

Manifest de la XV Marxa de la Gent Gran del Baix Llobregat

“Per l’envelliment actiu i els hàbits saludables”

La Comarca del Baix Llobregat impulsa per quinzè any consecutiu la Marxa de la Gent Gran. Aquesta Marxa, des del seu inici, l'any 1999, ha estat motiu de celebració i de festa però també de reivindicació i per donar a conèixer les inquietuds i necessitats de les persones grans.

La Marxa de la Gent Gran proclama la necessitat de construir una convivència basada en el respecte, la justícia, el benestar i la solidaritat. El principal repte radica en aconseguir que totes les persones visquin de forma digna, autònoma i lliure i, les persones grans tinguin dret a viure sense discriminacions a causa de l'edat. La gent gran ens sentim compromesos en la construcció d'un futur que també considerem nostre, i el volem viure de manera digna i responsable, amb ple exercici dels nostres drets i deures.

Som gent gran activa, amb ganes de coneixement i de voler seguir contribuint al benestar social. Volem continuar promovent formes de vida sana, fent esport i animar a totes i tots a fer-ho, a córrer, a nedar, a jugar, a fer passejades. Fer esport millora el nostre estat d'ànim, ens relaciona amb els altres i amb el medi, ens ajuda a mantenir-nos sans i possibilita que a mesura que envellim ho fem en les millors condicions possibles.

Manifestem:

1. Que s'ha de sensibilitzar, identificar i difondre millors pràctiques i, sobre tot, encoratjar a tots els responsables polítics i a totes les parts interessades a fixar compromisos específics en relació amb **l'envelliment actiu** i a emprendre les accions necessàries per complir aquest objectiu.
2. Que és necessari **no abusar dels medicaments**. Estem convençuts que molts medicaments podrien evitar-se amb dietes específiques per a cada cas i amb hàbits saludables. En aquest sentit, els metges de capçalera, si s'escau, tinguin el suport d'un dietista o nutricionista per adequar la dieta a cada pacient per contribuir a controlar l'alt consum de medicaments per part de les persones grans, i suprimir aquells que siguin prescindibles.
3. Que volem que l'envelliment sigui una **etapa vital positiva**, una etapa en la que puguem gaudir d'una qualitat de vida en salut i participant en la societat, optant a una millor qualitat de vida.
4. Que se'ns reconegui la **contribució que fem a la societat** en la mesura que cuidem d'altres persones –pares, cònjuges, nets, i que considerin la contribució real i potencial que tenim i tindrem cap a la societat.

5. Que volem seguir **mantenint la nostra autonomia el màxim de temps possible**. Volem restar actius a mesura que anem envellint i tenir oportunitats de **participació en educació i aprenentatge**, en temps lliure creatiu, en treball i voluntariat i viure en comunitat. Volem ser útils socialment, tenim experiència i volem seguir aprenent i ensenyant, compartint sabers.
6. Que **defensem el sistema públic de pensions** i que es garanteixi la seva viabilitat futura.
7. Que exigim un finançament suficient per al nostre **sistema sanitari**, garantint d'una dotació econòmica suficient i d'una atenció sanitària ràpida, àgil, respectuosa, professional i especialitzada. L'econòmica ha d'estar al servei de les persones i dotar de recursos **la Llei de promoció de l'autonomia personal i d'atenció a les persones en situació de dependència**.

En definitiva, volem seguir reivindicant i fent sentir la nostra veu.

Moltes gràcies