

Divertim-nos fins a morir: la diversió més enllà dels vuitanta anys

Segons l'OMS, la proporció de la població mundial de més de seixanta anys es duplicarà entre el 2015 i el 2050. Aquest augment positiu de l'esperança de vida ens obliga a repensar-nos com a societat i a crear espais on la gent gran es pugui continuar desenvolupant, divertint i, sobretot, pugui fer front a la solitud.

Text > **MARINA MARTÍN GARCÍA**, estudiant de comunicació cultural de la UdG

Un cop se superen els setanta anys, l'edat s'associa amb altres transicions vitals, com ara la jubilació, el trasllat a entorns més convenients, la mort cada cop més freqüent de persones estimades, etc. Tots aquests canvis poden desembocar en solitud si no es troben noves activitats o projectes als quals dedicar la vigorosa energia que encara s'acostuma a tenir en aquesta edat. Espais com els centres cívics, on es poden fer tota mena de cursos i tallers, tan enfocats a les habilitats manuals com al manteniment de les capacitats intel·lectuals o a l'activitat física; entitats de voluntariat o qualsevol altra organització que afavoreixi el vincle entre la persona gran i el seu entorn esdevenen llocs indispensables per crear vincles socials nous, evitar l'aïllament i afavorir un bon estat de salut física i mental. Disposar d'espais que permetin desplegar tota l'empenta que encara es té durant la tercera edat permet portar una vida activa i productiva, i prevé el deteriorament de les facultats físiques i intel·lectuals. Al capdavall, i per més anys que arribem a fer, això que anomenem *vellesa* sembla cada cop més un fenomen evitable o, com a mínim, retardable.

Al llarg de la nostra vida activa ens hem acostumat a desenvolupar un determinat paper en la societat que ens acull. Durant tota l'edat adulta, bona part del sentit que donem

a la nostra vida té a veure amb el fet de ser necessaris. Ens necessiten els fills, ens necessiten a la feina, ens necessiten els amics... Un cop els fills ja són adults, hem enllestit la carrera professional i ja no fem una vida social tan activa, és fàcil que s'apoderi de nosaltres la impressió que ja no som necessaris. Certament, la manera en què la nostra societat valora —o desvalora— la vellesa té un paper molt important a l'hora de tenir, o no, aquesta impressió. El fet que, massa sovint, la vellesa només s'associï amb aspectes negatius, com ara el deteriorament, els dèficits i més dependència no ajuda gens ni mica a

percebre la riquesa social que suposa disposar d'un gruix important de població amb experiència vital, saviesa personal, temps disponible i ganes de continuar esmerçant-lo d'una manera diferent de com ho han fet fins aleshores, en activitats que els mantinguin connectats adequadament a l'entorn.

És per això que l'OMS defineix l'envelliment actiu com «el procés d'optimització de les oportunitats de la salut, participació i seguretat amb la finalitat de millorar la qualitat de vida a mesura que les persones envelleixen, que permet a les persones realitzar el seu potencial de benestar físic, soci-

>> *Gent gran al casal del carrer de Grober de Girona, fent un curs d'anglès, l'any 2015.*
(Foto: AJUNTAMENT DE GIRONA. CRDI. LLUÍS SERRAT MASFERRER.)



al i mental al llarg de tot el seu cicle vital i participar en la societat d'acord amb les seves necessitats, desitjos i capacitats, mentre que se'ls proporciona protecció, seguretat i cures adequades». Per fer realitat aquest envelliment actiu, però, és fonamental tant la prevenció i la promoció de la salut com mantenir l'activitat física, preservar la capacitat mental i l'aprenentatge i la vinculació i participació socials.

El dia a dia d'una espollenca jubilada

Des que es va jubilar, ara fa vint-i-dos anys, Dolors Salvatella, de vuitanta-sis anys, d'Espolla (Alt Empordà) no ha parat. Ha perdut el compte de les activitats en les quals ha participat per tal de fer de l'etapa de la tercera edat una experiència més amena i divertida. Per a la Dolors, el temps d'esbarjo suposa quelcom essencial en el seu dia a dia: «Si ho he de representar en números, un deu. Però hi ha dies que pot ser un deu i hi ha dies que pot ser un quatre o un cinc, depèn de com estiguis tu d'humor, de caràcter i el temps», assegura. L'espollenca explica que és indiscutible l'enorme quantitat de beneficis que té i aporta el fet de dur a terme activitats per esbargir-se. Considera que el punt cabdal que proporciona és



>> Acte d'acord de col·laboració amb entitats socials per lluitar contra la soledat de la gent gran, al Centre Cívic Barri Vell-Mercadal, l'octubre de 2015. (Foto: AJUNTAMENT DE GIRONA. CRDI. QUIM PUIG BORRÀS.)

L'art de divertir-se no s'improvisa, i és essencial preparar aquesta etapa prèviament, a partir dels seixanta anys, que és quan s'albira una altra etapa de la vida en què es presenten canvis importants, com ara la jubilació

>> Grup de dones grans d'Espolla fent una activitat esportiva, el novembre de 2022. (Foto: AJUNTAMENT D'ESPOLLA)





>> Gent gran participant en activitats esportives a Espolla, aquest maig passat.
(Foto: AJUNTAMENT D'ESPOLLA)

mantenir la ment relaxada i lluny de totes les dificultats i els obstacles que suposa la vida, especialment durant l'etapa de la tercera edat.

Amb l'objectiu de divertir-se, la Dolors du a terme una sèrie d'activitats en el seu temps lliure: «A l'hivern, com a persona gran i jubilada, tinc dos dies a la setmana de gimnàs, un dia a la setmana de biblioteca, un dia a la setmana de club de lectura, un dia a la setmana de classes de memòria i un dia a la setmana, els dijous, d'anar al mercat, que això no pot fallar; i a l'estiu també fem aiguagem, i quan acabem solem anar al bar i allà fem una reunió a part per parlar de coses del món». Quant a les activitats dins de casa, el primer a què dedica el temps és a llegir, ja que la biblioteca del seu poble ofereix llibres i fa una gran activitat de promoció de la lectura entre la gent gran. A més, en el club de lectura els fan comentar els llibres que han llegit i, quan se n'ha fet alguna versió cinematogràfica, també projecten la pel·lícula, de manera que el club de lectura es transforma, sovint, en cinefòrum. D'altra banda, també gaudeix de sortir a caminar pel poble amb el seu grup d'amigues i de tenir cura de les gairebé dues-centes plantes que té a la terrassa. Es mostra convençuda que la seva millor teràpia és canviar la terra dels testos, trasplantar flors, arrencar fulles seques, regar, etc.

Plenitud física i mental

Totes aquestes activitats l'ajuden molt a mantenir-se en plenitud tant física com mental. «Soc una persona molt activa i que se sent d'allò més bé. Per tant, aquestes activitats m'ajuden molt en tots dos àmbits perquè m'agrada molt estar en conversa, enraonar, fer exercici, estar entretinguda i tenir la ment relaxada», assenyala l'espollenca. D'aquesta manera, tant les activitats de caràcter més social com les que fa ella individualment l'ajuden molt i la fan gaudir al màxim d'aquest període vital. «A banda de les activitats en què socialitzo més, que m'ajuden molt mentalment, també les indivi-

duals m'ajuden en el mateix sentit, perquè aprofito el meu temps sola en pau i tranquil·litat, fent activitats que m'aporten molta felicitat», afirma la Dolors. Assegura que la lectura l'ajuda molt i quan no té un llibre entre mans el troba a faltar, ja que li permeten afrontar situacions difícils de la vida fent que el cap estigui centrat en altres pensaments.

La veritat és que la gent gran té diverses facilitats i recursos per divertir-se, però això també depèn molt del lloc on es viu. Tot i ser un poble ben petit (quatre-cents habitants), o potser precisament per això, Espolla ofereix un ampli ventall d'activitats lúdiques per a la gent gran i ella s'apunta a tantes com pot, no només per l'al·licient que representa l'activitat mateixa, sinó també per l'incentiu afegit que, com recorda «sovint després acaben en un pisolabis». Segons Dolors Salvatella, «amb tot això ocupes el temps lliure aprofitant-lo bé, perquè si no, hi hauria molts moments que no sabia què fer i, en canvi, així puc estar entretinguda i feliç durant aquesta etapa», afegeix.

Dolors Salvatella és conscient que la tercera edat no és una època senzilla, i per això aconsella amb convicció a tothom de la seva edat que dediqui el temps lliure a fer tantes activitats com pugui, perquè és essencial divertir-se tant com sigui possible. L'art de divertir-se, però, no s'improvisa, i es mostra convençuda que és essencial preparar aquesta etapa ja en els moments previs, a partir dels seixanta anys, que és quan s'albira una altra etapa de la vida en què es presenten canvis importants, com ara la jubilació.



>> Activitat aquàtica per a gent gran a la piscina municipal d'Espolla, aquest juny passat.
(Foto: AJUNTAMENT D'ESPOLLA)