



CONSELL COMARCAL
DE LA NOGUERA

Pla d'Envelliment km 0

Consell Comarcal de la Noguera

Un model de territori per a un envelliment actiu, inclúsiu i sostenible

ÍNDEX

INTRODUCCIÓ.....	5
PLA D'ENVEL·LIMENT KM 0	6
ACTIVITATS DEL PLA	8
A. SALUT I BENESTAR.....	10
1. Salut psicològica i suport emocional	10
2. Hàbits saludables.....	12
3. Alimentació conscient	14
4. Activitat física.....	16
5. Exercicis de memòria	18
B. APRENENTATGE CONTINU	19
6. Informació i comunicació	20
7. Escoles de tecnologia i innovació	20
8. Difusió de cultura local	22
C. INCLUSIÓ I PARTICIPACIÓ COMUNITÀRIES	24
9. Contribució a la comunitat.....	24
10. Interacció entre generacions	26
D. CONNEXIÓ SOCIAL	28
11. Connexió entre persones	28
12. Connexió local.....	29
13. Foment de costums.....	31
ACCESSIBILITAT	32
1. Accessibilitat física.....	32
2. Accessibilitat de la informació	32
3. Accessibilitat a les activitats	33
4. Capacitat de resposta a les necessitats especials	33
5. Inclusió digital	33
SERVEI D'ATENCIÓ INTEGRAL EN L'ÀMBIT RURAL (SAIAR)	35
1. Antecedents.....	35
2. El recurs.....	36
3. Objectius i funcions	37
CONCLUSIONS	38

INFOGRAFIA.....	39
INFOGRAFIA RESUM	41
REFERÈNCIES BIBLIOGRÀFIQUES	42

INTRODUCCIÓ

Aquest document presenta la segona part del projecte **Pla d'Envel·liment km 0**, impulsat pel **Consell Comarcal de la Noguera**. Es tracta d'una iniciativa que busca millorar la qualitat de vida de les persones grans en l'àmbit rural, promovent un model d'envel·liment actiu, inclusiu i sostenible.

Des del **Consell Comarcal de la Noguera** es va encarregar a la **Càtedra d'Innovació Social de la Universitat de Lleida** l'elaboració d'una diagnosi per tal de comprendre la realitat de les persones grans a la comarca de la Noguera. En aquest informe inicial, es va presentar una anàlisi sociodemogràfica i qualitativa, que identificava recursos, necessitats i oportunitats per avançar cap a un model de comarca inclusiu i sostenible. Es van posar de manifest les limitacions en l'accés a serveis en els municipis més petits, així com la necessitat de reforçar les dinàmiques comunitàries (per a més informació, podeu consultar aquest [enllaç](#)).

Per a la segona fase, que us presentem en aquest document, es parteix de la diagnosi prèvia amb l'objectiu de desplegar el **Pla d'Envel·liment km 0 a la comarca de la Noguera**. Aquest pla és una iniciativa dissenyada per fomentar un envel·liment saludable i actiu entre la gent gran com a eina de promoció i prevenció socials. Es presenten un seguit d'accions, activitats i recursos, amb la finalitat de retardar l'aparició de les situacions de dependència i garantir que les persones grans puguin mantenir-se independents i actives en el seu entorn familiar i comunitari.

Finalment, es dedica una secció específica al Servei d'Atenció Integral en l'Àmbit Rural (SAIAR), un recurs destinat a proporcionar una atenció integral, accessible i personalitzada per a les persones més grans de 65 anys en zones rurals.

PLA D'ENVELLIMENT KM 0

La iniciativa del **Pla d'Envelliment km 0 a la comarca de la Noguera** se centra en diverses accions per promoure el benestar físic, emocional i social de les persones grans, tot utilitzant els recursos locals i potenciant l'economia i la sostenibilitat de la zona.

El concepte **envelliment actiu**, definit per l'Organització Mundial de la Salut (OMS, 2020), posa èmfasi en la capacitat que ha de tenir la societat per oferir oportunitats a les persones grans en tres àmbits concrets —salut, participació i seguretat—, com a eines clau per augmentar el benestar de les persones en el procés d'envelliment.

D'acord amb la definició anterior, la **salut** s'entén com un estat de complet benestar físic, mental i social, que va més enllà de la simple absència d'afeccions o malalties. La salut també es refereix a la capacitat de viure una vida plena i gaudir de benestar (OMS, 2024).

Quan parlem de **participació** ens referim a la integració activa de les persones grans en la vida social, econòmica, cultural i política, per assegurar que continuïn essent membres actius de la societat. Aquí s'hi inclou la creació d'oportunitats perquè puguin començar, continuar o reprendre les seves activitats, la qual cosa no només beneficia les persones grans, sinó que també enriqueix la societat amb una diversitat d'experiències i coneixements.

D'altra banda, la **seguretat** abasta tant la protecció física com la social i econòmica, per garantir entorns segurs i accessibles. A més, inclou la provisió d'una xarxa de suport amb serveis de salut integrats i centrats en la persona. També busca mitigar els riscos de maltractament, abús i discriminació, a fi d'assegurar que les persones grans puguin viure amb dignitat i respecte.

En aquest context, les polítiques d'envelliment actiu en l'àmbit local i comarcal han de tenir el potencial transformador en l'entorn, mitjançant la provisió de recursos i serveis, per fomentar l'enfortiment de les xarxes socials i la promoció de la participació ciutadana com a agents creadors de benestar.

Finalment, el **Pla d'Envel·liment km 0 a la comarca de la Noguera** es presenta com una oportunitat per convertir la Noguera en un territori de referència, on l'envel·liment actiu i el benestar intergeneracional esdevinguin els pilars fonamentals per impulsar un desenvolupament social, econòmic i sostenible, amb els objectius següents:

- Millorar la qualitat de vida de les persones grans.
- Desenvolupar i promocionar els recursos i serveis del territori.
- Reduir l'aïllament social mitjançant la creació de xarxes de suport i espais de trobada.
- Preservar el patrimoni cultural, històric i natural de la comarca.

ACTIVITATS DEL PLA

Les activitats del Pla d'Envel·liment km 0 es classifiquen en categories temàtiques que aborden aspectes fonamentals per al benestar integral de les persones grans. Aquestes són:

- A. **Salut i benestar**, enfocada a la millora de la salut física i emocional.
- B. **Aprenentatge continu**, per mantenir activa la capacitat cognitiva i adquirir nous coneixements.
- C. **Inclusió i participació comunitària**, que promou la inclusió social i el sentiment de pertinença.
- D. **Connexió social**, per reforçar els vincles amb el patrimoni local i afavorir les relacions interpersonals.

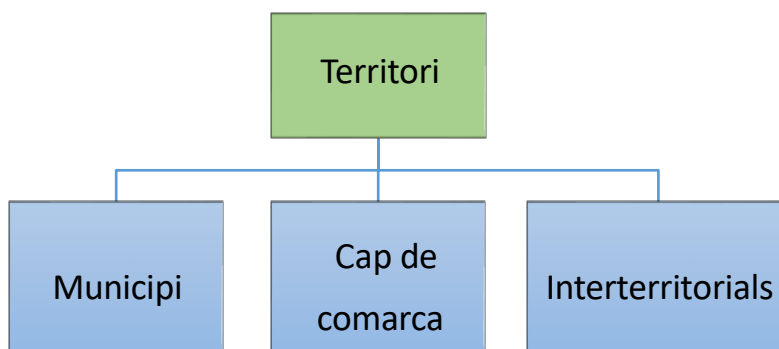
L'organització de les activitats es planifica a mesura que es poden dur a terme, i s'adapten a cada territori o població específics. Aquesta manera d'organitzar-les permet que les polítiques s'ajustin millor al context de cada localitat, ja que les administracions més properes a la ciutadania entenen més bé les necessitats locals i poden gestionar els recursos de manera més efectiva.

A través d'aquest model, doncs, es dissenyen les activitats segons les característiques dels diferents municipis o zones de la comarca.

Per territori

Figura 1

Organització de les activitats del Pla d'Envel·liment km 0 segons criteris territorials



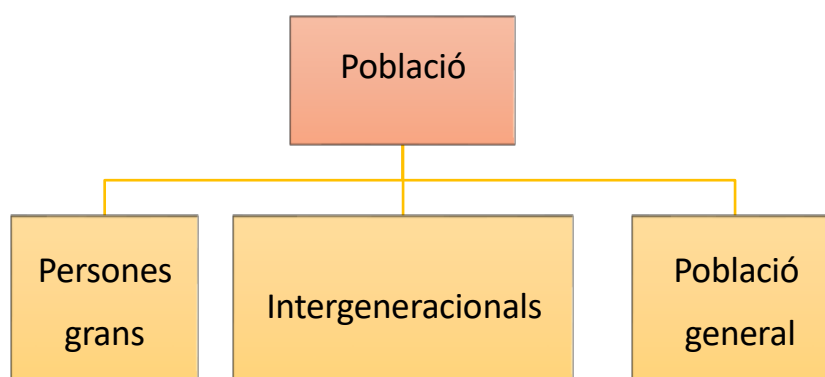
Aquest enfocament permet dissenyar activitats segons les característiques i necessitats dels municipis i territoris. Es poden desenvolupar accions específiques en:

- Municipis.
- Cap de comarca.
- Interterritorials, per reforçar la cooperació entre pobles.

Per població

Figura 2

Organització de les activitats del Pla d'Envel·liment km 0 segons criteris poblacionals



Les activitats han d'estar adaptades atenent les necessitats de la població (per exemple, grups d'edat, diversitat de participants...). S'han de tenir en compte les especificitats dels diferents grups poblacionals, la qual cosa implica adaptar les activitats segons els perfils dels participants:

- **Persones grans:** activitats centrades en la salut, la mobilitat i la participació social.
- **Intergeneracionals:** iniciatives que fomentin l'intercanvi d'experiències i la solidaritat entre joves i grans.
- **Població general:** esdeveniments i activitats per reforçar la inclusió social, que promoguin el concepte de comunitat, mitjançant els valors de convivència, civisme, respecte i diversitat, entre d'altres.

A. SALUT I BENESTAR

En l'àmbit de la salut i el benestar, resulta essencial adoptar una visió completa sobre les dimensions del benestar. Entenem que un estat de salut completa va més enllà de la simple absència de malaltia, ja que inclou un estat de benestar físic, mental i social. Els sistemes i serveis de salut són imprescindibles per gestionar les condicions de salut en les persones grans. Ara bé, el benestar és un concepte més ampli, que inclou la satisfacció amb la vida, la felicitat, la seguretat emocional i social i l'autonomia. Aquestes dimensions esdevenen vitals perquè les persones grans no només visquin més temps, sinó millor.

L'adopció d'un enfocament salutogènic ofereix una perspectiva de valor en aquest context, ja que se centra a potenciar els factors que contribueixen a la salut en lloc de limitar-se a combatre la patologia. Aquest enfocament busca comprendre com les persones poden gestionar el malestar i mantenir el seu benestar a través de recursos personals i comunitaris.

1. Salut psicològica i suport emocional

En aquest apartat es posarà èmfasi en la salut psicològica, i es proporcionaran espais i recursos per a l'atenció psicològica i la gestió emocional. Les activitats inclouran tallers i informació sobre serveis disponibles per ajudar les persones grans a afrontar els reptes emocionals associats a l'envel·liment, com ara la solitud o els canvis vitals.

Amb aquestes propostes es contribuirà a una millora del benestar general, i es potenciarà la capacitat per afrontar situacions difícils i establir xarxes de suport.

1.1. Informació sobre salut psicològica

Territori: municipi | **Població:** persones grans i població general

L'accés a la informació basada en evidències sobre la salut psicològica pot no ser fàcil per a les persones grans. Es podran dur a terme **sessions i grups psicoeducatius** per promoure la importància de la salut psicològica i sensibilitzar la població sobre temes d'actualitat. Aquestes sessions seran dirigides per professionals de la psicologia, els

quals podran oferir guies i suport adaptats a les necessitats específiques d'aquest grup d'edat.

Durant les sessions o els tallers es parlarà sobre estratègies per reconèixer i gestionar les emocions. També es podran introduir recursos i eines per identificar els signes de malestar emocional, promoure'n els efectes en la vida quotidiana i explorar les opcions de suport disponibles. A més, es dedicarà temps a la reflexió sobre el benestar emocional a través de dinàmiques grupals que fomentin l'intercanvi d'experiències i el suport mutu.

Més concretament, es podran organitzar:

- Tallers informatius sobre emocions, incloent-hi els conceptes de benestar, malestar i impacte dels canvis vitals.
- Distribució de materials didàctics, com guies, pòsters i fullets amb consells sobre la gestió emocional i informació de contacte de serveis d'acompanyament.
- Tallers pràctics sobre tècniques d'afrontament emocional, com l'autocura i la comunicació assertiva.

A banda de les sessions de caràcter informatiu, es podrà proporcionar informació sobre els serveis d'assistència psicològica i els grups de suport disponibles al territori. En aquest cas, s'indicarà als participants com poden accedir als serveis d'assistència psicològica, incloent-hi els procediments necessaris per a la derivació i l'admissió, així com les opcions disponibles de finançament i cobertura asseguradora.

Objectiu específic: Augmentar la consciència sobre la salut mental, oferir recursos pràctics i fomentar l'ús dels serveis d'assistència psicològica.

1.2. Suport emocional

Territori: municipi | **Població:** persones grans

Es duran a terme **tallers de gestió emocional**, en els quals es crearà un entorn informal i supervisat per professionals de la psicologia. En aquests tallers es treballaran **tècniques** per gestionar millor les emocions, per afrontar situacions

estressants i per adaptar-se als canvis propis de l'envelliment. Es podran proposar situacions difícils que siguin quotidianes i tinguin un possible impacte en la salut emocional. La participació serà en grups, els quals compartiran experiències personals que ajudaran a veure que aquestes situacions afecten moltes persones, amb la qual cosa es potenciarà el suport mutu i la millora de la salut psicològica.

A més, es proporcionaran tècniques, consells i orientacions per gestionar millor aquestes circumstàncies, més concretament:

- Treball sobre la pèrdua, l'adaptació a noves circumstàncies i la millora de l'autoestima.
- Tècniques de relaxació.
- Gestió del dol.
- Exercicis quotidians que es poden incorporar a la vida diària per gestionar millor les emocions.

Objectiu específic: Reduir l'aïllament social i millorar la capacitat d'afrontament emocional, per fomentar la resiliència i el benestar mental.

2. Hàbits saludables

Dins del marc dels hàbits saludables, es promourà la importància d'adoptar estils de vida que millorin la salut general de les persones grans. A través de diverses propostes, es buscarà sensibilitzar a les persones participants sobre l'impacte de les seves accions diàries en la seua salut, proporcionant-los els coneixements necessaris per millorar aquests hàbits.

2.1. Sensibilització sobre hàbits saludables

Territori: municipi | **Població:** persones grans

Es duran a terme **accions per conscienciar** sobre la importància d'adoptar hàbits saludables en el dia a dia, abordant temes generals com una alimentació equilibrada, l'exercici regular i el descans adequat, així com d'altres de més específics, com tallers de salut bucodental (Generalitat de Catalunya, s/d).

En el cas de la salut bucodental, es planificaran **tallers** amb professionals en què es destacarà la importància de la higiene bucal diària, les visites periòdiques al dentista i la influència de la salut bucal en el benestar general, incloent-hi la seva relació amb problemes cardíacs i digestius. Es duran a terme demostracions pràctiques sobre tècniques correctes de raspallat i ús del fil dental. També es distribuïran materials educatius, com manuals i pòsters, que proporcionin informació detallada sobre higiene oral, amb l'objectiu d'impulsar pràctiques saludables entre la comunitat.

La sensibilització sobre hàbits saludables es podrà dur a terme amb **tallers o distribuïnt materials informatius** amb consells pràctics (pòsters, fullets i vídeos).

Objectiu específic: Augmentar la consciència pública sobre la importància de la prevenció de malalties i la promoció d'un estil de vida saludable.

2.2. L'autocura com a hàbit saludable

Territori: municipi | **Població:** persones grans

S'organitzaran **activitats** destinades a fomentar l'autocura en els àmbits físic i emocional, incloent-hi **tècniques** de relaxació i de gestió de l'estrès i hàbits diaris que contribueixin al benestar general. Per exemple, es programaran sessions de relaxació i mindfulness per ajudar a gestionar l'estrès i millorar la qualitat del son. A més, es duran a terme tallers sobre la planificació de rutines saludables i el manteniment de la motivació personal.

Objectiu específic: Millorar l'estat emocional i físic de les persones grans, donant-los eines per afrontar l'envel·liment amb més autonomia i confiança.

2.3. Programes de seguiment de la salut

Territori: municipi | **Població:** persones grans

S'organitzaran sessions que inclouran **tallers educatius i informatius** sobre els indicadors de salut, els factors de risc i les mesures preventives, adaptats a les necessitats i als recursos de cada poble. Aquestes sessions permetran un seguiment més efectiu de la salut, però tenint en compte les particularitats locals.

S'inclourà la possibilitat de col·laborar amb els centres d'atenció primària (CAP) de cada poble, per oferir assessorament personalitzat i facilitar l'accés a recursos sanitaris locals específics. Aquesta aproximació millorarà la coordinació entre els diferents proveïdors de salut i permetrà més implicació dels professionals mèdics en el benestar comunitari.

Objectiu específic: Prevenir possibles problemes de salut i complicacions, a fi de promoure, així, la intervenció mèdica anticipada.

3. Alimentació conscient

L'alimentació conscient és fonamental per mantenir una bona salut, especialment a mesura que s'avança en edat i s'afronten canvis que poden influir en els hàbits alimentaris. Per això, es desplegaran diverses iniciatives centrades en l'educació nutricional per millorar els hàbits alimentaris.

A través d'aquestes propostes, es proporcionaran coneixements detallats sobre els beneficis d'una dieta equilibrada, amb l'objectiu de promoure una alimentació que ajudi el benestar en la tercera edat.

3.1. Informació sobre alimentació saludable

Territori: municipi | **Població:** persones grans

Es duran a terme **tallers** dirigits per professionals de l'àmbit de l'alimentació, com nutricionistes, dietistes, metges o altres experts. A través d'aquests tallers, es proporcionarà informació sobre els problemes de salut derivats d'una dieta inadequada. Els tallers s'enfocaran vers la importància de l'alimentació com a part fonamental del tractament i de la salut.

En aquestes sessions es proporcionaran **pautes i recomanacions** específiques adaptades a les necessitats nutricionals de les persones grans. Es parlarà, per exemple, del nombre adequat d'àpats diaris, de la quantitat recomanada de racions diàries d'aliments proteics, i de les directrius sobre el consum de greixos. A més, s'hi inclouran temes de prevenció, com la desnutrició de les persones grans quan arriba la temporada d'estiu.

Amb tot plegat, els participants rebran la informació i les eines necessàries per gestionar la seva alimentació a fi que puguin mantenir o millorar el seu estat de salut de manera autònoma i informada.

Objectiu específic: Adaptar l'alimentació a les necessitats de salut de les persones grans i proporcionar eines per mantenir una dieta equilibrada a llarg termini.

3.2. Cuina saludable

Territori: municipi | **Població:** persones grans

A través de la proposta de cuina saludable es duran a terme **tallers** en els quals s'aprendran receptes saludables, utilitzant productes de temporada i de proximitat, per promoure una alimentació sostenible i beneficiosa per a la salut.

Aquests tallers tindran lloc en un espai adequat de què disposi cada poble de la comarca, equipat amb taules de treball i amb prou espai per garantir que els participants puguin moure's lliurement i de manera segura amb els estris de cuina.

Els tallers podran ser de diferents temàtiques: cuina de plats tradicionals o receptes locals, sessions amb cuiners locals que mostrin com utilitzar productes de la comarca en el dia a dia, consells pràctics per a una alimentació equilibrada, o idees de menús setmanals.

En els tallers es tindrà en compte la introducció d'aliments nous en les dietes dels participants. A més, es treballarà per desfer mites sobre certs aliments, proporcionant informació fiable i basada en evidències que ajudi els participants a prendre decisions alimentàries informades. També s'oferiran sessions de cuina saludable internacional, en les quals els participants podran aprendre a preparar plats saludables de diferents parts del món, adaptats a les seves necessitats i preferències.

Paral·lelament, en els mateixos tallers es podrà tractar la interacció entre alimentació i estat emocional, enfocant-los en com una dieta equilibrada pot influir positivament en el benestar psicològic. Així, es pretén promoure una visió holística de la salut, que combina el benestar físic i l'emocional.

Objectiu específic: Millorar les habilitats culinàries, promoure una alimentació variada i sostenible i reduir el risc de malalties associades a una dieta inadequada.

4. Activitat física

Aquest apartat se centra en la promoció de la salut física a través d'activitats físiques en contacte amb la natura. Totes les activitats organitzades tindran un nivell de dificultat baixa o moderada, s'adaptaran a la població de persones grans i aprofitaran els camins i espais naturals de cada zona.

Aquestes activitats podran incorporar punts d'interès històric, cultural i paisatgístic, amb el suport de guies locals, per fomentar el coneixement i l'arrelament al territori. A banda de millorar la mobilitat, l'activitat física també permetrà conèixer l'entorn natural i enfortir els vincles socials per promoure un envelliment actiu i saludable.

4.1. Rutines d'exercicis adaptats

Territori: municipi | **Població:** persones grans

Es planificaran **rutines d'exercicis adaptades** específicament a les necessitats de les persones grans. Les activitats estaran dissenyades per adaptar-se a les capacitats físiques dels participants, amb un enfocament particular en la millora de la postura, la respiració, l'equilibri i la mobilitat general. Es duran a terme sota la supervisió de professionals de l'esport i la fisioteràpia, per assegurar la seguretat dels participants i proporcionar-los un seguiment personalitzat.

Els exercicis podran incloure tècniques que els participants puguin aprendre, com la meditació, el ioga o exercicis de pilates. D'aquesta manera, aquestes sessions seran l'oportunitat de provar diferents esports.

Les sessions es podran complementar amb coneixements sobre la importància de mantenir la mobilitat, i s'oferiran estratègies per adaptar els exercicis a la vida diària, per facilitar un estil de vida més actiu i independent.

En ser rutines d'exercicis, es farà un seguiment individualitzat per a cada participant, amb plans personalitzats que s'ajustaran a les necessitats específiques de cada un. Igualment, les activitats es faran en grup per potenciar la motivació i la socialització.

Objectiu específic: Millorar la condició física, reduir el risc de caigudes i augmentar l'autonomia personal mitjançant exercicis adaptats que fomentin la mobilitat, l'estabilitat i la qualitat de vida.

4.2. Excursions a punts d'interès històric

Territori: municipi o interterritorials | **Població:** persones grans

Les **excursions** a punts d'interès històric poden esdevenir una oportunitat tant per generar punts de trobada de valor entre les persones d'un municipi com per reforçar la cooperació entre pobles, amb activitats que mostrin punts en comú, com la història. Concretament, aquesta activitat consistirà en rutes guiades de curta durada i dificultat baixa, que permetin visitar llocs d'interès històric o cultural propers, com ermites, castells, esglésies o monuments del municipi o de municipis veïns.

Les **rutes** s'organitzaran amb pauses freqüents i punts de descans, per garantir el confort dels participants. Durant el recorregut, les explicacions sobre la història i el patrimoni es faran de manera pausada i adaptada, amb opcions d'utilitzar materials visuals, com fotografies antigues, per enriquir l'experiència.

Per facilitar l'accés als punts d'interès històric que es troben a una certa distància, es podrà organitzar transport adaptat. Aquest transport pot incloure l'ús de minibusos o cotxes compartits, que traslladaran els participants fins a un indret proper al monument i que garantiran la comoditat durant el desplaçament.

Objectiu específic: Estimular la mobilitat física i l'interès cultural, per reforçar el vincle emocional amb el territori.

4.3. Sortides temàtiques

Territori: municipi | **Població:** persones grans i població general

L'organització de **sortides** temàtiques es basarà, principalment, en caminades. Les **caminades adaptades** seran rutes de curta durada i fàcil accés, dissenyades amb un enfocament temàtic que abraçarà tant l'entorn natural com el cultural. Es planificaran en zones properes al municipi, per exemple el riu o vies verdes.

Objectiu específic: Fomentar la socialització i la creació de xarxes de suport, alhora que s'estimula l'aprenentatge continu.

5. Exercicis de memòria

Els tallers o les activitats d'aquest apartat tindran com a finalitat promoure la conservació de la memòria col·lectiva i individual, mitjançant la recopilació d'històries de vida, records i experiències personals. Això també afavorirà la socialització i el reconeixement del valor de les vivències de la gent gran.

5.1. Estimulació cognitiva

Territori: municipi | **Població:** persones grans

L'estimulació cognitiva inclourà exercicis dissenyats per treballar l'orientació, l'atenció, la memòria i el llenguatge mitjançant una sèrie d'activitats, jocs o dinàmiques que permeten exercitar les capacitats cognitives, els quals podran implicar, per exemple, recordar noms, dates o històries personals, cosa que ajudarà els participants a mantenir les capacitats cognitives actives.

Per complementar aquestes pràctiques s'organitzaran jocs de memòria, com el "joc d'associació", en què s'hauran de relacionar imatges amb esdeveniments o conceptes. Aquests jocs estan dissenyats per millorar la concentració i el reconeixement, així com per oferir un entorn que estimuli les funcions cognitives de manera lúdica.

Adicionalment, es recorrerà a tècniques d'associació mitjançant l'ús de fotografies o objectes antics que serviran per despertar records i teixir les seves pròpies històries a partir dels elements visuals i tangibles.

Per dur a terme aquestes activitats caldrà un espai adequat, que cada municipi podrà seleccionar d'acord amb els seus recursos. Haurà de ser tranquil i còmode, per facilitar la concentració i la participació activa. Aquest espai haurà d'estar equipat amb els materials necessaris per a cada activitat, com taules, cadires i diferents recursos didàctics, com ara fitxes, fotografies i objectes diversos. També haurà de ser

prou flexible per adaptar-se a les diferents configuracions que requereixin els jocs i els exercicis de memòria.

Objectiu específic: Mantenir i millorar les capacitats cognitives, per fomentar el benestar.

5.2. Memòria col·lectiva

Territori: municipi | **Població:** persones grans

Els **tallers** de memòria col·lectiva seran espais en què les persones grans podran compartir les seves històries i aprenentatges, tant de la seva vida personal com de la història de la comarca, per tal de reforçar el teixit social i treballar la memòria a partir d'aquestes històries.

Aquests tallers serviran com a pont per recollir informació valuosa, que es conservarà en diversos formats (escrit, àudio o vídeo). Així, es contribuirà a preservar la memòria col·lectiva dels pobles i de la comarca.

A més, es duran a terme iniciatives, com la gravació de testimonis per recopilar històries orals, que seran integrades en exposicions o arxius municipals. També es considerarà la publicació dels reculls que incloguin històries seleccionades, amb l'objectiu de difondre el coneixement en la comunitat. Aquestes publicacions seran accessibles, per garantir que aquest patrimoni cultural sigui compartit i valorat per generacions futures.

Objectiu específic: Crear un arxiu de memòria que contribueixi a preservar el patrimoni cultural de la comarca.

B. APRENTATGE CONTINU

Aprendre és un procés que no s'acaba mai, i aquesta és la filosofia que impulsa l'apartat d'aprenentatge continu. L'aprenentatge continu és un pilar fonamental en la promoció d'una societat inclusiva i dinàmica, especialment quan es tracta d'enriquir la vida de la nostra gent gran. Aquesta secció està dedicada a fomentar l'educació permanent a través d'àrees de coneixement i disciplines, a fi d'assegurar que totes

les persones tinguin accés a recursos que les mantinguin connectades, segures i activament involucrades en la cultura del seu entorn.

6. Informació i comunicació

Les accions estaran destinades a oferir informació actualitzada sobre activitats locals, serveis d'interès, opcions culturals i novetats en el territori. La informació es difondrà a través de materials impresos o digitals i de xerrades informatives, per tal de mantenir les persones ben connectades amb la seva comunitat.

6.1. Difusió

Territori: municipi i cap de comarca | **Població:** persones grans i població general

Es fomentarà activament la **difusió de notícies** sobre activitats comunitàries i culturals a través de diversos canals de comunicació locals. Les ràdios locals, els pregons, els butlletins i els webs municipals tindran un paper clau en la transmissió d'aquesta informació, amb l'objectiu d'assegurar que els membres de la comunitat estiguin sempre al corrent del que succeeix al seu entorn.

Es preveu la **creació i distribució** de fullets, cartells i guies en establiments de serveis o comerç dels municipis, que proporcionaran informació detallada sobre els esdeveniments, tallers i serveis disponibles. Aquests materials seran consultables tant en formats impresos com digitals, per facilitar l'accés a la informació de manera còmoda i eficient per a tots els ciutadans.

Objectiu específic: Millorar la comunicació i l'accés a la informació sobre activitats comunitàries i culturals per a tots els ciutadans del municipi.

7. Escoles de tecnologia i innovació

En aquest apartat es desenvoluparan programes educatius destinats a reduir la bretxa digital i millorar les competències tecnològiques de les persones grans. Aquestes activitats ensenyen a utilitzar dispositius electrònics, com telèfons intel·ligents, ordinadors o tauletes, per tal d'incrementar la seva autonomia, la connexió amb el món i l'accés a serveis digitals.

7.1. Alfabetització digital

Territori: municipi | **Població:** persones grans i intergeneracional

Es duran a terme **tallers pràctics** per aprendre a utilitzar funcions bàsiques de dispositius, com fer trucades, enviar missatges, fer servir aplicacions de comunicació (WhatsApp, correu electrònic, videotrucades) i buscar informació a internet.

Caldrà un espai on els participants puguin seure còmodament i interactuar amb els dispositius. Serà imprescindible disposar de dispositius com tauletes, ordinadors o telèfons intel·ligents, així com una connexió a internet estable. Per a les demostracions serà útil un projector o una pantalla gran on es puguin mostrar els passos i les funcions dels dispositius.

Objectiu específic: Millorar les competències digitals bàsiques, per aconseguir usar els dispositius electrònics de manera autònoma i afavorir la integració en la comunitat digital.

7.2. Ús del telèfon intel·ligent

Territori: municipi | **Població:** persones grans i intergeneracional

Es planificarà una formació específica dedicada a l'ensenyament del funcionament dels telèfons intel·ligents, dirigida a les persones grans, que se centrarà a aprofitar al màxim les funcionalitats dels dispositius, com mapes, càmeres i aplicacions de serveis públics. Aquest tipus de coneixement és vital no només per a la protecció personal sinó també com una eina clau per millorar l'autonomia i la independència dels usuaris.

A més, en aquestes sessions de formació es fomentarà la col·laboració intergeneracional. Així, persones joves del mateix municipi hi participaran com a voluntaris per compartir els seus coneixements tecnològics amb les persones grans. Aquesta dinàmica no només enfortirà les habilitats digitals dels participants més grans, sinó que també promourà el vincle social entre generacions diferents.

Objectiu específic: Capacitar les persones grans per utilitzar de manera eficient i segura les funcionalitats dels telèfons intel·ligents.

7.3. Seguretat digital

Territori: municipi | **Població:** persones grans

Es duran a terme **tallers pràctics** sobre seguretat digital, amb consells i instruccions sobre la manera de protegir les dades personals, evitar frauds i gestionar contrasenyes segures.

Objectiu específic: Conscienciar i formar les persones grans en pràctiques de seguretat digital per protegir les dades personals, evitar frauds cibernètics i gestionar de manera segura les contrasenyes i la informació confidencial.

8. Difusió de cultura local

La cultura de cada municipi reflecteix la tradició i la història locals. Amb l'objectiu de fer créixer aquesta riquesa cultural, s'organitzaran activitats que promoguin la difusió de la cultura local i alhora proporcionin espais per a la creativitat i l'expressió artística. Aquestes iniciatives fomentaran la participació activa, reforçaran el sentiment de pertinença al territori i milloraran el benestar general.

8.1. Música i dansa populars

Territori: municipi i cap de comarca | **Població:** persones grans, intergeneracional i població en general

Es **planificaran esdeveniments**, o s'aprofitaran les **festes de cada poble** de la comarca, per celebrar i compartir les tradicions locals. Per això, prèviament s'oferiran sessions de ball, en les quals es podran aprendre les danses i les cançons tradicionals. Aquestes sessions seran dirigides per persones del mateix poble que en tinguin coneixements, per fomentar més cooperació entre els habitants i enfortir els lligams comunitaris.

A més, es proporcionarà informació sobre esdeveniments que hi estiguin relacionats que tinguin lloc a la comarca, per incentivar-hi la participació, com la Sardanada de Balaguer. Això ajudarà a promoure la iniciativa i a augmentar l'interès per la cultura local.

Objectiu específic: Fomentar la memòria emocional, l'exercici suau i la socialització.

8.2. Tallers artístics

Territori: municipi | **Població:** persones grans

Els **tallers artístics**, que podran incloure disciplines com la pintura, la fotografia o la ceràmica, contribuiran a millorar les habilitats motrius fines i potenciaran l'autoestima a través de la realització de projectes creatius. Es planificaran sessions de pintura a l'aire lliure, inspirades en paisatges locals, o cursos de ceràmica que recuperaran tècniques artesanals tradicionals. També s'organitzaran tallers de fotografia amb l'objectiu de captar el patrimoni històric de la comarca i exposar els treballs duts a terme. Una altra proposta serà la creació d'un mural col·lectiu amb la col·laboració de diversos participants, en què es representaran elements significatius de la història o la cultura del territori.

Objectiu específic: Millorar les habilitats motrius i l'autoestima a través de l'art, mentre es preserva i destaca el patrimoni cultural de la comarca amb projectes col·lectius.

8.3. Trobades literàries

Territori: municipi | **Població:** persones grans

Les trobades literàries seran **espais de reflexió i d'intercanvi** d'opinions sobre llibres, recomanacions de lectura, sessions de contes i relats, o activitats relacionades amb la poesia i la literatura locals. A més, permetran treballar habilitats cognitives mitjançant el debat i la discussió de temes d'interès.

Objectiu específic: Fomentar el gust per la lectura, treballar habilitats cognitives.

8.4. Sortides culturals

Territori: interterritorials | **Població:** persones grans

Es planificaran **visites guiades** a museus, exposicions, llocs històrics i altres espais de **patrimoni cultural** per promoure l'aprenentatge mitjançant l'exploració del territori. També es **dissenyaran itineraris temàtics** centrats en aspectes concrets, com l'arquitectura medieval o la història agrícola de la regió. A més, es podran aprofitar esdeveniments culturals locals, com fires o festivals tradicionals, per oferir una experiència immersiva i participativa. Un exemple seria la Fira Medieval de Balaguer.

Per a **activitats culturals** destinades a persones grans, és essencial oferir transport adaptat i accessible, així com acompanyament personalitzat per garantir la comoditat i la seguretat. Atès que les persones interessades de cada municipi poden constituir un grup petit, s'obrirà l'activitat de manera interterritorial per unir els diferents municipis, i reforçar així la cohesió social i el coneixement mutu entre comunitats.

Objectiu específic: Promoure el coneixement del patrimoni històric, artístic i cultural del territori, alhora que es fomenta la mobilitat i la socialització entre els participants.

C. INCLUSIÓ I PARTICIPACIÓ COMUNITÀRIES

Les propostes que es faran en l'apartat d'inclusió i participació comunitàries se centraran en el reforçament dels lligams socials i la promoció de la participació activa de les persones grans dins de la seva comunitat. Les iniciatives buscaran crear un entorn inclusiu en el qual no només s'oferirà suport, sinó que també es contribuirà activament al desenvolupament i a la millora de la seva comunitat local.

A més, s'intentarà que les persones grans comparteixin els seus coneixements i experiències amb les diferents generacions. Aquesta aproximació no només millorarà la seva vida social, sinó que també ajudarà a preservar el patrimoni cultural i a enfortir la cohesió comunitària.

9. Contribució a la comunitat

La contribució a la comunitat fomentarà la participació de les persones grans en la vida comunitària: es crearan espais i s'oferiran oportunitats perquè hi puguin contribuir amb la seva experiència i els seus coneixements. S'intentarà potenciar el seu paper com a agents actius dins la societat i s'enfortiran els vincles intergeneracionals. Aquestes activitats també impulsaran la conservació dels costums locals i la creació d'una xarxa de suport mutu al territori.

9.1. Acompanyament entre iguals

Territori: municipi | **Població:** persones grans, població general i intergeneracional

Les activitats proposades inclouran **acompanyament en els hàbits quotidians** dels participants i, al mateix temps, es promouran trobades per reforçar els costums locals i la cohesió social.

Aquesta iniciativa assignarà un rol actiu a les persones grans que gaudeixen de bona salut física, ja que els permetrà oferir el seu temps per acompanyar-ne i assistir-ne d'altres que necessiten suport en activitats diàries. Això podrà incloure ajudar-los a comprar al mercat, acompanyar-los a prendre un cafè, o altres tasques quotidianes. Aquesta col·laboració també proporcionarà a les persones grans una oportunitat de sentir-se útils i valorades dins la seva comunitat, la qual cosa millorarà el seu benestar emocional i social.

Objectiu específic: Facilitar la socialització, el suport mutu i la preservació dels costums locals a través d'activitats senzilles però significatives.

9.2. Voluntariat

Territori: municipi | **Població:** persones grans

En cada municipi, les persones grans tindran l'oportunitat de **participar activament** en una varietat **d'activitats organitzades pels serveis municipals**. Aquesta col·laboració pot incloure des de la participació en escoles, centres o aules, fent-hi lectures de contes per a infants, fins a participar en tallers de memòria o manualitats, així com altres iniciatives comunitàries. Es farà una àmplia difusió d'aquestes oportunitats a través dels canals locals per assegurar que tothom tingui la possibilitat de contribuir-hi.

Objectiu específic: Afavorir el rol de les persones grans com a referents culturals i socials, i promoure la interacció intergeneracional.

9.3. Participació en projectes de millora local

Territori: municipi | **Població:** persones grans

Les persones grans participaran en **iniciatives** destinades a **millorar** les infraestructures i els espais públics del municipi, com parcs, camins rurals, espais culturals o monuments locals. Es duran a terme projectes d'embelliment urbà,

incloent-hi la decoració de places i carrers amb murals, plantes o escultures creats en tallers comunitaris. A més, es planificaran activitats de jardineria, com la creació i el manteniment d'horts urbans o espais verds, en col·laboració amb altres membres de la comunitat. Aquesta implicació no només contribuirà a embellir el municipi, sinó que també fomentarà un fort sentiment de comunitat i pertinença entre els participants.

Objectiu específic: Fomentar que les persones grans se sentin part activa del seu entorn, implicant-les en accions concretes.

9.4. Acompanyament a serveis i tràmits

Territori: municipi | **Població:** persones grans i intergeneracional

Es crearà una sèrie de **programes dissenyats per assistir les persones grans** que, a causa de dificultats de mobilitat, falta de suport o desconeixement, troben obstacles per accedir a esdeveniments o gestionar tràmits. Aquest acompanyament garantirà que aquestes persones puguin gestionar amb autonomia les seves necessitats administratives.

Dins d'aquest marc, s'inclouran programes específics per a tràmits, i s'oferirà assistència en la gestió de serveis locals, com programar cites mèdiques o fer tràmits administratius, o ajuda en les compres al mercat. Aquestes iniciatives fomentaran més inclusió i autonomia de les persones grans dins de la seva comunitat, la qual cosa contribuirà a millorar significativament la seva qualitat de vida i benestar.

Objectiu específic: Reduir l'exclusió social i millorar l'autonomia de les persones grans, assegurant que tinguin suport per accedir a serveis i activitats d'interès.

10. Interacció entre generacions

La interacció entre generacions és fonamental per a les persones grans, ja que els aporta beneficis significatius, tant socials com psicològics. Aquestes accions ajudaran a reduir la sensació d'aïllament, a millorar la salut mental i a augmentar la sensació de pertinença i utilitat a la comunitat. A més, el contacte amb joves pot proporcionar a les persones grans noves perspectives i coneixements, mentre que aquestes, al seu

torn, transmeten saviesa i experiència, la qual cosa fomenta un enriquiment mutu que enforteix el teixit social de la comunitat.

10.1. Intercanvi de coneixement

Territori: municipi | **Població:** persones grans i intergeneracional

Es duran a terme activitats en què **persones grans i joves compartiran coneixements i habilitats** en àmbits diversos, com oficis, cuina, art, tecnologia o història local. Aquestes trobades donaran lloc a un intercanvi enriquidor i ajuden a preservar tradicions locals, alhora es fomentarà l'aprenentatge de noves competències, com per exemple tallers d'oficis tradicionals, en què les persones grans ensenyaran habilitats com la costura, la jardineria, la cuina, entre d'altres, o activitats d'aprenentatge conjunt, com sessions en les quals els joves ensenyaran a utilitzar tecnologia (telèfons intel·ligents, aplicacions, internet...).

Objectiu específic: Estimular la transferència de coneixements entre generacions i fomentar el respecte i la cooperació entre persones de diferents edats.

10.2. Banc del temps

Territori: municipi | **Població:** persones grans i intergeneracional

La idea principal d'aquesta **iniciativa** és la creació d'un banc del temps en què les persones **intercanviaran coneixements i serveis** amb altres individus del seu entorn. Aquest lloc serà dedicat específicament a aquests intercanvis. En aquest banc del temps, es desenvoluparà un sistema senzill per al registre, la coordinació i el seguiment de totes les activitats d'intercanvi. Així, per exemple, les persones que dominin la costura o el cultiu d'horts podran intercanviar aquests sabers per aprendre sobre noves tecnologies o altres coneixements útils. Les persones interessades a participar-hi seran les encarregades de proposar quins coneixements o habilitats els agradaria adquirir, així com què podrien oferir a canvi. Aquesta dinàmica fomentarà un sistema d'intercanvi personalitzat i directament alineat amb les necessitats i ofertes específiques dels membres de la comunitat.

Es planificaran també trobades periòdiques, que oferiran una oportunitat perquè els participants comparteixin el seu progrés i puguin proposar noves idees. A més, aquestes trobades ajudaran a resoldre qualsevol dubte o incidència que pugui emergir durant el procés d'intercanvi.

Objectiu específic: Fomentar l'intercanvi solidari de serveis i coneixements dins la comunitat, alhora que es crea una xarxa de suport mutu entre generacions.

D. CONNEXIÓ SOCIAL

A través de la connexió social es buscarà explorar i implementar diverses iniciatives per augmentar les relacions interpersonals dins de cada municipi. Les activitats que es proposaran seguiran l'objectiu de reforçar els vincles entre les persones de totes les edats. Es desenvoluparan iniciatives que no només connectin els individus entre si, sinó que també els connectin amb els recursos, serveis i oportunitats disponibles dins la comunitat.

11. Connexió entre persones

Les interaccions interpersonals en la cohesió són fonamentals per a l'empatia i la cooperació dins de les comunitats. Així doncs, es desenvoluparan estratègies que promoguin la creació d'espais inclusius i d'intercanvi. Aquestes iniciatives estaran orientades a millorar la comprensió mútua i a augmentar la participació activa de tots els membres de la comunitat.

11.1. Trobada de la gent gran de la Noguera

Territori: cap de comarca i interterritorial | **Població:** persones grans, població general i intergeneracional

La trobada de gent gran de la Noguera serà una **jornada anual** que servirà com a punt de reunió per a persones grans de diversos municipis de la comarca que oferirà també un espai intergeneracional.

Aquesta jornada podrà incloure activitats o anar acompanyada de música, per fomentar la interacció social. També hi haurà una presentació de l'acte i àpats populars. L'esdeveniment podrà coincidir amb trobades ja establertes, com la

Comarcalada, que ja està dissenyada per acollir activitats durant tot un dia. Aprofitant l'estructura i la visibilitat d'aquest esdeveniment més ampli, es facilitarà la integració de les activitats específiques per a la gent gran. Així, s'enriquirà l'experiència per a tots els assistents i se'n maximitzarà l'impacte.

Objectiu específic: Afavorir la cohesió social d'àmbit comarcal, oferir espais per a l'aprenentatge i la diversió i promoure la interacció entre persones grans de diferents pobles.

12. Connexió local

Per enfortir la cohesió local, es desplegaran una sèrie d'iniciatives que promoguin l'ús de recursos compartits i la participació activa en projectes de millora comunitària.

12.1. Interessos comuns

Territori: municipi | **Població:** persones grans

Es proporcionarà un **espai** on les persones puguin reunir-se per **compartir interessos comuns**. Es formaran grups permanents o periòdics a través dels quals les persones grans amb aficions similars es reuniran per compartir experiències i activitats relacionades amb jocs de taula, lectura, ganxet, cuina o altres interessos. Així, en comptes d'explorar o desenvolupar aquestes aficions en solitud, els participants podran fer-ho en companyia d'altres, cosa que fomentarà la col·laboració i la creació conjunta.

Els espais seran informals, a fi de permetre que les persones grans es reunixin lliurement per conversar, compartir interessos i establir relacions. Aquestes reunions podran ser setmanals, o amb la freqüència que elles mateixes decideixin. Les trobades podran tenir

una estructura lliure o, alternativament, estar moderades per una persona que hi introdueixi temes de debat o activitats dinàmiques.

A més, s'hi podran tractar temes d'actualitat, tradicions locals, històries personals o esdeveniments culturals. Aquest espai també podrà acollir convidats especials, com experts locals, escriptors o artistes, per enriquir les discussions amb perspectives

diferents. En comptes d'explorar o desenvolupar aquestes aficions en solitud, els participants podran fer-ho en companyia d'altres, la qual cosa fomentarà la col·laboració i la creació conjunta. Aquest enfocament no només enriqueix l'experiència individual, sinó que també construirà vincles comunitaris sòlids.

Objectiu específic: Oferir un espai còmode i un ambient relaxat, però compartit entre persones.

12.2. Exposicions amb materials locals

Territori: municipi | **Població:** persones grans i intergeneracionals

Aquesta iniciativa consistirà en una **activitat cultural** per a la gent gran, a la qual s'oferirà l'oportunitat de compartir els seus records personals amb el poble. En centres cívics, biblioteques locals o sales de què disposi cada municipi es muntaran exposicions, que inclouran eines de treball del camp o utensilis domèstics antics, entre d'altres objectes. A cada peça s'hi adjuntarà una explicació o una anècdota que en destaquï la importància històrica o personal.

Aquestes exposicions no només permetran a la gent gran reviure i compartir les seves històries, sinó que també buscaran enfortir els llaços intergeneracionals. Es podran organitzar visites per tal que altres persones puguin veure les exposicions. Per exemple, des de les escoles es podran organitzar visites guiades per als estudiants, als quals s'oferirà l'oportunitat d'aprendre directament de les persones grans sobre la història local i les tradicions. Aquestes sessions interactives permetran als estudiants fer preguntes i participar en activitats que els connectin amb el passat de la seva comunitat.

Aquesta col·laboració enriqueix el currículum escolar i proporcionarà als joves una perspectiva més profunda i respectuosa de les aportacions i de la saviesa dels seus avis i d'altres persones grans de la comunitat.

Objectiu específic: Donar visibilitat al patrimoni local, reforçar el sentiment d'orgull i pertinença i preservar els records materials.

13. Foment de costums

Les tradicions i festes locals formen un teixit ric de la cultura popular de cada poble, però, amb el pas del temps, algunes poden haver caigut en desús. Reviure'n algunes és una manera de connectar amb la identitat comunitària. Si es recuperen es podran transmetre a les noves generacions.

13.1. Trobades gastronòmiques

Territori: municipi | **Població:** persones grans i intergeneracionals

S'organitzaran **trobades gastronòmiques** de plats tradicionals de cada estació de l'any, amb esmorzars o berenars populars. Aquestes activitats es relacionaran amb celebracions, com la Castanyada, el Carnestoltes, Pasqua o Sant Joan.

A més, es podrà connectar amb els tallers de cuina saludable. Per exemple, es faran activitats pràctiques en què les persones grans ensenyaran a preparar receptes tradicionals vinculades a les festes locals, com ara panellets per a la Castanyada o mones de Pasqua.

Objectiu específic: Promoure la socialització, el sentiment de pertinença i la transmissió de costums gastronòmics locals.

ACCESSIBILITAT

L'aplicació del Pla d'Envel·liment km o seguirà el marc competencial que s'estableix per garantir l'accessibilitat dels col·lectius en situació de fragilitat en tots els àmbits de la seva competència. Seguint els preceptes establerts per la Llei 13/2014, el Pla d'Envel·liment km o assegurarà que totes les activitats, espais i serveis siguin accessibles i garanteixin la plena participació de totes les persones en les accions proposades, ja siguin de salut, culturals o de lleure (Generalitat de Catalunya, 2019).

D'acord amb les accions que es presenten en aquest pla, a continuació s'explicaran les mesures concretes que es prendran per garantir l'accessibilitat de totes les persones grans, especialment d'aquelles en situació de dependència. Concretament, s'agruparan les accions presentades en els apartats anteriors en termes d'accessibilitat física, d'accessibilitat a la informació, d'accessibilitat a les activitats, de resposta a les necessitats especials i d'inclusió digital.

1. Accessibilitat física

Les activitats del pla s'organitzaran en espais adaptats a les necessitats de les persones amb discapacitats físiques i en situació de dependència. Tots els llocs on es duguin a terme les activitats (com tallers, reunions i esdeveniments culturals) hauran de complir amb les normatives d'accessibilitat establertes per garantir que les persones amb mobilitat reduïda o les que utilitzen dispositius d'assistència, com cadires de rodes o caminadors, puguin entrar a tots els espais i serveis. Això inclou l'adaptació de rutes i la disponibilitat de mobiliari i banys accessibles.

2. Accessibilitat de la informació

La informació sobre les activitats i els serveis del Pla s'ha de difondre de manera clara i accessible. Es facilitarà informació a través de diversos canals (publicacions digitals, publicacions en xarxes, material imprès, revistes, fullets, ràdios locals, eÀgora, etc.) perquè arribi a tots els públics. Les persones amb discapacitat visual tindran a disposició materials en formats accessibles, com textos amb lletra gran o en braille, i es podran usar serveis d'audiodescripció o vídeos subtitulats. També s'assegurarà

que les comunicacions siguin senzilles i comprensibles per a les persones amb dificultats cognitives o d'alfabetització, mitjançant l'ús d'un llenguatge fàcil.

A més, durant la realització de les accions s'haurà d'oferir la informació mitjançant un llenguatge entenedor, d'acord amb el que sigui determinat per reglament segons el tipus d'activitat.

3. Accessibilitat a les activitats

Les activitats organitzades en el marc del Pla seran dissenyades per ser accessibles per a tota la població. Quan es dissenyin activitats físiques o culturals (com exercicis adaptats, caminades o tallers), es prendran en consideració les necessitats especials de les persones grans o discapacitades. Això inclou l'adaptació dels nivells de dificultat de les activitats físiques, així com l'ús de materials o eines adaptats a les capacitats de cada persona.

4. Capacitat de resposta a les necessitats especials

Els serveis i activitats previstos en el Pla d'Envel·liment km 0 tindran el suport de professionals formats per atendre les necessitats específiques de persones amb discapacitats o situacions de dependència. Així, en el cas de persones amb dificultats per desplaçar-se o accedir a determinades activitats, s'oferiran alternatives com el transport adaptat o acompanyament individualitzat, la qual cosa en garantirà la participació activa en totes les iniciatives del pla.

5. Inclusió digital

El Pla inclou iniciatives d'alfabetització digital per garantir que les persones grans tinguin les eines i els coneixements per participar en les activitats digitals. Això és fonamental per a la inclusió de les persones en l'era digital, per millorar la seva comunicació amb la comunitat i l'accés a serveis en línia, i per evitar l'aïllament social derivat de la manca de competències digitals.

En conclusió, l'accessibilitat en el Pla d'Envel·liment km 0 es fonamenta en la igualtat d'oportunitats per a tots els membres de la comunitat i promou la participació activa, la integració social i la qualitat de vida de les persones grans, especialment les que es

troben en situació de fragilitat. Aquestes accions no només tindran com a objectiu garantir la plena inclusió de les persones grans en totes les activitats proposades, sinó també fomentar un model de societat més equitativa, en la qual la discapacitat sigui considerada una riquesa i no una barrera. A més, el Pla assegurarà que les condicions d'accessibilitat siguin sostenibles i perdurin en el temps, per tal de crear un entorn que permeti a les persones grans viure amb dignitat i autonomia, alhora que afavorirà la cohesió social i el respecte mutu entre generacions.

SERVEI D'ATENCIÓ INTEGRAL EN L'ÀMBIT RURAL (SAIAR)

El **Servei d'Atenció Integral en l'Àmbit Rural (SAIAR)** és un model d'atenció innovador que s'està desenvolupant per donar resposta a les necessitats específiques de les persones grans en entorns rurals. Aquest projecte pretén aprofitar l'experiència acumulada en el camp dels serveis socials per afrontar els reptes que comporten tant l'envel·liment progressiu de la població com les dificultats d'accés als serveis en municipis amb baixa densitat demogràfica.

El projecte busca oferir una atenció integral, accessible i personalitzada per millorar la qualitat de vida de les persones més grans de 65 anys, tot garantint-los el suport necessari per mantenir-se en el seu entorn habitual. Es tracta, per tant, d'una proposta que, malgrat trobar-se encara en les primeres fases de disseny, aspira a esdevenir un recurs fonamental en l'atenció social al món rural.

1. Antecedents

El recurs del SAIAR neix el 2009-2010 com a conseqüència d'un context en què es produeix un augment dels usuaris dels serveis socials, donat tant pels canvis legislatius que fan dels serveis socials un dret universal com per l'envel·liment de la població. En el marc legislatiu cal tenir en compte les normes següents:

El recurs del SAIAR neix el 2009-2010 com a conseqüència d'un context en què es produeix un augment dels usuaris dels serveis socials, donat tant pels canvis legislatius que fan dels serveis socials un dret universal com per l'envel·liment de la població. En el marc legislatiu cal tenir en compte les normes següents:

- La Llei 12/2007, d'11 d'octubre, de serveis socials, que suposa la universalització de l'accés als serveis socials a tothom i situa els serveis socials com el quart pilar de l'estat del benestar.
- La Llei 39/2006, de 14 de desembre, de promoció de l'autonomia personal i atenció a les persones en situació de dependència, que fixa les bases per a l'atenció de les persones en situació de dependència i estableix un dret universal, subjectiu i perfecte per a totes aquestes persones.

Pel que fa a l'envel·liment de la població, a Catalunya l'índex d'envel·liment ha passat del 60 % l'any 1986 al 106 % l'any 2009 i al 113 %, el 2013. L'índex de sobreenvelliment es va doblar de l'any 1986 al 2009, de manera que va passar del 7 % al 14 %. A partir de l'any 2012 aquest índex ja se situa en el 15 %. I l'any 2015 gairebé el 20 % de la població catalana és més gran de 65 anys, i un 6 % de la qual té més de 80 anys.

2. El recurs

En el marc del contracte programa 2022-2025, el Departament de Drets Socials ha impulsat una nova iniciativa per abordar l'envel·liment en l'àmbit local i comarcal a través dels SAIAR. Aquests serveis tenen com a objectiu principal oferir una atenció integral a les persones grans que viuen en zones rurals, especialment en aquelles amb baixa densitat de població, amb un alt percentatge de municipis petits i dispersos i amb limitacions en l'accés als serveis.

La previsió d'aquest pla és incrementar el nombre de places públiques de 411 a 741, amb un augment del 80 %. Això suposa la creació de 330 noves places, distribuïdes territorialment en 159 a la demarcació de Barcelona, 75 a la de Lleida, 60 a la de Girona, 16 a la de Tarragona i 20 a la de les Terres de l'Ebre. Aquestes places estaran en 24 municipis i s'adaptaran a les necessitats específiques de cada territori mitjançant la col·laboració amb els ajuntaments.

Els SAIAR estan concebuts com una plataforma de serveis multifuncionals per a la gent gran, amb la finalitat de ser una finestra única d'atenció flexible i personalitzada, que cobreixi la globalitat de les seves necessitats. Aquests serveis s'agrupen en tres grans àmbits d'actuació:

- Atenció personal: serveis assimilables als dels centres de dia, com activitats de cura i atenció directa.
- Atenció a la família: suport i orientació per a cuidadors familiars.
- Atenció a l'entorn i accessibilitat: activitats complementàries, serveis ambulatoris i
- atenció domiciliària.

El model també preveu l'atenció a persones menors de 65 anys en casos excepcionals (deteriorament cognitiu o patologies que requereixen serveis especialitzats). Els SAIAR faciliten que les persones grans puguin continuar vivint al seu domicili amb els suports necessaris per mantenir la seva autonomia i qualitat de vida.

3. Objectius i funcions

El servei s'adreça a persones de 65 anys o més de l'àmbit rural, per atendre les necessitats assistencials en el seu entorn habitual.

Els seus objectius són facilitar els serveis assistencials a domicili o en centres plataforma que proveeixin diferents programes d'atenció de manera continuada i integral, d'acord amb les expectatives i necessitats de les persones grans, i de suport a les famílies o persones cuidadores. Concretament, els objectius són:

- Oferir un entorn adequat i adaptat a les necessitats d'atenció i interessos de les persones grans de manera personalitzada.
- Afavorir la recuperació i el manteniment de l'autonomia personal i social.
- Mantenir la persona en el seu entorn personal i familiar en les millors condicions possibles.
- Proporcionar suport a les famílies en l'atenció a les persones grans dependents.
- Potenciar i estimular les habilitats de cada persona d'acord amb els seus gustos i preferències, en un ambient lúdic i acollidor.

Les funcions són:

- Integrar, en una estructura organitzativa única, els serveis d'atenció domiciliària i els serveis ambulatoris de caràcter bàsic.
- Disposar d'espais d'acollida i atenció específics destinats al compliment de les seves finalitats.
- Dur a terme l'avaluació inicial de l'usuari, i elaborar el pla individual d'atenció.
- Oferir com a servei bàsic el suport al desenvolupament de les activitats bàsiques de la vida diària.
- Les altres funcions establertes per l'ordenament jurídic vigent.

CONCLUSIONS

El Pla d'Envel·liment km 0 a la comarca de la Noguera representa un compromís cap a la millora de la qualitat de vida de les persones grans en l'àmbit rural, a través de la promoció d'un envel·liment actiu, inclusiu i sostenible. Aquest pla ha integrat una sèrie d'iniciatives centrades en la salut, l'aprenentatge continu, la inclusió social i la connexió comunitària, utilitzant recursos locals i adaptant-se a les necessitats específiques del territori rural de la Noguera.

Les estratègies i propostes que incorpora estan dissenyades per cobrir les necessitats físiques, emocionals i socials de les persones grans, des del suport psicològic i emocional fins a la promoció de la salut física. A més, s'ha donat pes a la tecnologia per garantir que les persones grans puguin continuar connectades i participar activament en la societat.

Durant la implementació del Pla serà important monitorar-ne el procés per adaptar les activitats a les necessitats de la població i valorar les noves oportunitats que sorgeixin. D'aquesta manera, es garantirà que el pla segueixi sent rellevant i respongui eficaçment als desafiaments i les necessitats. També es podran valorar les opinions recollides de totes les persones implicades per assegurar que el pla es mantingui alineat amb les expectatives.

En definitiva, el Pla d'Envel·liment km 0 no solament busca atendre les necessitats de les persones grans de la Noguera, sinó que també aspira a establir un model sostenible que pugui ser reproduït en altres regions. Amb el suport adequat i un compromís continuat per part de totes les parts interessades, la comarca de la Noguera està ben situada per ser un referent en l'envel·liment actiu i la sostenibilitat rural.

INFOGRAFIA

Pla d'Envel·liment km 0. Consell Comarcal de la Noguera

Un model de territori per a un envel·liment actiu, inclusiu i sostenible



2024
2025

PLA D'ENVEL·LIMENT KM 0

Es presenta la segona part del projecte Pla d'Envel·liment km 0, impulsat pel Consell Comarcal de la Noguera, seguint la primera diagnosi sobre la situació de les persones grans de la comarca ([enllaç](#)).

- ↑ **Millorar la qualitat de vida de les persones grans.**
- ↑ **Desenvolupar i promocionar els recursos i serveis del territori.**
- ↑ **Reduir l'aïllament social mitjançant la creació de xarxes de suport i espais de trobada.**
- ↑ **Preservar el patrimoni cultural, històric i natural de la comarca.**

ACCIONS DEL PLA



Pla d'Envel·liment km 0. Consell Comarcal de la Noguera

Un model de territori per a un envel·liment actiu, inclusiu i sostenible



2024
2025



INFOGRAFIA RESUM

Pla d'Envel·liment km 0. Consell Comarcal de la Noguera

Un model de territori per a un envel·liment actiu, inclusiu i sostenible



2024
2025

PLA D'ENVEL·LIMENT KM 0

Es presenta la segona part del projecte Pla d'Envel·liment km 0, impulsat pel Consell Comarcal de la Noguera, seguint la primera diagnosi sobre la situació de les persones grans de la comarca ([enllaç](#)).

- ↑ Millorar la qualitat de vida de les persones grans.
- ↑ Desenvolupar i promocionar els recursos i serveis del territori.
- ↑ Reduir l'aïllament social mitjançant la creació de xarxes de suport i espais de trobada.
- ↑ Preservar el patrimoni cultural, històric i natural de la comarca.

ACCIONS DEL PLA



SALUT I
BENESTAR



APRENENTATGE
CONTINU



INCLUSIÓ I
PARTICIPACIÓ
COMUNITÀRIA



CONNEXIÓ
SOCIAL

REFERÈNCIES BIBLIOGRÀFIQUES

Càtedra d'Innovació Social (s/d). Envel·liment km o. Càtedra d'Innovació Social.
<https://innovaciosocial.udl.cat/>

Generalitat de Catalunya (s/d). Persones grans. <https://canalsalut.gencat.cat/ca/vida-saludable/etapes-de-la-vida/gent-gran/>

Generalitat de Catalunya (abril de 2019). Departament de Treball, Afers Socials i Famílies. Fitxa de diagnosi de l'accessibilitat d'establiments d'ús públic.
https://dretssocials.gencat.cat/web/.content/03ambits_tematics/accessibilitat/PRESENTACIO_FITXA_DIAGNOSI_ESTABLIMENTS_uS_PuBLIC.pdf

Generalitat de Catalunya (18 de març de 2023). Departament de Drets Socials i Inclusió. <https://dretssocials.gencat.cat/ca/actualitat/nota-premsa/?id=504742>

Organització Mundial de la Salut (OMS) (2014). Constitución de la Organización Mundial de la Salud (48a ed.). <https://apps.who.int/gb/bd/PDF/bd48/basic-documents-48th-edition-sp.pdf?ua=1#page=7>

Organització Mundial de la Salut (OMS) (26 d'octubre de 2020). Healthy ageing and functional ability. <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/healthy-ageing-and-functional-ability>

Organització Mundial de la Salut (OMS) (1 d'octubre de 2024). Envejecimiento y salud. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>

Servei d'Atenció Integral en l'Àmbit Rural (SAIAR) (2024). Departament de Drets Socials i Inclusió. https://dretssocials.gencat.cat/ca/ambits_tematics/persones_amb_dependencia/reconeixement/saiar/

Sumar Acció Social (2025). Centres de serveis d'àmbit rural (SAIAR – Servei d'Atenció Integral en l'Àmbit Rural). <https://www.sumaracciosocial.cat/ca/centresserveis.html>