

# L'Escola de Salut i Envel·liment Actiu del Casc Antic

Jordi Bautista

Psicòleg al Centre de Serveis Socials del Casc Antic

**Paraules clau: envelliment actiu, treball de la comunitat, solitud, aïllament, gent gran, salut**



L'any 2010 es va crear l'Escola de Salut de Gent Gran de Casc Antic per tal de combatre les situacions d'aïllament i solitud de la gent gran. L'Escola és un projecte impulsat pels serveis socials municipals en el qual també participen, lideren i impulsen la Taula de Gent Gran de Casc Antic, un espai de participació comunitària amb institucions, serveis públics i privats i alguns veïns i veïnes amb l'objectiu de vetllar pel benestar, la millora de la qualitat de vida i l'envelliment actiu de les persones grans del Casc Antic.

## Introducció

L'any 2010, amb la finalitat de donar resposta a una sèrie de necessitats detectades pels serveis socials i pel serveis de salut, i a través dels diferents diagnòstics efectuats (Diagnòstic socioeconòmic i ambiental; Diagnòstic de salut realitzat pel Pla integral i el Programa Salut als Barris, efectuats dins del context de la Llei de barris 2008-2009), es va donar peu a crear la primera Escola de Salut de Gent Gran de Casc Antic que s'entenia com un projecte que formava part de l'actuació comunitària que s'estava duent a terme amb la gent gran del Casc Antic.

El projecte va néixer orientat a respondre preventivament i prioritzar dues situacions detectades: l'aïllament i la solitud de les persones grans. Aquestes dues situacions es consideren que tenen efectes negatius sobre les diferents esferes de la persona, tant en el pla biològic com social i psicològic, i es troben en la base de molts problemes socials. Per tant, una de les funcions importants d'aquesta escola és posar els mitjans necessaris per poder evitar les solituds no desitjades i, per tant, detectar les necessitats de les persones d'edat avançada que viuen soles.

Segons el padró del 2017, un 21,5% de la població de Barcelona són persones de 65 anys o més. L'índex d'envelliment a la ciutat és superior a la mitjana de Catalunya. Així mateix, la taxa de solitud de la gent gran és del 25,7%, amb una sobrerrepresentació del col·lectiu femení (probablement degut també a la seva longevitat més gran). En particular, Ciutat Vella és el districte on hi ha més gent gran sola. Segons les dades del 2017, el districte té una població de 88.700 habitants amb una edat mitjana de 44 anys. Un 24,6% té més de 65 anys i les persones de més de 75 anys representen el 12,37%.

Amb la vellesa, es produeixen una sèrie de fenòmens, com la pèrdua de l'activitat laboral per la jubilació, o la pèrdua sovint de les parelles, que afavoreixen aquest aïllament social del qual parlàvem (Windle *et al.* 2014). Aquesta alta prevalença de l'aïllament social també pot impactar en la salut psicosocial i en el benestar individual (Dickens *et al.* 2011; Windle *et al.* 2014). Constatem, doncs, que l'aïllament social, juntament amb l'impacte sobre la salut i el benestar, fan necessàries accions de caràcter comunitari que puguin prevenir aquest soledat no desitjada i dotar les persones d'espais d'envelliment actiu que els permetin ser membres actius participants de la seva comunitat. És per això que l'objectiu d'aquesta escola és incidir en aquesta problemàtica i en les mancances relacionals i socials que hi estan associades, així com fomentar l'envelliment actiu mitjançant la participació i el manteniment d'un espai de relació i aprenentatge biopsicosocial.

### **1. Context comunitari**

L'Escola de Salut i Envelliment Actiu del Casc Antic és un projecte impulsat pels serveis socials municipals en el marc

d'actuació comunitària que lideren i impulsen la Taula de Gent Gran de Casc Antic i hi participen. Aquesta Taula és un espai comunitari en què participen institucions, serveis públics i privats i alguns veïns i veïnes de la comunitat amb l'objectiu de vetllar pel benestar, la millora de la qualitat de vida i l'envelliment actiu de les persones grans del Casc Antic.

Formen part de la Taula entitats i associacions que col·laboren en l'organització de les activitats lúdiques i de manteniment de la salut mental i física i en la millora de la qualitat de vida dels veïns i les veïnes del barri. Dins de la Taula s'ha creat un grup motor per tal de poder dinamitzar i gestionar aquesta acció comunitària que duu a terme l'Escola. Aquest grup motor li ha donat solidesa i estabilitat i és un bon exemple de funcionament entre xarxes i serveis. El treball de xarxa que ja s'executa en el territori, juntament amb l'Àrea Bàsica de Salut o Centre d'Atenció Primària (CAP) de Ciutat Vella, ha facilitat poder dur a terme el treball preventiu i d'intervenció amb la gent gran del territori. El lideratge de les funcions per desenvolupar dins d'aquest grup motor ha estat compartit, i n'ha esdevingut el referent la figura del psicòleg del Centre de Serveis Socials del Casc Antic.

En la primera edició (2011-2012), l'Escola es va veure impulsada pel Pla comunitari del districte, així com per l'impuls del treball comunitari realitzat pels serveis socials i el suport de l'Agència de Salut Pública de Barcelona (ASPB) a través del Pla de barris. En aquestes últimes edicions (2013-2014, 2015-2016, 2017-2018 i 2019), el projecte l'han dinamitzat els serveis socials, conjuntament amb la col·laboració de les diferents entitats dedicades a la gent gran del Casc Antic. Actualment, per exemple, la

Fundació Roure col·labora en la dinamització gestionant un ampli projecte d'intervenció comunitària al barri, fet pel qual ha rebut una subvenció de l'Ajuntament de Barcelona per al desenvolupament de projectes comunitaris.

## **2. El projecte de l'Escola d'Envel·liment Actiu del Casc Antic**

### **2.1 Visió**

La visió amb què es mou l'Escola és la de promoure estratègies i activitats psicobiosocials per donar resposta a les necessitats específiques d'aïllament i solitud que presenta la gent gran del territori del Casc Antic des d'una intervenció social comunitària.

### **2.2 Missió**

La missió de l'Escola és que cap persona gran no estigui sola al barri del Casc Antic i que l'Escola esdevingui un espai de referència, implicació activa, relació i convivència participativa per a la gent gran.

### **2.3 Objectiu general**

L'objectiu que persegueix l'Escola és millorar la qualitat de vida de les persones grans del Casc Antic mitjançant la promoció comunitària d'un espai de relació i aprenentatge al barri de Sant Pere, Santa Caterina i la Ribera. Amb tot, aquest objectiu general es pot desgranar en objectius més específics:

- Millorar la pròpia percepció física, emocional i social dels participants del projecte.
- Ajudar a millorar les situacions de risc social en persones grans (aïllament, solitud, etc.).

- Afavorir les relacions interpersonals en petit i en gran grup:

– Esdevenir un espai al barri de relació, informació, suport personal i d'aprenentatge-coneixement.

– Fomentar la participació activa de les persones grans a través de les activitats de l'Escola com en la resta de propostes comunitàries que hi ha al barri.

- Incrementar i fidelitzar els participants del projecte per crear xarxes de gent gran activa al Casc Antic.
- Oferir el màxim d'activitats psicobiosocials escollides de manera participativa que siguin satisfactòries per a la gent gran participant.
- Aconseguir la sostenibilitat del projecte comunitari en el pla tècnic, econòmic i social.

Cal afegir, així mateix, que l'objectiu transversal és el de treballar la prevenció, que s'aborda en tres nivells diferents:

- Incidir en la prevenció ens pot ajudar en la detecció i la possible neutralització de les condicions d'aïllament i solitud i de vulnerabilitat de la gent gran que molt sovint van acompanyades de malalties i, per tant, de l'atenció social i mèdica corresponent.
- Generar, a través de la prevenció, una consciència de xarxa social, d'autocures, de respecte i valoració per si mateix i de la seva salut biopsicosocial, ens ajuda a

aconseguir que les persones grans puguin assolir una vida activa i socialment completa.

- Millorar la qualitat de vida de les persones grans del districte mitjançant la promoció comunitària d'un espai de relació i aprenentatge al barri de Sant Pere, Santa Caterina i la Ribera.

## 2.4 Fases

El projecte es configura en fases molt clares pel que fa a treball efectiu en què les tasques estan delegades i on es comparteixen les responsabilitats:

1. Fase de preparació del projecte de l'Escola (de setembre a desembre) en què els diferents interventors, participants i professionals ens reunim amb els objectius següents:

- Avaluar l'edició anterior i fer-ne propostes de millora.
- Programar la nova edició. Repartir funcions i responsabilitats.
- Àrea de difusió: preparar díptics i pòsters, i fer-ne difusió veïnal i comunitària.
- Fer la proposta de pressupost i aprovar-la.
- Preparar la inauguració, espais, infraestructura...

2. Fase d'acció comunitària i programa d'activitats (de gener a juny) en què es duen a terme un seguit d'activitats formatives participatives, tant en format de xerrada, taller, com en presentacions audiovisuals. Les activitats

se celebren tots el dimecres als matins al Centre Cívic Convent de Sant Agustí. Durant les primeres sessions de què es compon aquesta fase, també es passa un qüestionari als i les participants per poder-ne avaluar el funcionament. El format i el contingut de les activitats d'aquesta fase són els següents:

- Espai Vostè Parla, de 30 minuts. És un espai d'avaluació, detecció i seguiment on es dona veu als participants per poder reflexionar sobre què hem fet la sessió anterior, per valorar el seu estat actual, les seves preocupacions i intentar detectar situacions de risc o vulnerabilitat.
- Espai d'activitat, de 45 a 50 minuts. És un espai on es configura la xerrada informativa o de sensibilització o d'aprenentatge sobre diversos temes.
- Espai d'estiraments o "esbarjo", d'uns 5 o 10 minuts, on es faran estiraments i s'estimulen les interaccions espontànies entre els participants.
- Espai Taller, Pràctiques, o Fem Junts, d'uns 30 minuts de durada, on es crea un espai de participació pràctic sobre el que s'ha exposat anteriorment, ja sigui en petits grups o amb la participació voluntària d'algunes persones en grup gran.

3. Fase final del projecte. Durant l'últim mes s'elabora un dossier final amb la síntesi de les diferents activitats desenvolupades i es prepara conjuntament una cloenda del projecte amb la realització de diverses activitats ludicoculturals. En aquesta fase també es passa un qüestionari i, així mateix, s'elaboren les propostes i es

valoren les dificultats que han sorgit de cara a confeccionar un document d'avaluació global.

### 3. Avaluació

De cara als resultats quantitius extrets de l'avaluació efectuada a través dels dos qüestionaris, podem extreure les dades següents:

- Tenim una mitjana d'unes 40 persones ateses, tot i que el total de persones inscrites arriba a les 80. Aquesta diferència es deu al fet que moltes persones no venen els mateixos dies, ja que l'entrada és lliure i no obligatòria.
- De les 38 persones usuàries, el 92% són dones, mentre que tan sols hi ha 3 homes, que equivalen al 8% del total de persones participants.
- L'edat mitjana de les persones participants en l'edició del 2018 és de 82 anys, la mediana, els 84, i el rang es troba entre els 56 i els 96 anys d'edat. En l'edició del 2017, l'edat mitjana era de 81 anys, la mediana, de 84, i el rang de 55 a 95 anys. Finalment, en l'edició del 2015, la mitjana era de 78,7 anys, la mediana de 79,5 i el rang es trobava entre els 54 i els 93 anys.
- En relació amb el seu nivell educatiu, sabem que el 49,1% tenen estudis primaris incomplets o no tenen estudis, el 34,4% tenen estudis primaris, el 12,5% estudis secundaris, i el 4,1% disposen de títol universitari.
- Respecte a la seva situació habitacional, el 70% són persones que viuen soles en el seu domicili, mentre que el 30% restant són persones que viuen amb d'altres

familiars o en pisos assistits. D'aquest darrer grup, el 12% viuen amb parella, el 12% amb membres de la família i el 6% conviuen amb d'altres persones.

- El 81% de les persones participants afirmen haver extret aprenentatges útils.
- Pel que fa a la salut autopercebuda, la mitjana de la població participant responia tenir una salut de 65,7 en una escala sobre 100 en l'enquesta prèvia, mentre que en l'enquesta final, aquesta mitjana s'havia incrementat fins als 75,38 punts sobre 100. Respecte a les visites al metge de capçalera, el 2,5% de les persones participants hi acudeix una vegada per setmana, el 44% entre 1 i 3 vegades al mes, mentre que el 53,5% afirmava no anar-hi mai o una vegada al mes com a màxim.
- Respecte a la freqüència amb què els usuaris surten al carrer, el 86% afirmava sortir diàriament, el 10,5% entre 2 i 6 vegades, mentre que tan sols eren el 3,5% els que afirmaven sortir-hi un dia o cap a la setmana. Per tant, hem observat un creixement de les sortides al carrer que fan les persones usuàries. Entre d'altres fenòmens, afirmen, assistir a l'Escola els ha permès créixer com a persones (90% dels i les participants), establir noves relacions (80%), millorar l'estat d'ànim (90%) i conèixer millor les xarxes de recursos (90%).
- Respecte al grau de satisfacció amb la mateixa Escola, el 95% mostren un altíssim grau de satisfacció (de 9,7 sobre 10), al 90% li agradaria repetir en noves edicions i el 100% dels i les participants recomanaria a d'altres persones grans assistir-hi.

#### **4. Aspectes en què cal aprofundir**

En primer lloc, cal millorar i potenciar encara més la participació del veïnat i de les persones usuàries en la programació de les activitats. Cal també intentar trobar un model on els i les alumnes puguin participar i fer-se càrrec de tots els tallers que s'ofereixen. Així mateix, pensem en un nou Model d'Escola d'Envel·liment basat en petits grups participatius i amb més autonomia perquè es faci l'escola més participativa. De la mateixa manera, també es pot valorar crear diversos grups d'edat per dur a terme noves activitats, per exemple, ampliant a grups d'edats més joves entre els 55 i els 65 anys d'edat.

En segon lloc, cal fer una avaluació de l'impacte psicosocial que sigui complementària a la ja realitzada en els aspectes de salut. Per tant, seria interessant fer una avaluació de tipus longitudinal per poder valorar els canvis durant tots els anys i veure quins han estat els canvis més significatius i el seu impacte. Seria també idoni poder afegir biografies de les persones amb les seves vivències de tipus qualitatiu del que ha suposat l'Escola per a elles durant aquests anys, ja que la recerca d'aquesta satisfacció, interès i motivació, tant personal, grupal com comunitària, és el que fa que la valoració de salut psicosocial pugui millorar.

#### **5. Bones pràctiques transferibles a d'altres projectes**

Considerem que l'Escola és una bona pràctica a posar en marxa en d'altres territoris atès que és un model de treball cooperatiu i comunitari amb un alt impacte preventiu en l'àmbit psicosocial.

Així mateix, cal posar èmfasi i destacar que els processos de canvi generats per l'envelliment en els barris i, en concret,

en aquests barris que han estat tradicionals i ara quasi en desaparició per les polítiques més neoliberals, han de motivar respostes tècniques creatives, que es gestionin des del mateix territori i des dels professionals perquè responguin a les situacions o problemes socials detectats.

També cal remarcar la sostenibilitat econòmica i del model per part de la comunitat, ja que és un model que es basa en la cooperació i el voluntariat que col·labora en la mateixa comunitat, així com dels mateixos equips professionals que estan treballant. Això comporta la necessitat de valorar aquest component com a molt important per tal de poder fer el traspàs del projecte als veïns i veïnes i de la comunitat en general.

#### **6. Conclusions**

Com a conclusions principals, cal remarcar que l'Escola té clars els seus objectius i que ha aconseguit reduir la solitud de les persones ateses. No obstant això, i tenint en compte l'envelliment de les persones participants, encara s'identifiquen certes limitacions.

El treball en xarxa de l'equip motor fa que el projecte sigui sostenible en el temps. Així mateix, el treball comunitari és fonamental per a l'èxit del projecte. La xarxa que s'estableix entre els i les alumnes fa assolir l'objectiu de disminuir l'aïllament de la gent gran i, en aquest sentit, l'experiència extreta de les edicions anteriors és fonamental per facilitar les dinàmiques de treball.

L'Escola és actualment un projecte molt arrelat al territori que caldrà tornar a analitzar en un futur i redefinir-ne l'evolució, atesos els canvis poblacionals i de veïnatge que

esta experimentant el territori. De la mateixa manera, caldria crear altres espais en d'altres horaris, i potser de funcionament anual.

Pel que fa a la seva sostenibilitat, aquest és un projecte de finançament diversificat, no gaire car, en el qual es disposa de moltes accions voluntàries i de participació d'entitats i professionals del territori o d'especialitat en gent gran. És per això que és un exemple de “bones pràctiques” d'espais comunitaris reconegut per la Taula de Gent Gran. És, també, un molt bon espai de difusió territorial de temes que afecten o interessin la gent gran, a part que ajuda a crear vincles i aporta coneixement als usuàries i les usuàries.

El treball intergeneracional iniciat ara fa quatre anys ha estat un element d'èxit d'aquesta edició, en la qual s'han implicat escoles de primària i instituts de secundària, mitjançant els quals l'alumnat ha tingut la possibilitat de valorar quin és el treball sobre l'“envelliment actiu”. Finalment, l'Escola també té un alt potencial per construir identitat, cohesió i, consegüentment, ciutadans i ciutadanes actius i participants.

---

## **Bibliografia**

WINDLE, MICHAEL; C. WINDLE, REBECCA (2014). “A Prospective Study of Alcohol Use Among Middle-Aged Adults and Marital Partner Influences on Drinking”. *Journal of Studies on Alcohol and Drugs*, 75(4), p. 546-556.

DICKENS, ANDY P.; RICHARDS, SUZANNE H.; GREAVES, COLIN, J.; CAMPBELL, JOHN L. (2011). “Interventions Targeting Social Isolation in Older People: A Systematic Review”. *BMC Public Health*, 11.  
<<http://www.biomedcentral.com/1471-2458/11/647>>