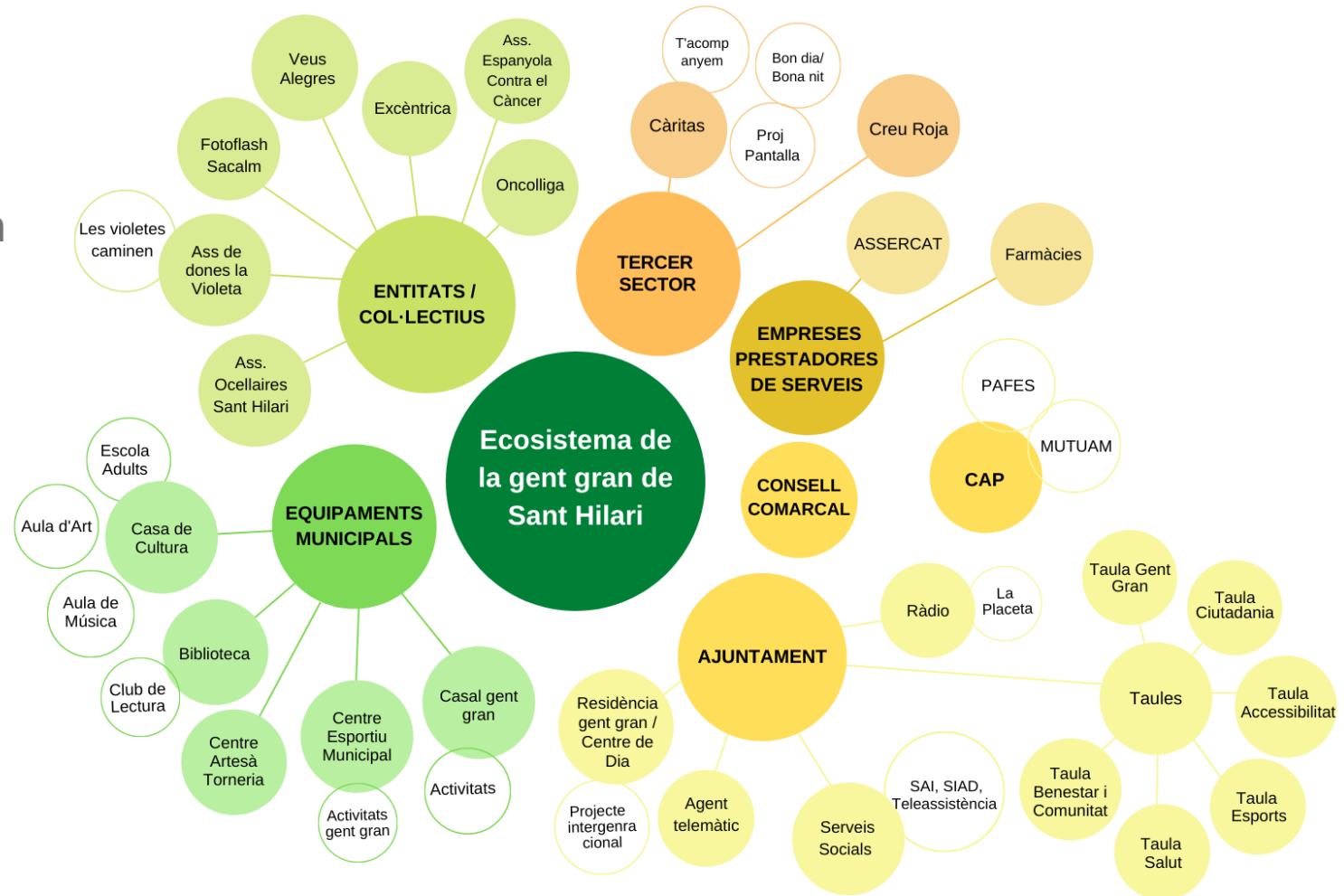
- SAI, SIAD, Teleassistència (Serveis Socials)
- **Activitats per a la gent gran del Centre Esportiu Municipal.**
- Les violetes caminen.
- **Pla d'Activitat Física, Esport i Salut (PAFES).** Programa de promoció de la salut des de l'atenció primària mitjançant el consell i la prescripció d'activitat física. (CAP)
- **Mutuam** (programa del CAP). Atenció psicològica a pacients crònics, a la seva família directa i/o a les seves persones cuidadores.

Suport i Inclusió. Tres programes de Càritas:

- T'acompanyem
- Bon dia / Bona nit
- Projecte Pantalla

Ecosistema de la gent gran de Sant Hilari Sacalm

Agents i recursos del municipi en l'àmbit de la gent gran



5. Resultats de la Diagnosi

En aquest capítol s'analitzen les necessitats i reptes que té Sant Hilari Sacalm per promoure un envelliment actiu. L'anàlisi es basa en les valoracions i percepcions obtingudes dels resultats de l'enquesta, del taller participatiu amb gent gran i de les sessions de treball amb la Taula de Gent Gran. El capítol està organitzat en tres àmbits construïts a partir de les dimensions exposades en el capítol d'enfocament metodològic/marc teòric i que van ser la base per estructurar el debat amb gent gran. A cada àmbit es combina l'exposició dels resultats de l'enquesta amb valoracions i propostes del taller participatiu.

1. **La vida quotidiana de les persones grans**
2. **La participació de la gent gran**
3. **Salut i qualitat de vida de les persones grans**

1. LA VIDA QUOTIDIANA DE LES PERSONES GRANS

Aquest àmbit engloba els aspectes relacionats amb l'oferta d'equipaments i activitats de Sant Hilari, l'accessibilitat, la mobilitat i l'habitatge.

1.1. Equipaments municipals

Sant Hilari disposa de diversos equipaments per acollir activitats socials, culturals, esportives i d'oci com són el Casal de la Gent Gran Can Blat, la Casa de la Cultura, la Biblioteca o el Centre Esportiu Municipal (CEM). És en aquests espais on es desenvolupen activitats per als veïns i veïnes del municipi i algunes activitats específiques per a la gent gran.

Els equipaments més utilitzats per la gent gran de Sant Hilari són la **Casa de Cultura i la Biblioteca**. Un 40% de les persones grans enquestades diuen utilitzar aquests equipaments, tot i que més de la meitat no els utilitzen mai.

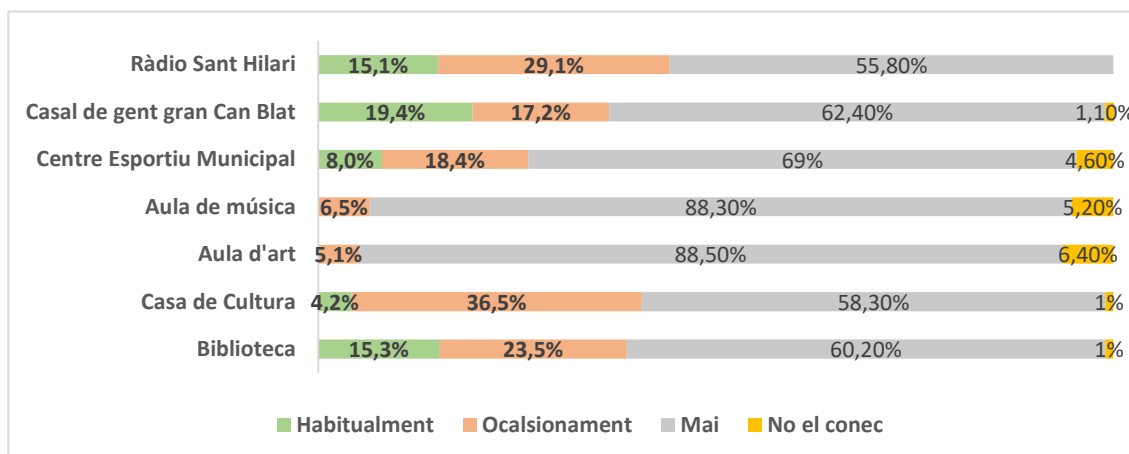
Si ens fixem amb l'ús que fa la gent gran del Casal Can Blat (d'ús exclusiu per a la gent gran), s'observa com el 19% diu anar-hi habitualment i el 17% ocasionalment. Les persones participants al taller expliquen que al Casal hi van a fer activitats com el gimnàs o als àpats que organitzen. Algunes persones hi van a jugar al dominó. En general, hi ha una certa estigmatització dels casals de gent gran i hi ha una tendència en crear espais de gent gran ubicats en equipaments socioculturals o d'ús més generalista.

Per contra, els equipaments menys utilitzats són les aules de música i d'art, en aquest cas s'observa que hi ha entorn un 5% que no les coneix.

Pel què fa el Centre Esportiu Municipal, només un 8% de la gent gran l'utilitza habitualment i un 18% ho fa ocasionalment; tres quartes parts diu no utilitzar-lo mai. Algunes persones expliquen el poc ús que fa la gent gran del CEM a causa de la seva ubicació "*està allunyat i no hi ha transport per anar-hi*" o bé perquè "*les activitats que s'ofereixen estan més enfocades a la població jove i*

adulta". Tanmateix, hi ha altres visions que diuen que des del CEM s'ofereixen activitats per la gent gran però no s'hi va "per manca d'interès o per manca d'informació".

Gràfic 1. Amb quina freqüència utilitzes els següents equipaments municipals

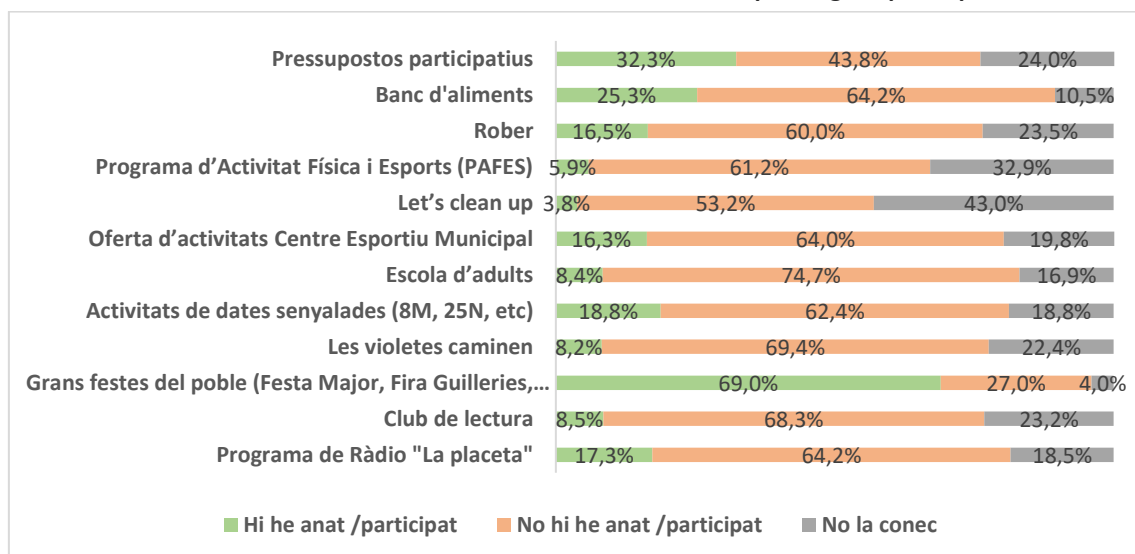


1.2. Activitats

Sant Hilari disposa d'una àmplia oferta d'activitats i serveis. L'enquesta preguntava sobre la participació en diverses activitats i serveis. **La gent gran participa sobretot de les grans festes del poble (Festa Major, Fira Guillerries, etc.),** el 70% diu participar-hi. Tot i que un 27% de la gent gran no hi ha participat mai. Aproximadament una de cada quatre persones grans han participat en els **pressupostos participatius i en el banc d'aliments**.

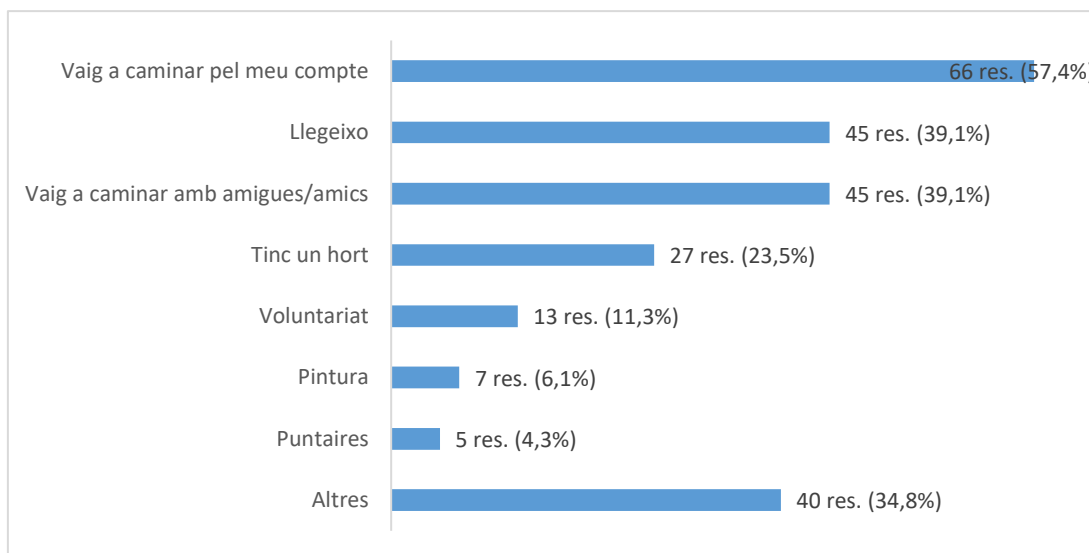
Destaca el **desconeixement d'activitats com Let's clean up o el programa d'activitat física i esports (PAFES)** que no coneixen el 43% i el 32% de les persones grans respectivament (tot i que podria ser que, en ser una enquesta autoadministrada, el llenguatge no facilités la comprensió del programa). També, una quarta part de les persones grans no coneixen el Club de Lectura, els Pressupostos Participatius, les activitats Violetes Caminen o el Rober de Càritas.

Gràfic 2. De l'oferta d'activitats i serveis municipals segons participació



A partir d'aquestes dades, es poden identificar aquelles activitats que poden implicar una participació més activa i que es podrien promoure entre la gent gran. Per exemple caminades i Club de Lectura, tenint en compte que **caminar (ja sigui sol o amb amics/amigues) i llegir són les activitats que més fan les persones grans en el seu temps lliure** (tal i com s'observa en el següent gràfic).

Gràfic 3. Quines activitats realitzes en el teu temps lliure?



Núvol de paraules. Quines activitats realitzes en el teu temps lliure?



Preguntades per les activitats que agradaria que es fessin al poble, la gent gran proposa que es facin principalment **activitats de salut i benestar i activitats de lleure i culturals**.

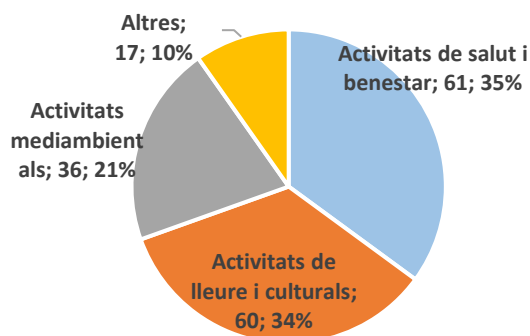
En relació a les **activitats de salut**, les participants al debat ciutadà valoren molt positivament els **tallers de memòria** que s'havien ofert fa un temps, com espai per a exercitar la memòria i prevenir el deteriorament cognitiu, i també com un espai per a fer xarxa. Pel què fa a les **activitats culturals**, consideren que l'**oferta municipal és suficient** però sempre es pot millorar (ampliant i diversificant activitats).

“Les audicions de sardanes i els concerts són activitats que mouen molta gent gran”.

Tanmateix, també hi ha persones que expliquen que a vegades s’han organitzat cursos i costa que la gent participi i assisteixi a les activitats, “*hi ha manca d’interès*”.

També es parla de les activitats intergeneracionals entre gent gran i infants a través de l’escola. Anar a l’escola a explicar història del poble, oficis, temes relacionats amb els boscos,... són activitats que es valoren molt positivament i que posen en valor els coneixements i experiències de les persones grans del poble. “*És molt enriquidor explicar coses als nens i nenes*”.

Gràfic 4. Quines activitats t’agradaria que es fessin al poble?

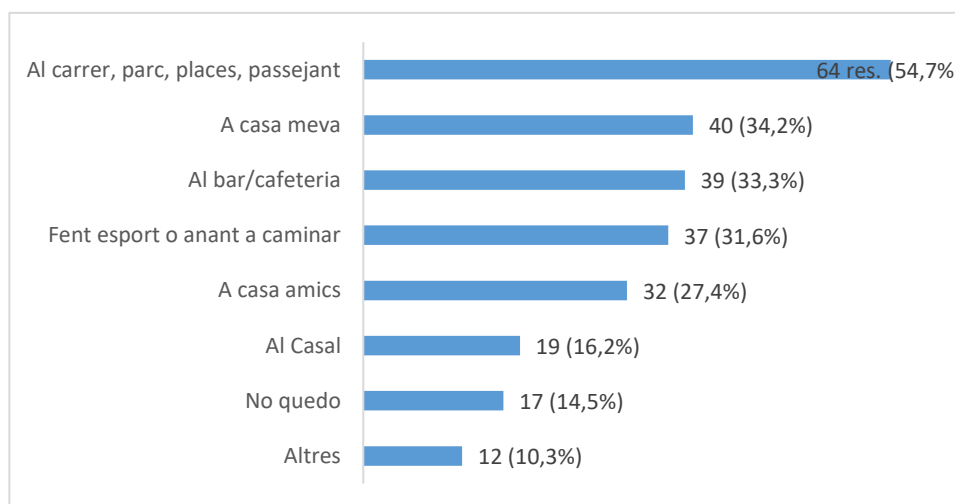


1.3. Espais relacionals

La gent gran es troba amb amics/amigues a l’aire lliure, majoritàriament al carrer, parc, places o passejant o fent esport/anant a caminar. Altres espais de trobada són les cases particulars i el bar. El Casal no s’identifica com un espai de trobada. “*El Casal és un espai masculinitzat. A vegades passa que els homes ocupen les taules per jugar a cartes o dominó*”; “*A vegades vaig al Casal i hi ha poca gent*”. El fet d’anar a caminar amb amics, de trobar-se a cases particulars o anar al Casal ja és una protecció contra l’aïllament social.

De totes maneres, l’enquesta mostra que un **15% de les persones grans no queden amb amics/amigues**.

Gràfic 5. On acostumes a trobar-te amb els amics/amigues?



Propostes ciutadanes:

- Oferir tallers de memòria.
- Promoure una coral mixta o només d'homes al Casal Can Blat.
- Oferir cursos i conferències vinculades a la Universitat de Gent Gran.
- Recuperar les sortides culturals a Barcelona que es van deixar de fer per la Covid.
- Promoure activitats a l'escola perquè la gent gran comparteixi els seus coneixements i experiència amb els infants (explicar història del poble, cuidar l'hort, oficis i experiències vitals).
- Fer arribar les activitats a tota la gent gran i conèixer la gent gran a la que no s'arriba.

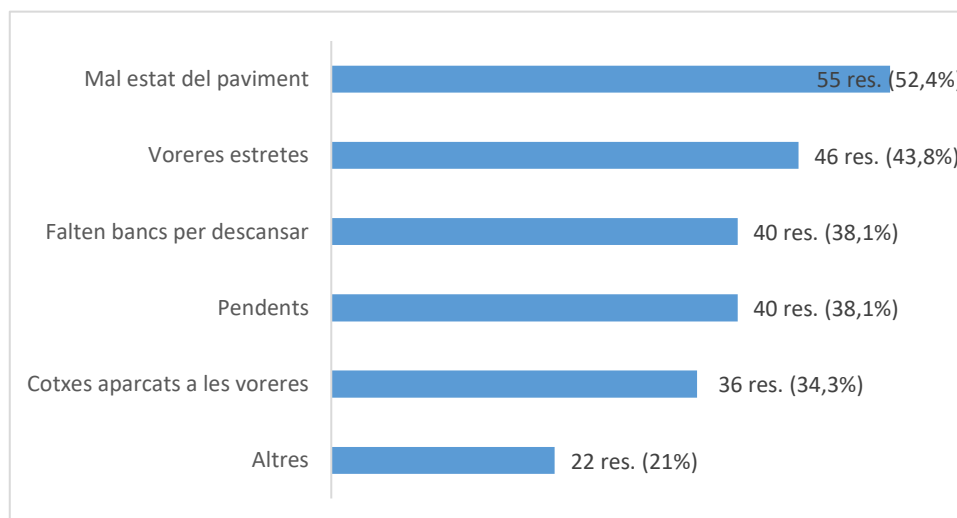
1.4. Accessibilitat

Són diverses les dificultats amb les que es troben les persones d'edat avançada quan es mouen a peu pel poble. Els dos aspectes més destacats a l'enquesta són el **mal estat de paviments i les voreres estretes**. També es valora negativament la manca de bancs per descansar i les pendents dels carrers. Aquests resultats es veuen reforçats per les opinions manifestades al taller participatiu on es van fer propostes de millora de zones concretes del poble.

L'enquesta també ens mostra el desconeixement que té la gent gran de la Taula d'Accessibilitat (només 1 de cada 10 la coneix).

En un altre ordre de coses, tot i que a Sant Hilari està envoltat de boscos i espais verds, algunes persones entrevistades consideren que hi ha **alguns carrers del poble on hi ha pocs arbres i bancs per descansar**. Algunes persones manifesten que el canvi d'enllumenat per **leds genera sensació d'inseguretat** en algunes zones, fet que es podria resoldre amb sensors de moviment.

Gràfic 6. Amb quines dificultats et trobes quan et mous pel poble?



Propostes ciutadanes:

- Millorar i augmentar **zones d'ombra a zones urbanes** (especialment alguns carrers on es troben a faltar arbres i bancs per descansar).
- **Millorar l'accessibilitat en algunes zones del poble:** urbanitzar amb vorera la recta de la Pedra Llarga, actuar en els camins segurs perquè la pintura utilitzada rellisca, fer accessible la vorera que connecta la residència amb el centre del poble, adequar/canviar la zona del costat de la residència on ara hi ha la pista de bàsquet per convertir-la en un espai d'ombra i passeig per als usuaris i familiars.
- El canvi d'enllumenat per a leds (més eficients energèticament) pot comportar sensació d'inseguretat en alguns casos. Cercar mecanismes com els **sensors de proximitat i moviment per adequar l'enllumenat**.
- Donar a conèixer la Taula d'Accessibilitat de Sant Hilari i promoure que hi participi més gent.

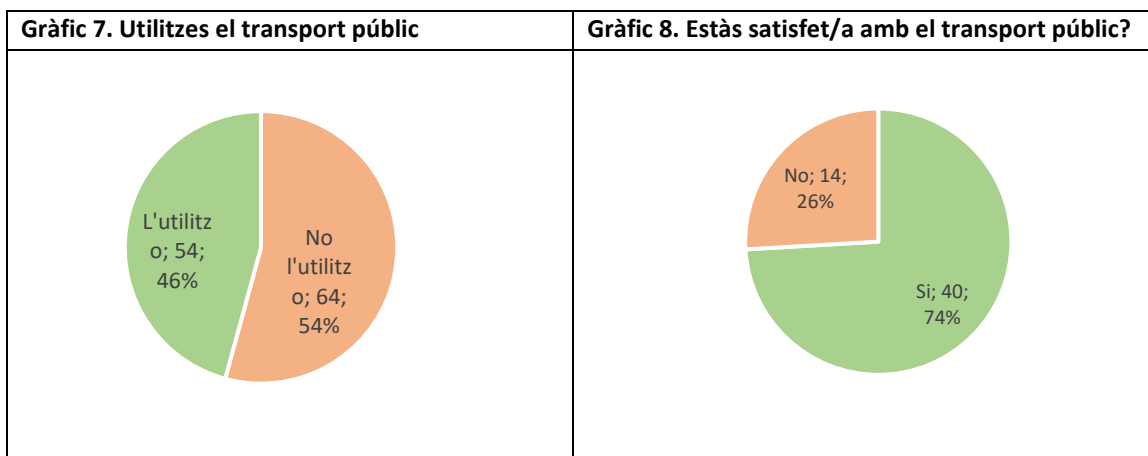
1.5. Transport públic

Les dimensions i característiques del municipi expliquen que Sant Hilari no disposi de transport públic interurbà i que tampoc hi hagi servei de taxi (aquest va deixar de funcionar per manca de demanda). Ara bé, algunes persones manifesten el seu descontentament davant la manca d'oferta de transport interurbà o altres opcions de transport a demanda que podrien facilitar el desplaçament de **persones grans vulnerables i/o amb dificultats**. El fet de **no disposar d'una línia d'autobús dins el municipi és un tema a tenir en compte per a la gent gran**. En general, es comparteix la visió que caldria trobar opcions de mobilitat per a persones grans vulnerables que no disposen de mitjans de transport per poder accedir a serveis, equipaments com el pavelló esportiu o poder anar a activitats que s'organitzen al poble.

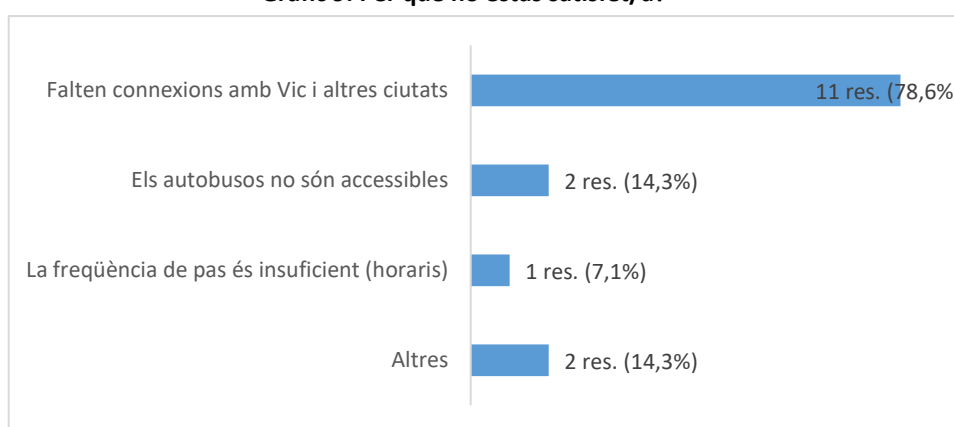
En relació al transport adaptat, algunes persones entrevistades han mencionat la **furgoneta adaptada que cobria el transport a la residència** i que ara no està en funcionament. Podria ser una opció a tenir en compte com a vehicle de transport més enllà del servei vinculat a la residència de gent gran.

Sí que hi ha una **línia d'autobús interurbà** que connecta Sant Hilari amb altres municipis. Per sortir de Sant Hilari, la major part de la gent gran (el 87%) es mou en cotxe i el 19% utilitza el transport públic (autobús). La meitat de la gent gran no utilitza mai el transport públic.

Dels que l'utilitzen, la major part (el 75%) manifesten estar satisfets amb el servei i només una quarta part diu no estar satisfets. La principal raó per la qual no hi ha satisfacció amb el transport públic és per la **manca de connexions amb Vic i altres ciutats**.



Gràfic 9. Per què no estàs satisfet/a?



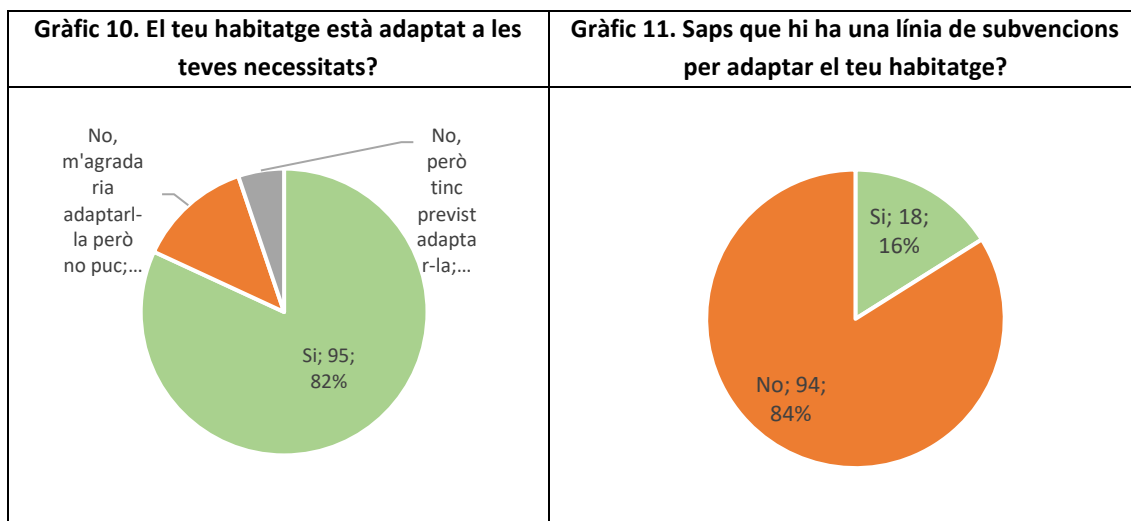
Proposta ciutadanes:

- Estudiar **opcions de mobilitat/transport a demanda** per facilitar i garantir que les persones que vulguin fer una activitat, ho puguin fer. Exemples: grup de voluntariat d'acompanyament, utilitzar la furgoneta adaptada de l'Ajuntament destinada a la residència de gent gran (podria tenir un ús més ampli).
- **Millorar les connexions diàries amb Vic i, el cap de setmana, amb Barcelona.**
- Transport intermodal. Coordinar els horaris de bus amb els de tren.

1.6. Habitatge

Tres quartes parts de les persones grans enquestades viuen en una casa unifamiliar, el 24% en un bloc de pisos i el 2% en un mas.

La majoria de la gent gran de Sant Hilari consideren que el seu habitatge està adaptat a les seves necessitats o bé tenen previst fer obres per adaptar-lo. Ara bé, un 13% (15 persones) assenyalava que li agradaria adaptar-lo però no pot. El 84% no coneix la línia de subvencions que existeix per adaptar els habitatges.



Proposta ciutadana:

Donar a conèixer la línia de subvencions per adaptar els habitatges i ajudar les persones grans a fer els tràmits i gestions en relació a l'habitatge.

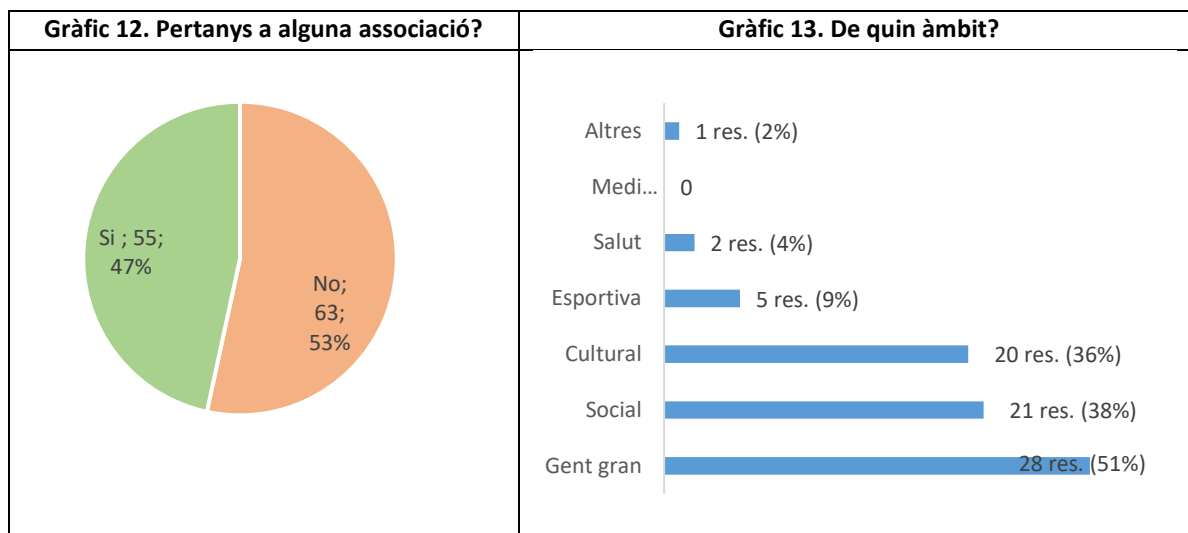
2. LA PARTICIPACIÓ DE LA GENT GRAN

La participació social fa referència a les activitats que promouen la interacció de les persones amb la resta de la comunitat. La participació doncs està relacionada amb la reducció de l'aïllament social i, per tant, del risc d'exclusió social. És un repte important pel municipi.

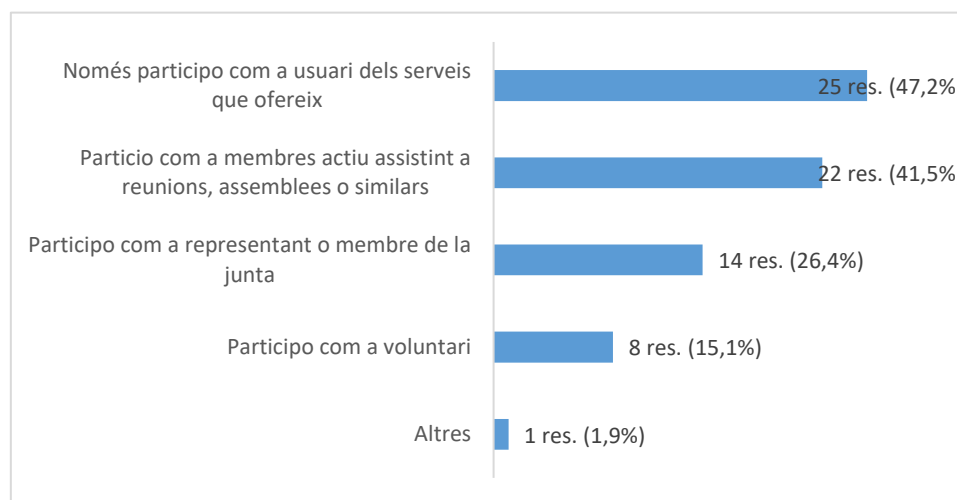
2.1. Participació a associacions

Segons l'enquesta, gairebé la meitat de les persones grans pertany a una associació. Sobretot pertanyen a associacions de l'àmbit de la gent gran (Casal Can Blat), de l'àmbit social i cultural. Si ens fixem amb com es defineix el tipus de participació, la majoria diuen participar com a usuaris dels serveis que ofereix l'entitat (més de la meitat de les persones associades) o bé participant activament ja sigui assistint a reunions, com a membres de junta o voluntariat (així ho mencionen el 41% de les persones associades).

En el taller participatiu es va parlar de la implicació de la gent gran en el Casal de Gent Gran Can Blat (coral femenina, àpats populars) i en entitats com l'Associació Sardanista. També hi ha gent gran voluntària a Càritas, on col·laboren en programes d'acompanyament a la gent gran.



Gràfic 14. Com definiries la teva participació a l'associació a la que pertanys?



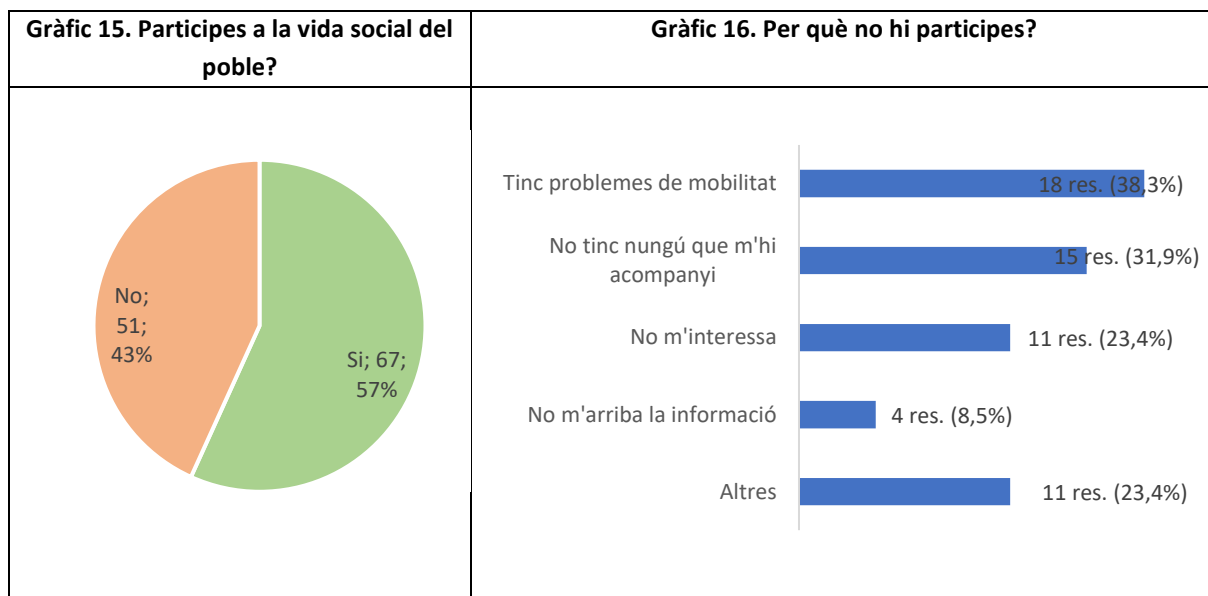
2.2. Participació a la vida social del poble

El 57% de les persones grans participen de la vida social del poble, però quatre de cada deu mencionen que no en participen. La gent gran que no participa de la vida social del poble no ho fa perquè té **problemes de mobilitat** (38%) o perquè **no tenen ningú que els hi acompanyi** (32%).

És interessant observar les diferències segons grups d'edat que ens permet veure que les persones d'entre 65 i 74 anys no participen de la vida social del poble per **manca d'interès amb les activitats**.

Algunes persones expliquen que és complicat aconseguir que les persones s'involucrin en activitats i en l'organització: *"costa que la gent participi, hem de buscar la manera d'engrescar la gent gran"*. També hi ha opinions que diuen que el fet de ser un poble petit es generen xarxes informals per acompanyar gent a fer activitats o per anar a equipaments.

Per contra, la gent més gran (de 75 anys cap amunt) no participen per problemes de mobilitat o falta d'acompanyament. Hi ha persones que expliquen *“en un sopar per a la gent gran, es va demostrar que si s’anava a buscar a gent gran amb problemes de mobilitat a casa, participaven i estaven contentes de ser-hi”*.



Taula 1. No participo a la vida social del poble per grup d'edat:

	65 a 74 anys	75 a 84 anys	85 anys i més
Tinc problemes de mobilitat	15,4%	36,8%	56,3%
No tinc ningú que m'hi acompanyi	30,8%	31,6%	31,3%
No m'interessa	46,2%	21,1%	6,3%
No m'arriba la informació	7,7%	10,5%	6,3%
Total	100%	100%	100%

Propostes ciutadanes:

- **Estudiar possibilitats per facilitar i garantir que les persones que vulguin fer una activitat, ho puguin fer.** Aquestes opcions podrien ser des d'un grup de voluntariat d'acompanyament a utilitzar la furgoneta adaptada de l'Ajuntament destinada a la residència de gent gran.

2.3. Comunicació i informació

Una bona comunicació és el primer pas per facilitar la participació a les activitats que s'organitzen al poble. L'**Agenda del Mes** és el canal més utilitzat per la gent gran de Sant Hilari per informar-se de les activitats que es fan al poble (el 66% de les persones enquestades diuen

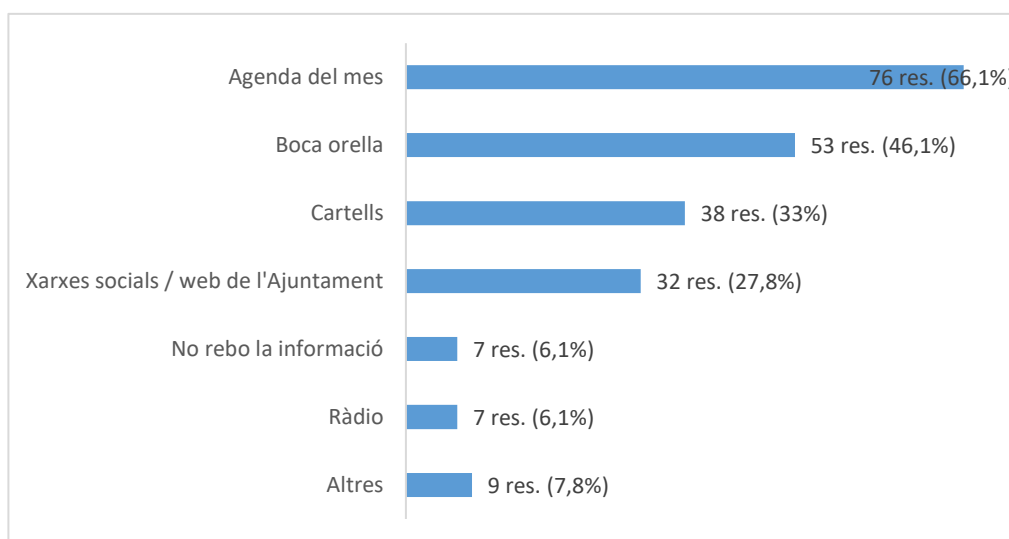
informar-se a través de l'Agenda). Aquest butlletí que arriba a totes les llars recull els esdeveniments, activitats i notícies del poble i és ben valorat per la gent gran. Les persones participants al taller opinen que el llenguatge és entenedor i que es pot llegir correctament.

Les persones grans també s'informen **a través del boca-orella** (el 46% diu informar-se així). El fet de ser un poble petit on tothom es coneix fa que els veïns i les veïnes es trobin per caminar, s'aturin a conversar... Les persones grans s'informen entre elles de les activitats i esdeveniments que es fan al poble i que puguin ser del seu interès.

Els cartells també són un canal utilitzat. L'altaveu "patim, patam, patum" també és una manera d'informar-se. Ara bé, algunes persones participants al taller manifesten que *"el patim, patam, patum només es projecta al centre del poble i hi ha gent gran que no s'assabenta de la informació que s'hi dona"*

Només el 30% s'informa a través de les xarxes socials o la web de l'Ajuntament.

Gràfic 17. Com t'informes de les activitats que s'organitzen al poble?

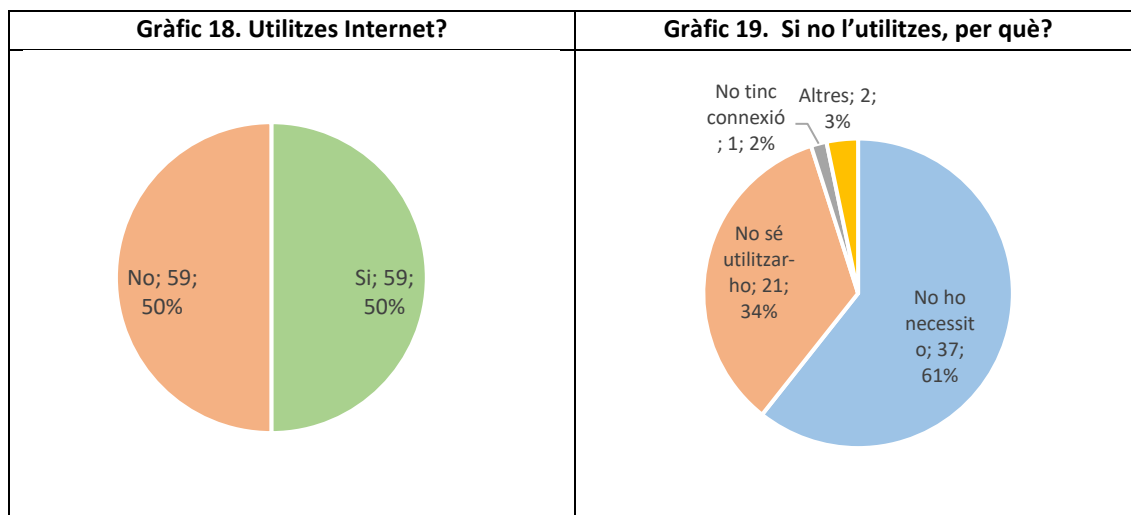


Propostes ciutadanes:

Combinar la comunicació en paper i a través del "patim, patam, patum" amb la comunicació a xarxes per evitar ampliar la bretxa digital.

2.4. Internet

L'ús de les noves tecnologies segueix sent, encara ara, minoritari entre les persones grans. La meitat de les persones grans diuen no utilitzar Internet. I dels que no l'utilitzen, una tercera part menciona que és perquè no en sap i el 61% perquè no ho necessita.



Les diferències d'accés a les tecnologies de la informació i la comunicació afecten de forma desigual a les persones en funció de l'edat i del sexe. **En aquest sentit, el col·lectiu en situació de major desigualtat són les dones grans, entre les que l'analfabetisme digital és encara més pronunciat.**

Taula 2. No utilitzes Internet per sexe i grup d'edat

	Dona	Home	Total
65 a 74 anys	6 (54,5%)	5 (45,5%)	11 (100%)
75 a 84 anys	19 (73,1%)	7 (26,9%)	26 (100%)
85 anys i més	17 (77,3%)	5 (22,7%)	22 (100%)
Total	42	17	59

En relació amb la bretxa digital, els i les participants coincideixen en assenyalar que són necessaris els cursos sobre l'ús de noves tecnologies.

Propostes ciutadanes:

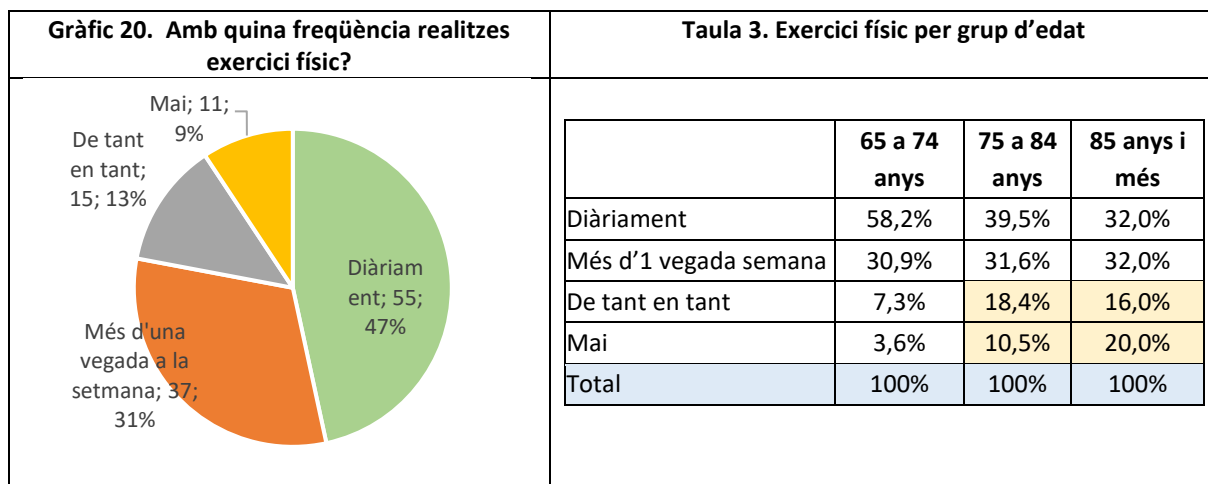
- Fer cursos sobre noves tecnologies, aprenentatge digital. Fer-ne difusió i adaptar-los a les franges d'edat.
- Reforçar la figura de l'agent digital.

3. SALUT I QUALITAT DE VIDA DE LES PERSONES GRANS

En aquest apartat s'aborden els temes relacionats amb la salut i els serveis socials que ofereixen suport a les persones grans. També s'inclouen aspectes relacionats amb el suport i la inclusió. Per avançar cap a un poble inclusiu amb les persones grans, cal promoure xarxes de socialització informals (família, veïnat, relacions intergeneracionals) i combatre qualsevol signe d'estigma i discriminació per raons d'edat.

3.1. Exercici físic

L'activitat física (anar a caminar o bé anar al gimnàs que es fa al Casal o al CEM) és una de les activitats més beneficioses per la salut de les persones grans, per a millorar la qualitat de vida i també la salut mental. Segons l'enquesta, **la meitat de les persones grans de Sant Hilari fan exercici físic diàriament**, i el 31% més d'una vegada a la setmana. Un 9% diu no fer-ne mai i el 13% de tant en tant. La freqüència en la que es fa exercici està relacionat amb l'edat: a més edat, menys exercici físic.

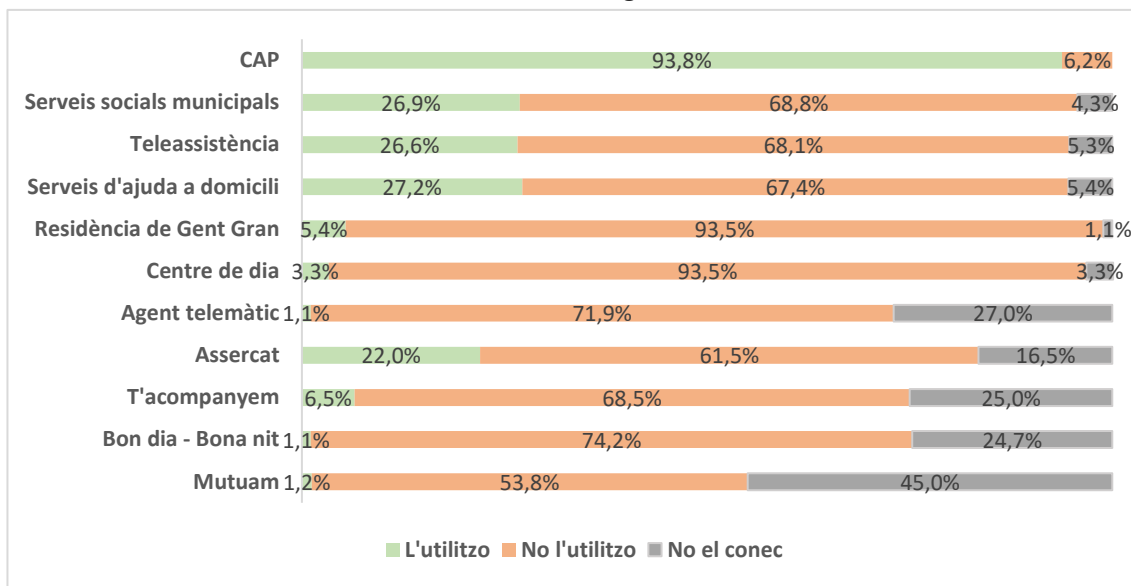


3.2. Recursos socials i de salut

En relació a al llistat de **recursos socials i de salut** que es mostrava a l'enquesta, gairebé la totalitat de la gent gran del poble utilitza el CAP. Una quarta part utilitza els Serveis Socials municipals, el servei de Teleassistència, el SAD i Assercat.

Hi ha desconeixement de recursos: el 45% no coneix MUTUAM i el 25% no coneix els programes T'acompanyem, Bon dia-Bona nit i el servei d'Agent Telemàtic. En ser una enquesta autoadministrada sorgeix el dubte de si el poc coneixement d'aquests serveis té a veure amb la seva denominació. També és possible que siguin serveis específics per a col·lectius més vulnerables i per tant no tothom en tingui coneixement.

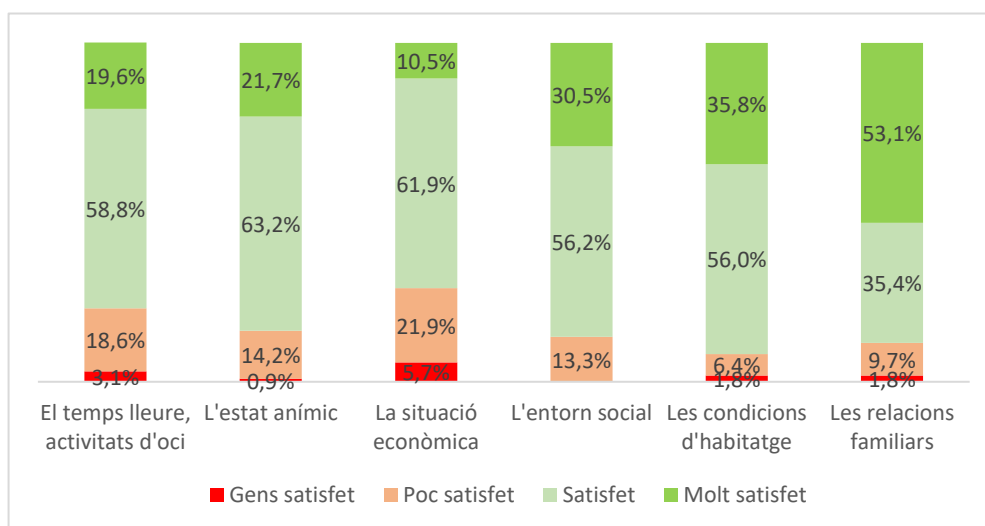
Gràfic 21. Utilitzes els següents recursos?



3.3. Satisfacció amb aspectes de la vida

El 90% es mostra molt satisfet o satisfet amb les relacions familiars. Els altres aspectes amb els quals es mostren més satisfets és amb les condicions de l'habitatge, l'entorn social i l'estat anímic. En canvi, el 35% es mostra poc satisfet o gens satisfet amb la situació econòmica i 1 de cada 4 es mostra insatisfet amb el temps lleure i activitats d'oci.

Gràfic 22. Quin és el teu grau de satisfacció sobre els següents



S'observen algunes diferències per grups d'edat. La meitat de les persones grans de 85 anys i més estan poc satisfetes amb l'oferta de temps lliure i d'oci. En relació a la satisfacció amb la situació econòmica, destaca que **una de cada quatre persones de 65 a 74 anys i de 85 anys i més estan gens satisfetes o poc satisfetes amb la situació econòmica.**

Pel què fa a les necessitats econòmiques, en el taller participatiu es va mencionar que cal treballar els prejudicis socials davant les persones que tenen problemes econòmics. “Hi ha persones que no s’atreveixen a anar a Càritas per vergonya i pel què diran. S’agreuja en municipis petits on tothom es coneix”.

Taula 4. Satisfacció amb el temps lliure i oci per grups d’edat:

	65 a 74 anys	75 a 84 anys	85 anys i més
Gens satisfet/a	2,2%	6,7%	0,0%
Poc satisfet/a	6,5%	16,7%	47,6%
Satisfet/a	60,9%	66,7%	42,9%
Molt satisfet/a	30,4%	10,0%	9,5%
Total	100%	100%	100%

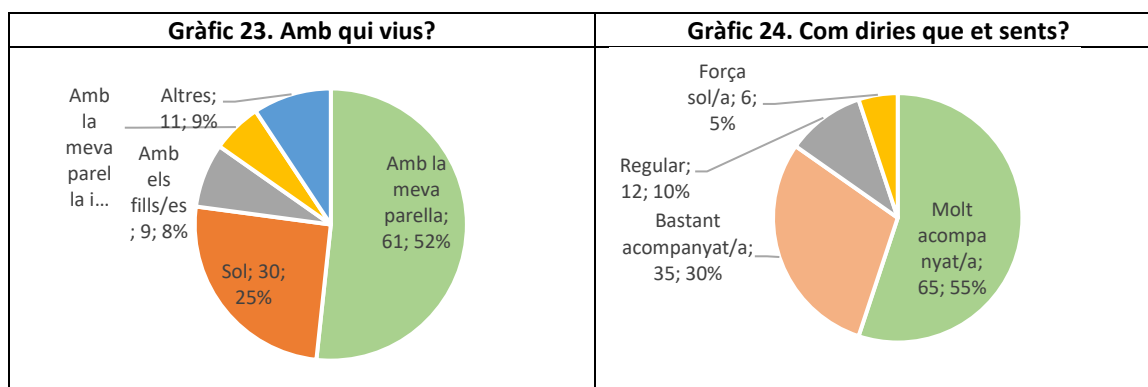
Taula 5. Satisfacció amb la situació econòmica grups d’edat:

	65 a 74 anys	75 a 84 anys	85 anys i més
Gens satisfet/a	8,3%	3,7%	4,3%
Poc satisfet/a	16,7%	11,1%	21,7%
Satisfet/a	58,3%	85,2%	60,9%
Molt satisfet/a	16,7%	0,0%	13,0%
Total	100%	100%	100%

Un dels aspectes que cal tenir en compte és quin grau de reconeixement social reben per part del seu entorn. Des de Càritas s’està treballant amb un projecte d’històries de vida per recuperar vivències de la gent gran del poble. En aquesta línia, es proposa estirar el fil i promoure i **reconèixer la gent gran del poble**, per exemple fent xerrades a la Sala de Plens per explicar experiències, a través de programes de ràdio, etc.

3.4. Solitud

Segons els resultats de l’enquesta, hi ha un 25% de la gent gran de Sant Hilari que viu sola. Si observem la sensació de soledat, veiem que hi ha un 15% de les persones grans que se senten força soles (de les 6 persones que han contestat sentir-se força soles, 5 viuen soles) o regular. La sensació de soledat s’agreuja amb l’edat i també hi ha diferències per sexe: les dones se senten més solen que els homes.



Taula 6. Em sento regular o força sol/a per grups edat:

	65 a 74 anys	75 a 84 anys	85 anys i més
Regular	5	1	6
Força sol/a		2	4
Total	5	3	10

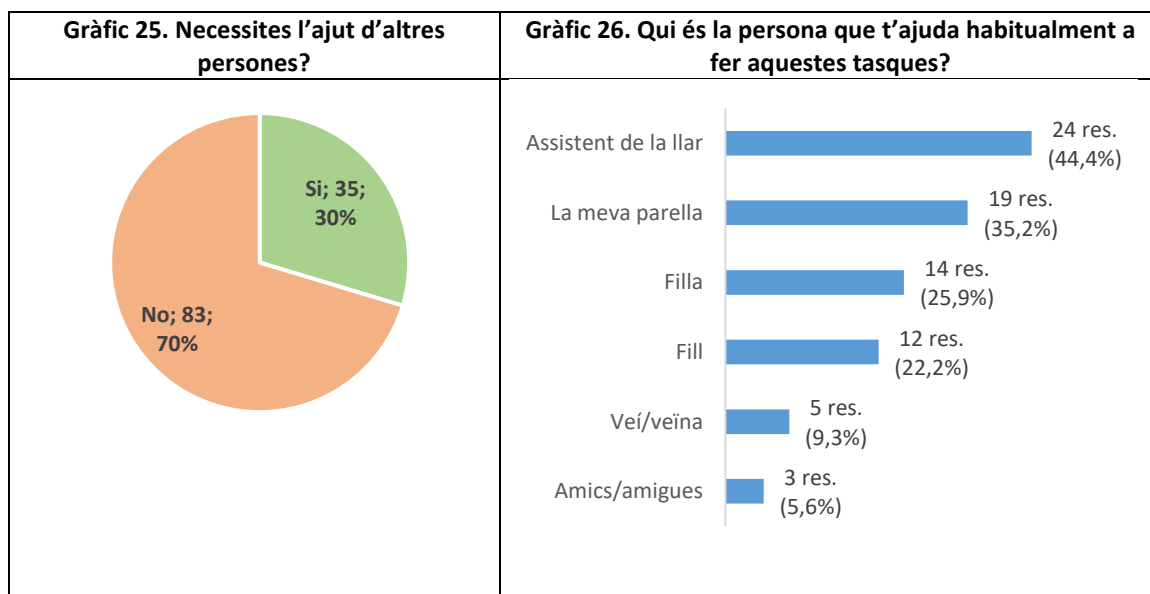
Taula 7. Em sento regular o força sol/a per gènere

	Home	Dona
Regular / Força sol/a	2	16

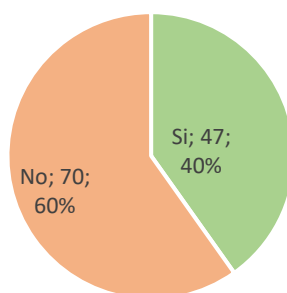
En el taller participatiu s'obre un debat sobre la solitud de la gent gran (si aquesta és volguda o si no hi ha consciència de la sensació de soledat). Hi ha un col·lectiu que se sent sol i per tant caldrà pensar en accions concretes. Es parla del paper que pot tenir la ràdio i programes com La Placeta per fer companyia i estar informats de temes del poble.

3.5. Suport

Un 30% de les persones grans necessiten ajuda per a la seva higiene personal, per menjar, anar a comprar o sortir de casa. L'ajuda la reben sobretot de l'assistència de la llar o de la parella, seguit de la filla o fill. No hi ha cap persona que hagi manifestat no tenir ningú que l'ajudi.



Gràfic 27. Dones suport a alguna persona?



Els resultats de l'enquesta ens mostren que la gent gran ajuda sobretot als fills a cuidar els nets, amb diners i en les tasques domèstiques. També ajuden la parella en les tasques domèstiques i a altres familiars en les tasques domèstiques i en cuidar nets. També hi ha qui afirma que ajuda els amics per sortir de casa.

Taula 8. A qui ajudes i en què ajudes? (n=28)

	Diners	Tasques domèstiques	Cuidar nés	Sortir de casa	Higiene personal	Altres
Fill/a	25% (7)	25% (7)	42.9% (12)	0%	0%	7.1% (2)
Parella	6.2% (1)	56.2% (9)	0%	12.5% (2)	6.2% (1)	18.8% (3)
Altres familiars	0%	33.3% (4)	33.3% (4)	8.3% (1)	0%	25% (3)
Veí/Veïna	0%	0%	0%	0%	0%	100% (6)
Amics/amigues	0%	10% (1)	0%	30% (3)	0%	60% (6)
Altres persones	11.8% (2)	23.5% (4)	0%	5.9% (1)	0%	58.8% (10)

Propostes ciutadanes:

- Millorar la comunicació dels recursos i programes de salut i serveis socials com Mutuam, T'acompanyem i Bon dia-Bona nit.
- Organitzar activitats per reconèixer la gent gran del poble i posar-la en valor (a través de programes de ràdio, xerrades de gent gran,...).
- Ampliar la programació de la Ràdio i del programa La Placeta com un espai que fa companyia a algunes persones grans.
- Fomentar el voluntariat entre la gent gran.

Per últim, el següent quadre en format núvol de paraules mostra que les persones grans són un col·lectiu que poden oferir ajuda, subjectes actius al poble. Comptar amb ells per

Núvol de paraules. Què creus que pots aportar a la comunitat?



6. Pla d'acció del Pla Local de Gent Gran de Sant Hilari Sacalm 2022-25

Es presenta el Pla d'Acció pel període 2022-2025 estructurat en els eixos temàtics treballats i defineix propostes de millora adreçades a donar resposta a les necessitats detectades a la diagnosi. Les propostes provenen de la ciutadania i de la Taula de Gent Gran on hi ha representació tècnica i política.

Eixos	Objectius
1. Participació social i cívica	O1.1. Promoure la creació d'estructures participatives per a la gent gran
	O1.2. Millorar l'oferta d'activitats culturals, esportives i de lleure
	O1.3. Promoure les relacions intergeneracionals
2. Prevenció i promoció de la salut	O2.1. Avançar cap a una salut comunitària.
	O2.2. Impulsar activitats per promoure la salut i el benestar de la gent gran
3. Respecte i inclusió	O3.1. Afavorir una actitud respectuosa cap a la gent gran
	O3.2. Prevenir i abordar els casos de solitud i aïllament de persones grans
	O3.3. Sensibilització sobre el maltractament a la gent gran
4. Comunicació i Informació	O4.1. Promoure la difusió de les activitats i recursos existents
	O4.2. Treballar per evitar ampliar la bretxa digital que afecta la gent gran i especialment les dones grans.
5. Mobilitat i Accessibilitat	O5.1. Incrementar les connexions interurbanes en transport públic per garantir l'accés a serveis administratius, econòmics, educatius, sanitaris, socials i culturals.
	O5.2. Millorar la mobilitat dins el poble
	O5.3. Resoldre els problemes d'accessibilitat en algunes zones del poble (voreres sense desnivells, etc.)

EIX 1. PARTICIPACIÓ SOCIAL I CÍVICA

O1.1. Promoure la creació d'estructures participatives per a la gent gran

- Impulsar la constitució d'una Comissió de Gent Gran amb l'objectiu de facilitar i consolidar un espai participatiu on compartir idees, identificar necessitats i realitzar propostes de millora. Des de l'inici, definir conjuntament els seus objectius, funcions, agenda temàtica i funcionament. Serà important que sigui un òrgan reconegut i que s'estableixin relacions amb altres òrgans com la Taula de Gent Gran o la Taula d'Accessibilitat.

- Fer un acompanyament a la gent gran i a la junta del Casal per recuperar i dinamitzar el Casal d'Avis de Can Blat que ha patit un retrocés pels efectes de la pandèmia.

O1.2. Millorar l'oferta d'activitats culturals, esportives i de lleure

- Programar les activitats per a la gent gran a partir les seves demandes i necessitats treballades en el marc de la Comissió de la Gent Gran.
- Continuar oferint una proposta diversificada d'activitats per a gent gran als diferents equipaments municipals (Casa de Cultura, Biblioteca, Centre Esportiu Municipal, Casal Can Blat,...).
- Des de la Casa de Cultura: Oferir formació continuada durant tots els cicles de la vida, donant a conèixer els programes de formació sènior que ofereix la Universitat de Girona i la Universitat de Vic; recuperar les sortides culturals que s'organitzaven des de la Casa de Cultura.

O1.3. Promoure les relacions intergeneracionals

- Recuperar i promoure activitats de col·laboració entre les escoles i la gent gran.

EIX 2. PREVENCIÓ I PROMOCIÓ DE LA SALUT

O2.1. Avançar cap a una salut comunitària.

- Iniciar el Programa de Prescripció Social en Atenció Primària com el mecanisme a través del qual professionals de la salut i pacients identifiquen conjuntament activitats de la comunitat per millorar la salut i el benestar. Com a pas previ, finalitzar la recerca per a conèixer els recursos disponibles a la comunitat de Sant Hilari Sacalm i promoure la coordinació entre professionals de l'Equip d'Atenció Primària.

O2.2. Impulsar activitats per promoure la salut i el benestar de la gent gran

- Organitzar periòdicament un cicle de tallers de memòria per a gent gran del municipi amb l'objectiu d'estimular les capacitats cognitives de les persones participants i també de crear un espai de socialització.
- Estructurar una oferta de tallers de benestar emocional per a gent gran que serveixin com a un espai de trobada per treballar la salut emocional, compartir coneixements i tractar temes específics a partir dels interessos i per grups d'edat o col·lectius

EIX 3. RESPECTE I INCLUSIÓ

O3.1. Afavorir una actitud respectuosa cap a la gent gran

- Donar visibilitat i reconeixement a les persones grans i el seu protagonisme al poble a través de tres projectes existents: 1. "Grans Experts" de Càritas; 2. Memòria oral; Programa de ràdio La Placeta.

O3.2. Prevenir i abordar els casos de solitud i aïllament de persones grans

- Dissenyar un projecte d'abast comunitari per a prevenir situacions de risc i de soledat no volguda de les persones grans. Fer-ne el seguiment i, si es considera necessari, fer les derivacions als serveis corresponents.

O3.3. Sensibilització sobre el maltractament a la gent gran

- Redacció i aprovació d'un protocol de prevenció, detecció i atenció al maltractament de gent gran i de promoció del bon tracte a la gent gran.

EIX 4. COMUNICACIÓ I INFORMACIÓ

O4.1. Promoure la difusió de les activitats i recursos existents

- Mantenir la Taula de Gent Gran com l'espai d'intercanvi de tots els professionals que estan en contacte amb les persones grans.
- Cercar estratègies comunicatives perquè la informació arribi a tota la gent gran del poble. Dissenyar accions per donar a conèixer els programes i activitats que s'ofereixen al poble (per exemple Mutuam, T'acompanyem, Bon dia-Bona nit) i informar dels ajuts econòmics als quals poden accedir (fent un acompanyament actiu per a facilitar-ne la tramitació).
- Assegurar un format i un disseny de la informació inclusiu i comprensible per la gent gran. Tenir uns criteris de lectura fàcil i fer-los extensibles a totes les publicacions.

O4.2. Treballar per evitar ampliar la bretxa digital que afecta la gent gran i especialment les dones grans.

- Impulsar una oferta formativa en informàtica i aprenentatge digital (per exemple: cursos per aprendre a fer tràmits digitals a la Meva Salut, com utilitzar les xarxes socials, etc.). Fer-ne difusió i adaptar-ho a les franges d'edat.
- Continuar oferint la figura de l'agent telemàtic per acompanyar a la ciutadania a l'hora de fer tràmits digitals.

EIX 5. MOBILITAT I ACCESSIBILITAT

O5.1. Incrementar les connexions interurbanes en transport públic per garantir l'accés a serveis administratius, econòmics, educatius, sanitaris, socials i culturals.

- Continuar treballant de manera conjunta amb municipis de l'entorn i amb el Departament de Territori de la Generalitat per augmentar les freqüències i els horaris de les línies d'autobús que connecten Sant Hilari amb Vic, Santa Coloma de Farners, Girona o Barcelona i d'aquesta manera donar resposta a la demanda de veïns i veïnes del poble.

O5.2. Millorar la mobilitat dins el poble

- Tornar a oferir la furgoneta adaptada per a la gent gran que necessita desplaçar-se per raons socials i de salut (per exemple per anar al CAP o a l'hospital). Revisar el seu funcionament i estudiar la demanda que no està atesa.

O5.3. Resoldre els problemes d'accessibilitat en algunes zones del poble

- Promoure un treball col·laboratiu entre la Taula d'Accessibilitat i la futura Comissió de la Gent Gran per a identificar zones poc accessibles del poble (voreres en desnivell, manca de bancs i zones d'ombra,...) i fer recomanacions i propostes de millora.

7. Quadre de seguiment de les accions

A continuació es presenta una taula amb els objectius i accions plantejades en el Pla. A cada acció s'hi vincula la seva temporalitat/prioritat (curt o llarg termini) i els agents que hi estan implicats perquè es pugui tirar endavant.

Curt termini	2022-23
Llar termini	2022-25

EIX 1. PARTICIPACIÓ SOCIAL I CÍVICA

Objectiu	Acció	Tempo- ralitat	Agents implicats
O1.1. Promoure la creació d'estructures participatives per a la gent gran	Impulsar la constitució d'una Comissió de Gent Gran amb l'objectiu de facilitar i consolidar un espai participatiu on compartir idees, identificar necessitats i realitzar propostes de millora. Des de l'inici, definir conjuntament els seus objectius, funcions, agenda temàtica i funcionament. Serà important que sigui un òrgan reconegut i que s'estableixin relacions amb altres òrgans com la Taula de Gent Gran o la Taula d'Accessibilitat.		Taula de gent gran Regidoria de gent gran Regidoria de participació ciutadana
	Fer un acompanyament a la gent gran i a la junta del Casal per recuperar i dinamitzar el Casal d'Avis de Can Blat que ha patit un retrocés pels efectes de la pandèmia.		Regidoria de gent gran Regidoria de cultura
	Programar les activitats per a la gent gran a partir les seves demandes i necessitats treballades en el marc de la Comissió de la Gent Gran.		Comissió de Gent Gran Regidoria de Gent Gran

O1.2. Millorar l'oferta d'activitats culturals, esportives i de lleure	Continuar oferint una proposta diversificada d'activitats per a gent gran als diferents equipaments municipals (Casa de Cultura, Biblioteca, Centre Esportiu Municipal, Casal Can Blat,...).		Comissió de Gent Gran Regidoria de Gent Gran
	Des de la Casa de Cultura: Oferir formació continuada durant tots els cicles de la vida, donant a conèixer els programes de formació sènior que ofereix la Universitat de Girona i la Universitat de Vic; recuperar les sortides culturals que s'organitzaven des de la Casa de Cultura.		Casa de Cultura
O1.3. Promoure les relacions intergeneracionals	Recuperar i promoure activitats de col·laboració entre les escoles i la gent gran.		Centres educatius Regidoria de gent gran Residència de gent gran

EIX 2. PREVENCIÓ I PROMOCIÓ DE LA SALUT

Objectiu	Acció	Tempor- ralitat	Agents implicats
O2.1. Avançar cap a una salut comunitària.	Iniciar el Programa de Prescripció Social en Atenció Primària com el mecanisme a través del qual professionals de la salut i pacients identifiquen conjuntament activitats de la comunitat per millorar la salut i el benestar. Com a pas previ, finalitzar la recerca per a conèixer els recursos disponibles a la comunitat de Sant Hilari Sacalm i promoure la coordinació entre professionals de l'Equip d'Atenció Primària.		Taula de Gent Gran Taula de Salut Entitats REBEC
O2.2. Impulsar activitats per promoure la salut i el benestar de la gent gran	Organitzar periòdicament un cicle de tallers de memòria per a gent gran del municipi amb l'objectiu d'estimular les capacitats cognitives de les persones participants i també de crear un espai de socialització.		Ajuntament REBEC

	Estructurar una oferta de tallers de benestar emocional per a gent gran que serveixin com a un espai de trobada per treballar la salut emocional, compartir coneixements i tractar temes específics a partir dels interessos i per grups d'edat o col·lectius.		Ajuntament REBEC

EIX 3. RESPECTE I INCLUSIÓ

Objectiu	Acció	Tempo- ralitat	Agents implicats
O3.1. Afavorir una actitud respectuosa cap a la gent gran	Donar visibilitat i reconeixement a les persones grans i el seu protagonisme al poble a través de tres projectes existents: 1. "Grans Experts" de Càritas; 2. Memòria oral; Programa de ràdio La Placeta.		Ajuntament Ràdio Càritas
O3.2. Prevenir i abordar els casos de solitud i aïllament de persones grans	Dissenyar un projecte d'abast comunitari per a prevenir situacions de risc i de soledat no volguda de les persones grans. Fer-ne el seguiment i, si es considera necessari, fer les derivacions als serveis corresponents.		Taula de Gent Gran
O3.3. Sensibilització sobre el maltractament a la gent gran	Redacció i aprovació d'un protocol de prevenció, detecció i atenció al maltractament de gent gran i de promoció del bon tracte a la gent gran.		Taula de Gent Gran

EIX 4. COMUNICACIÓ I INFORMACIÓ

Objectiu	Acció	Tempo- ralitat	Agents implicats
O4.1. Promoure la difusió de les activitats i recursos existents	Mantenir la Taula de Gent Gran com l'espai d'intercanvi de tots els professionals que estan en contacte amb les persones grans.		Taula de Gent Gran
	Cercar estratègies comunicatives perquè la informació arribi a tota la gent gran del poble. Dissenyar accions per donar a conèixer els programes i activitats que s'ofereixen al poble (per exemple Mutuam, T'acompanyem, Bon dia-Bona nit) i informar dels ajuts econòmics als quals poden accedir (fent un acompanyament actiu per a facilitar-ne la tramitació).		Àrea de comunicació Taula de Gent Gran
	Assegurar un format i un disseny de la informació inclusiu i comprensible per la gent gran. Tenir uns criteris de lectura fàcil i fer-los extensibles a totes les publicacions.		Àrea de comunicació
O4.2. Treballar per evitar ampliar la bretxa digital que afecta la gent gran i especialment les dones grans.	Impulsar una oferta formativa en informàtica i aprenentatge digital (per exemple: cursos per aprendre a fer tràmits digitals a la Meva Salut, com utilitzar les xarxes socials, etc.). Fer-ne difusió i adaptar-ho a les franges d'edat.		Àrea de Cultura Àrea de comunicació
	Continuar oferint la figura de l'agent telemàtic per acompanyar a la ciutadania a l'hora de fer tràmits digitals.		Ajuntament

EIX 5. MOBILITAT I ACCESSIBILITAT

Objectiu	Acció	Tempo- ralitat	Agents implicats
O5.1. Incrementar les connexions interurbanes	Continuar treballant de manera conjunta amb municipis de l'entorn i amb el Departament de Territori de la Generalitat per augmentar les freqüències i els		Ajuntament

<p>en transport públic per garantir l'accés a serveis administratius, econòmics, educatius, sanitaris, socials i culturals.</p>	<p>horaris de les línies d'autobús que connecten Sant Hilari amb Vic, Santa Coloma de Farners, Girona o Barcelona i d'aquesta manera donar resposta a la demanda de veïns i veïnes del poble.</p>		
<p>O5.2. Millorar la mobilitat dins el poble</p>	<p>Tornar a oferir la furgoneta adaptada per a la gent gran que necessita desplaçar-se per raons socials i de salut (per exemple per anar al CAP o a l'hospital). Revisar el seu funcionament i estudiar la demanda que no està atesa.</p>		<p>Ajuntament</p>
<p>O5.3. Resoldre els problemes d'accessibilitat en algunes zones del poble</p>	<p>Promoure un treball col·laboratiu entre la Taula d'Accessibilitat i la futura Comissió de la Gent Gran per a identificar zones poc accessibles del poble (voreres en desnivell, manca de bancs i zones d'ombra,...) i fer recomanacions i propostes de millora.</p>		<p>Comissió de Gent Gran Taula d'Accessibilitat</p>

Indicadors d'avaluació

Per a fer el seguiment del Pla es proposa revisar l'execució de les accions a partir dels següents indicadors:

- **Avaluació de resultats.** Grau d'assoliment de les accions proposades. La Taula de Gent Gran farà una revisió anual dels objectius estratègics i de les accions plantejades al Pla. S'analitzarà el compliment de terminis i el grau d'implementació de les accions:
 - totalment realitzades
 - parcialment realitzades
 - no realitzades
 - en fase d'estudi
 - inviables.

- **Avaluació de l'impacte.** Es tracta de comprovar l'impacte de les accions del Pla en la qualitat de vida de les persones grans de Sant Hilari. L'avaluació es farà des de la Taula quan finalitzi el període de quatre anys previstos del Pla. Alguns indicadors que caldrà tenir en compte (la Taula en pot proposar d'altres):
 - Creació de la Comissió de Gent Gran (nombre de persones implicades, nombre de reunions realitzades)
 - Accions promogudes i dissenyades per la Comissió de Gent Gran
 - Reunions de coordinació de la Comissió de Gent Gran amb altres Taules.
 - Nombre d'activitats (culturals, esportives) realitzades
 - Nombre de persones participants de les accions proposades (tallers, xerrades, etc.). Per sexe i edat.
 - Nombre de persones que han participat al taller de memòria i als tallers de benestar emocional (per sexe i edat)
 - Nombre de cursos sobre formació digital i nombre de persones usuàries.
 - Millores en el transport urbà i interurbà.
 - Millores en l'espai públic i accessibilitat

8. Annex

Pla Local de Gent Gran de Sant Hilari Sacalm Relatoria del Taller Participatiu amb gent gran 19 de juliol de 2022

Presentació i desenvolupament del taller

Es presenta la relatoria del taller participatiu amb gent gran de Sant Hilari Sacalm en el marc del procés participatiu del Pla Local de Gent Gran. El taller es va celebrar el divendres 15 de juliol de 18h a 20h de la tarda a la Casa de la Cultura.

Objectius

- Presentar els principals resultats de l'enquesta a la gent gran del municipi.
- Debatre diferents temes relacionats amb la gent gran a Sant Hilari.
- Recollir propostes d'accions per la millora de qualitat de vida de la gent gran.

Assistència

Hi assisteixen 15 persones, de les quals 4 homes i 11 dones. La majoria tenen entre 65 i 75 anys. Algunes representen entitats (Associació Sardanista, Associació de Dones La Violeta, Càritas).

Dinamització: La malla d'idees

Desenvolupament

La regidora de gent gran dona la benvinguda i contextualitza la sessió de treball en el procés d'elaboració del Pla de Gent Gran com a projecte impulsat per la Taula de Gent Gran del municipi. Agraeix la presència de membres de la Taula que assisteixen a la sessió (dues persones de Càritas i el regidor d'ERC).

A continuació, Cristina Valls de *La malla d'idees* explica els principals resultats de l'enquesta estructurats en tres eixos i preguntes per orientar el debat:

Eix 1. La vida quotidiana del poble

- Amb quins problemes us trobeu per moure-us pel poble (voreres, paviments, etc)? Què considereu més prioritari que caldria millorar?
- Què milloraríeu del transport públic de Sant Hilari?
- Can Blat, la Casa de Cultura i la Biblioteca són els equipaments més utilitzats. Per què creieu que el Centre Esportiu Municipal és poc utilitzat per la gent gran?
- Quines activitats us agradaria que es fessin per a la gent gran del poble? (Àmbit de salut i benestar / Àmbit de lleure i cultura)

Eix 2. Participació social i comunicació

- El 43% de la gent gran diu no participar de la vida social del poble. Les principals raons són: problemes de mobilitat o no tenir ningú que l'acompanyi. Què es podria fer perquè tothom pogués participar de les activitats del poble?
- La gent gran us trobeu sobretot a l'espai públic (carrer, plaça, per caminar,...) i quan aneu a caminar. Penseu que caldria millorar algun espai públic del poble?
- La meitat de la gent gran de Sant Hilari no utilitza Internet. El 37% de les persones que no l'utilitzen és perquè no saben utilitzar-lo. Què es pot fer des de l'Ajuntament per reduir la bretxa digital en la gent gran?
- La informació que es dona des de l'Ajuntament és clara i fàcil d'entendre?

Eix 3. Benestar i salut

- 2 de cada 10 diuen no fer mai exercici físic o bé de tant en tant. Què caldria millorar?
- Un 15% de les persones grans no queden amb amics/amigues. Un 25% de la gent gran viu sola i d'aquesta hi ha un 15% que se sent sola o regular. Què es podria fer per millorar aquesta realitat?
- Segons l'enquesta, 1 de cada 4 no està satisfet per la situació econòmica; i 1 de cada 4 no està satisfet amb el temps lliure i les oportunitats d'oci. Què en penseu?

Encara en plenari, s'explica la dinàmica de treball i es divideixen les assistents en dues taules cadascuna de les quals amb una tècnica facilitadora del debat i dos referents de la Taula de Gent Gran. Durant 45 minuts s'obre un debat a partir de les preguntes plantejades i es recullen les reflexions i propostes en post-its. Després del debat en grups, una portaveu presenta les conclusions que es recullen i s'ordenen en una pissarra identificant els temes claus i els punts on hi ha més acord.

Finalment, la regidora agraeix la participació i convida els participants a un berenar.



Resultats

S'exposen les reflexions i propostes presentades en plenari classificades per temes:

Mobilitat i transport públic.

- El fet de no disposar d'una línia d'autobús dins el municipi és un tema a tenir en compte per a la gent gran. En general, es comparteix la visió que caldria trobar opcions de mobilitat per a **persones grans vulnerables** que no disposen de mitjans de transport per poder accedir a serveis, equipaments com el pavelló esportiu o poder anar a activitats que s'organitzen al poble. En aquest sentit, es proposa **estudiar possibilitats per facilitar i garantir que les persones que vulguin fer una activitat, ho puguin fer**. Aquestes opcions podrien ser des d'un grup de voluntariat d'acompanyament a utilitzar la furgoneta adaptada de l'Ajuntament destinada a la residència de gent gran (però que podria tenir un ús més ampli). També hi ha qui opina que majoritàriament tothom que vol anar a un equipament o fer activitats ja ho pot fer comptant amb fills/es, veïns, etc.
- En relació a moure's fora del poble, es parla de la necessitat de millorar les connexions diàries amb Vic i, el cap de setmana, amb Barcelona. També es proposa **coordinar els horaris de bus amb els de tren**.
- Es comenta la **manca de taxis** al municipi tot i que hi ha consciència que no són rentables perquè no hi ha suficient demanda.

Activitats

- En relació a les activitats de salut, es proposa tornar a iniciar els **tallers de memòria** que ja s'havien organitzat anteriorment i es valoren molt positivament, tant com espai per a exercitar la memòria i prevenir el deteriorament cognitiu, com un espai per a fer xarxa.
- Pel què fa a les **activitats culturals**, en general es considera que l'oferta actual és suficient però es proposen algunes millores com: promoure una coral mixte o només d'homes al Casal Can Blat, cursos i conferències (vinculats a la Universitat de Gent Gran), concerts i audicions de sardanes (molt ben valorades), teatre, organitzar sortides culturals a Barcelona, ...
- Sobre el **Centre Esportiu**, s'observen dues visions diferenciades. D'una banda, hi ha un grup de persones que consideren que l'oferta és suficient i que es fan activitats per a la gent gran tot i que hi va poca gent. D'altra banda, hi ha qui considera que l'equipament esportiu queda apartat i que les activitats estan molt enfocades a joves.

Dignificació - Donar valor als coneixements de la gent gran.

- **Activitats Intergeneracionals.** Promoure activitats a l'escola perquè la gent gran comparteixi els seus coneixements i experiència amb els infants (explicar història del poble, cuidar l'hort, oficis i experiències vitals). A vegades s'han fet algunes accions i es valoren molt positivament així com l'activitat conjunta entre escola i residència (Nadal).
- **Històries de vida.** Des de Càritas s'està treballant amb un projecte d'històries de vida per recuperar vivències de la gent gran del poble. En aquesta línia, es proposa estirar el fil i promoure i reconèixer la gent gran del poble per exemple fent xerrades a la Sala de Plens per explicar experiències, a través de programes de ràdio, etc.

Comunicació i Internet

- Fer **cursos sobre noves tecnologies**, aprenentatge digital. Fer-ne difusió i adaptar-los a les franges d'edat.
- Reforçar la figura de l'**agent digital**.
- Combinar la comunicació en paper i a través del "patim, patam, patum" amb la comunicació a xarxes per evitar ampliar la **bretxa digital**.
- La ràdio és un mitjà força escoltat per la gent gran del poble (segons l'enquesta) tot i que a la sessió no tothom ho veu així. Sorgeix una proposta d'**ampliar i diversificar la programació de la ràdio**, concretament ampliant la programació de La Placeta (espais que poden "enganxar" la gent gran).

Espai públic

- S'enumeren algunes **zones del poble que caldria millorar**: urbanitzar amb vorera la recta de la Pedra Llarga, actuar en els camins segurs perquè la pintura utilitzada rellisca, fer accessible la vorera que connecta la residència amb el centre del poble, adequar/canviar la zona del costat de la residència on ara hi ha la pista de bàsquet per convertir-la en un espai d'ombra i passeig per als usuaris i familiars.
- Tot i que a Sant Hilari hi ha molta zona de bosc, hi ha persones que consideren que caldria **millorar i ampliar zones d'ombra a la zona urbana** (hi ha pocs arbres i bancs per descansar tenint en compte la necessitat d'adaptar-se a les altes temperatures).
- El canvi d'enllumenat per a leds (més eficients energèticament) pot comportar sensació d'inseguretat en alguns casos. Cercar mecanismes com els **sensors de proximitat i moviment per adequar l'enllumenat**.

Solitud

- S'obre un debat sobre la solitud de la gent gran (si aquesta és volguda o si no hi ha consciència de la sensació de soledat). Tot i que segons l'enquesta el percentatge de persones grans que se senten soles és baix, sí que hi ha un col·lectiu que se sent sol i per tant caldrà pensar en accions concretes.

Situació econòmica

- Treballar els prejudicis socials davant les persones que tenen problemes econòmics. Hi ha persones que no s'atreveixen a anar a Càritas per vergonya i pel "què diran". S'agreuja en municipis petits on tothom es coneix.

A partir d'un núvol de paraules dels resultats de l'enquesta on es mostra què pot aportar la gent gran a la comunitat, es reforça la idea de:

- Ajudar
- Voluntariat
- Transmissió de coneixements i experiències
- Suport a la família

Fotografies del taller

