

GENT EN MARXA

Butlletí electrònic de la Gent Gran del Baix Llobregat

politiquesbenestar@elbaixllobregat.net

ÍNDEX

Treball de les comissions 2

Els Casals que volem 3

La Gent Gran a l'era de la informació 3

Gent en mar Marxa 4

- alimentació sana i equilibrada -

- fes esport - mou el cos - activa't -

- ús responsable dels medicaments

X MARXA DE LA GENT GRAN DEL BAIX LLOBREGAT

Vida activa, vida més saludable



Participen:
Consell Comarcal del Baix Llobregat i els Ajuntaments de la comarca

Informa't al teu Ajuntament

REPTES DE LA GENT GRAN

Un dels reptes que tenim com a membres de la ciutadania és intentar ampliar la igualtat d'oportunitats, element essencial en la nostra societat democràtica. En aquest sentit, hem de lluitar per a que es realitzi plenament el dret a l'atenció sanitària de totes les persones, independentment de la seva classe social, ètnia o gènere.

Nosaltres hem viscut com es va crear i ens sentim ben orgullosos. Pensem que ara és el moment, un cop consolidades les bases, d'anar més enllà i millorar la qualitat.

És per aquest motiu que vivim amb preocupació el procés de deteriorament del servei públic, especialment el sanitari i la precarització de totes les fases del servei.

És sorprenent que, en un moment on les noves tecnologies de la informació proporcionen les eines necessàries per agilitzar els tràmits, la burocràcia a la sanitat pública és veritablement un problema. S'opta també com, davant d'un error o un problema burocràtic, no existeixen mecanismes eficients que solventin aquestes situacions.

Arribar finalment al metge especialista és, en alguns casos, un procés traumàtic que només passaria desapercebut si l'atenció sanitària i la cura tinguessin una qualitat i duració raonables, com ara 6 mesos de temps màxim d'espera.

Inevitablement tots hem patit problemes d'aquest tipus i això genera una sensació generalitzada de decepció i descontentament amb el servei sanitari públic.



Això no ho podem permetre ja que aquesta sensació estimula que aquelles persones que s'ho poden permetre vagin a centres privats, quedant el servei públic com quelcom subsidiari per a gent sense recursos.

Amb això es vulnera el dret de tothom a una sanitat pública i inevitablement evidencia les desigualtats entre aquells que poden permetre's una atenció sanitària de qualitat i aquells que no.

Per nosaltres això és retrocedir, és donar un pas enrere ja que genera més desigualtats entre la ciutadania.

Respecte al servei d'urgències, és evident la seva saturació degut a diversos elements. D'una banda, la manca de recursos i una aposta ferma per dotar de més personal als ambulatoris per tal de que aquests puguin ampliar el seu horari d'atenció. D'altra, la mala pràctica d'algunes persones que, no veien solucionats els seus problemes de salut seguint el procediment normal, recorren a urgències per qüestions que no ho són pas d'urgents.



També volem sensibilitzar als professionals dels serveis d'urgència sobre els malalts d'alzheimer que, en un moment determinat han de fer ús del servei. Val a dir que aquest col·lectiu requereix una atenció especial, tant en quant al temps d'espera com a la necessitat de que en qualsevol moment estigui sempre acompanyat d'una persona.

Tot això s'ha de solucionar, demanem als representants polítics una estratègia a llarg termini per fer de la sanitat pública un servei per a la ciutadania, un element per complir el dret a l'atenció sanitària de tota persona.

El treball de les comissions

COMISSIÓ A—UN COMPROMÍS DE FUTUR

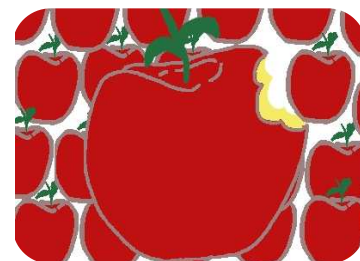
A principi d'any la comissió va decidir analitzar la situació dels casals de la gent gran de la comarca.

Per fer-ho, entre totes i tots es va elaborar una fitxa que es va donar a alguns dels casals de la comarca per a conèixer com eren, com s'organitzaven i quines activitats realitzaven.

A partir d'aquí s'ha obert un debat

per tal de veure quins casals de gent gran volem, quins són els seus principals reptes i quines són les actuacions que s'haurien de desenvolupar. Algunes de les conclusions de l'anàlisi es descriuen en l'article que està en aquest mateix butlletí.

A més a més, a la comissió s'estan tractant altres temes com ara els



consells municipals de gent gran.

COMISSIÓ B— DRETS I DEURES DE LES PERSONES GRANS

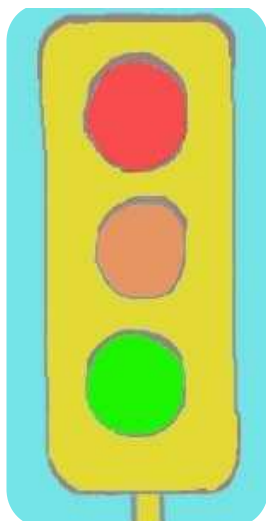
Per aquest any, els membres de la comissió van decidir seguir treballant elements relacionats amb al Llei de la Dependència, els sistema de pensions, el maltractament a la gent gran i la nova llei de serveis socials.

Respecte a la Llei de Dependència es van analitzar com s'estava executant la llei al Baix Llobregat. Es va decidir demanar un millor desenvolupament de la llei, tot donant recolzament als treballadors del sector de la dependència que, tot i ser essencials, treballen en unes condicions precàries i amb un salari que no corresponen amb la importància de la feina que desenvolupen.

Sobre el sistema de pensions, vam convidar a Lorenzo Blanco, secretari general

de la Federació de Pensionistes de CCOO per reflexionar amb ell en quin moment estem. Tot i reconèixer l'augment de les pensions, especialment les mínimes, un dels principals neguits va ser que les pensions continuen sense adequar-se al nivell de vida de les persones i menys a Catalunya, on el nivell de vida és més car que a altres parts de l'Estat. Les reiterades demandes en aquest sentit i la manca de resposta és quelcom que preocupa a la gent gran.

Respecte als maltractaments a la gent gran, des de la comissió es demana que hagin dades actualitzades dels municipis de la comarca, així com formació per als professionals i protocols d'actuació de cara a solucionar ràpidament els casos de maltractament que es detectin.



COMISSIÓ C— PER UN ENVELLIMENT DIGNE I RESPONSABLE

La comissió any durant aquest any ha tractat diversos temes, entre els quals val a destacar la relació de la gent gran amb les noves tecnologies de la informació (TIC).

És fa evident la necessitat d'inserir a la gent gran a les TIC ja que està el perill de veure's exclosos d'un dels esdeveniments que està modificant les formes convencionals de relacionar-nos.

Una de les vies per inserir a la

gent gran en les TIC són els casals de gent gran, espais de trobada i relació de la gent gran de la comarca.

Des de la comissió també s'ha elaborat aquest butlletí i per als últims mesos d'aquest any s'espera reflexionar i analitzar la situació del transport públic a la comarca i els principals problemes de mobilitat que patim a la comarca.



La Gent Gran a l'era de la informació

Les tecnologies de la informació estan transformant la manera de relacionar-nos i comunicar-nos. Actualment proporcionen noves formes de difondre informació, d'organitzar esdeveniments i de conèixer innumerable realitats que ni tan sols havien arribat a imaginar.

Les oportunitats que concedeixen aquestes noves eines de la comunicació han de ser accessibles a tothom. No obstant això, amb les noves tecnologies han aparegut noves formes de desigualtat social entre aquells que poden accedir i saben i aquells que no, els quals acaben sent els nous marginats de la societat informacional.

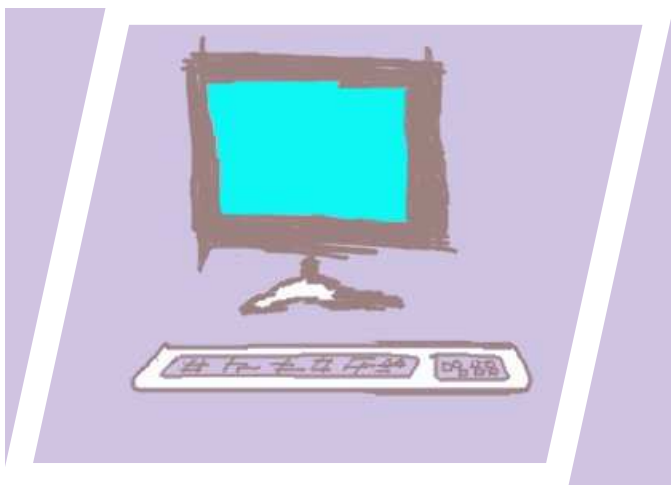
Entre els possibles col·lectius que si no fem res acabaran marginats cibernèticament parlant, està la gent gran.

Una forma d'exclusió social respecte a la noves tecnologies es troba en el preu per accedir-hi. Les elevades quotes per tenir internet a casa suposen un important cost per a la gent gran ja que aquests tenen unes pensions reduïdes. Per això demanem descomptes a les diferents empreses privades per a persones que no tinguin recursos.

Demanem també la intervenció pública per facilitar l'accés a internet i per evitar aquest tipus d'exclusió social; existeixen milers de fórmules com ara:

- la creació d'una xarxa wifi pública a cada municipi.
- La creació de ciberaules als casals de gent gran, però aules completes, amb capacitat de cobrir l'elevada demanda existent i amb ordinadors eficients.
- La possibilitat d'habilitar internet i ordinadors per a les entitats socials.
- Es necessita difondre la informació sobre els recursos existents per a obtenir ordinadors i connectar-se a internet d'una forma més barata a l'actual.

Així doncs, hi ha moltes formes de fer més accessibles les noves tecnologies als col·lectius que poden acabar sent els analfabets cibernètics del segle XXI, només cal una mica d'imaginació i voluntat política per realitzar-ho.



Els Casals que volem

A la comarca del Baix Llobregat hi ha més de 70 centres d'oci i de trobada de la gent gran, és a dir, casals de gent gran, clubs socials i esplais.

Els Casals són espais de relació i participació social de la gent gran de cada municipi. Són àmbits de creixement social i cultural de les persones grans.

Vivim en un moment idoni per analitzar la vida dels casals, les seves limitacions i els principals reptes de futur.

Un dels principals neguits és veure com existeixen greus desigualtats entre uns casals i altres. Que un casal fos privat, administrat

per la Generalitat o per l'Ajuntament, no hauria d'implicar diferències entre uns i altres, però en el dia a dia comprovem el contrari.

Considerem que no haurien d'existir diferències d'aquest tipus entre uns i altres. Per aquest motiu, demanem una coordinadora de Casals de Gent Gran que pugui desenvolupar la tasca de reduir les desigualtats entre uns i altres, que pugues detectar els problemes existents en els casals i solventar-los, etc.

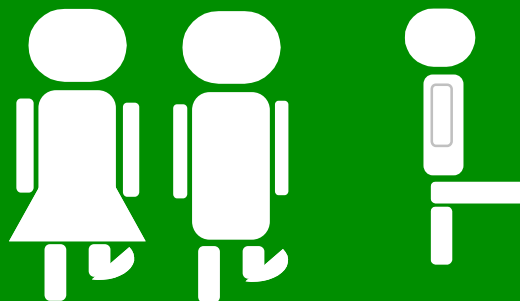
A més a més, cal una regulació dels casals a nivell general i específic. Cal un reglament intern específic per a cada casal, per tal d'evitar futures situacions problemàtiques. Demanem el recolzament públic per tal de que cada casal disposi d'un reglament intern.

Els casals haurien de tenir els recursos suficients per desenvolupar les seves activitats. En quant a les ciberaules, demanem aules preparades, amb ordinadors i accés a internet, amb un horari de lliure accés i amb capacitat per absorbir la demanda que hi ha d'aquesta activitat.

Entre els principals reptes de futurs que tenen els casals es troba el d'implicar als nous jubilats, de fer-los participar de les activitats del casal. Es necessita noves persones que vulguin organitzar activitats i altres esdeveniments al casal. En definitiva, que sentin i que facin seu el casal.

Per tant, cal millorar els casals de la gent gran per a que tots tinguin les infraestructures i recursos suficients per desenvolupar els seves activitats.

GENT EN MARXA



El passat 8 de maig vam tenir com a convidat d'excepció a la Comissió B, Drets i Deures de les persones grans, a Lorenzo Blanco, secretari general de la Federació de Pensionistes i Jubilats de CCOO de Catalunya. Lorenzo Blanco ens va fer una exposició sobre el sistema de pensions, les principals característiques, les seves limitacions i les reptes de futur.



Amb motiu del 7 d'abril, dia Internacional de la Salut des de la comissió C, Per un envelliment digne i responsable, vam fer un recull de bones pràctiques, d'activitats saludables per a la gent gran del Baix Llobregat.

Gent Gran
Vida activa.
vida més saludable

Alimentació sana i equilibrada

La dieta mediterrània és saludable i molt sana. Consulta al teu metge de capçalera quina dieta has de seguir segons el teu historial mèdic.

Una dieta equilibrada és aquella que aporta al nostre organisme allò que necessitem. Aproximadament la proporció és:

- d'un 60% d'hidrats de carboni (pa, pastes, arròs, fruites, etc),
- un 15% de proteïnes (carn, peix, llet, llegums i ous) i
- un 25% de greixos (ous, llet mantega, carn i peix).

A més a més, cal menjar molta fruita i hortalisses perquè les vitamines són indispensables.

Fer esport dóna vida

Busca una activitat esportiva que et motivi: fer excursions, ballar, nedar, anar en bicicleta... Hi ha molts esports que pots escollir per divertir-te i estar en forma.

Busca activitats esportives que puguis realitzar amb facilitat i, per evitar la monotonia, alterna el teu esport amb altres activitats esportives.

Participa de la MARXA DE LA GENT GRAN DEL BAIX LLOBREGAT, una forma molt divertida de fer esport.

Mou el cos

L'activitat física és quelcom recomanable per a totes les edats, hi ha petites accions que ajuden a mantenir el cos:

- Pugeu i baixeu les escales en comptes de fer servir l'ascensor.
- Sempre que pugueu aneu caminant als llocs.
- Fes la "ruta del colesterol" i camina com a mínim 1 hora diària per mantenir-te en forma.
- Eviteu llargues estones asseguts al sofà o mirant la televisió.

Activa't

La vellesa és una etapa de la vida plena de nous reptes. Hem de sortir de casa i relacionar-nos amb altra gent gran.

- Ves al Casal de Gent Gran.
- Participa en alguna associació
- Fes alguna activitat cultural i diverteix-te al màxim.
- Ara és el moment de complir els somnis. Amplia els teus coneixements, fent un curs de formació per adults o aprèn a fer servir l'ordinador i arriba a ser un internauta de primera.

Ús responsable dels medicaments

Els medicaments ens ajuden a estar bé, però cal que en fem un bon ús. Per això cal que consultem al metge i no ens automediquem.

- Comprovar que el nom i la dosi són els que ens ha prescrit el metge o metgessa i que no estan caducats. Compteu també amb l'ajuda farmacèutica.
- Fes ús dels medicaments genèrics, aquells que no tenen marca, ja que són més barats i la qualitat és la mateixa.