



CONCLUSIONS SUBSEU

Consell Consultiu de la Gent Gran del Baix Llobregat

SALUT MENTAL I SEXO-AFECTIVA

28/Maig/2026

Seu del Consell Comarcal (Sant Feliu de Llobregat)

COMISSIÓ DE TREBALL DEL CONGRÉS ON S'EMMARCA L'ACTIVITAT

+65 i Salut

DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT (objectiu, què s'ha fet, participació, etc.)

Aquesta activitat ha consistit en una conferència sobre salut mental i sexoafectivitat a càrrec de Carmen Sánchez, promoguda pel Consell Consultiu de la Gent Gran del Consell Comarcal.

Per fer possible aquesta iniciativa, una de les comissions de treball va cedir l'espai

d'una de les seves sessions perquè s'hi pogués desenvolupar aquesta ponència, adreçada específicament a les persones grans.

L'activitat va comptar amb una àmplia participació de delegats i delegades. En finalitzar la sessió, les persones assistents van tenir l'oportunitat de plantejar els seus dubtes, inquietuds i reflexions a la ponent, generant un espai de diàleg i intercanvi molt enriquidor.

OBJECTIUS DE L'ACTIVITAT

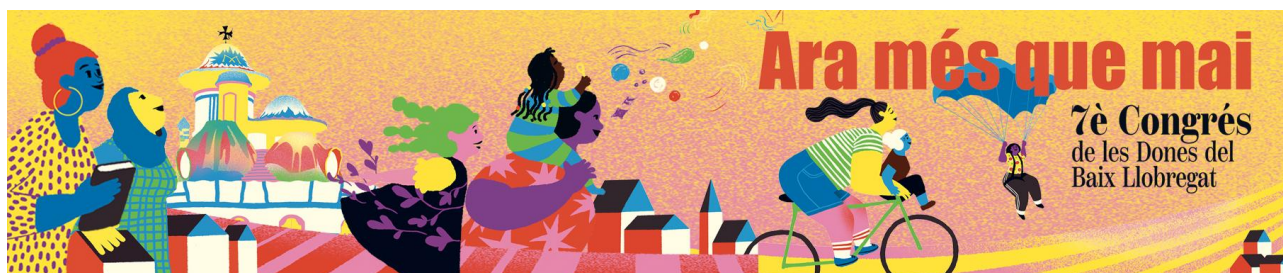
- Sensibilitzar sobre la importància de la salut mental en la vellesa, destacant que és molt més que l'absència de trastorns mentals i que es pot cuidar en qualsevol etapa de la vida.
- Identificar els factors que influeixen en el benestar emocional de les persones grans, com les pèrdues, els canvis físics, les malalties, la soledat no desitjada o la manca de suport social.
- Posar en valor el suport social i comunitari com a element protector davant la soledat i el malestar emocional.
- Reivindicar la sexualitat com una dimensió essencial de la persona durant tota la vida, d'acord amb la definició de l'OMS.
- Desmuntar mites, prejudicis i actituds edatistes que neguen o invisibilitzen la sexualitat de les persones grans.
- Promoure una visió positiva de la sexualitat en l'envelliment, basada en el plaer, la intimitat, l'afectivitat, l'autoacceptació i la diversitat de formes de relació.
- Defensar els drets sexuals de les persones grans, incloent-hi el dret al plaer, a la intimitat i a decidir sobre el propi cos.
- Fomentar una actitud activa i propositiva envers les relacions sexoafectives, superant visions reduccionistes centrades exclusivament en el coit o la reproducció.

CONCLUSIONS (principals idees i propostes)

Conclusions principals

1. La salut mental és un component essencial de l'envelliment saludable. La salut mental depèn tant de factors individuals com socials. La soledat, les pèrdues i l'aïllament poden afectar profundament el benestar emocional, mentre que les relacions socials i el suport comunitari actuen com a factors protectors.

2. La sexualitat no desapareix amb l'edat. L'interès sexual, la capacitat de sentir



desig, afecte i plaer continuen presents en moltes persones grans. El que canvia és la manera de viure i expressar la sexualitat.

3. Cal combatre l'edatisme Els prejudicis socials sobre la vellesa limiten la llibertat, la dignitat i el benestar emocional de les persones grans. La sensibilització i la informació són eines fonamentals per trencar aquests mites.

4. La sexualitat és molt més que l'acte sexual, La intimitat, la tendresa, la complicitat, el vincle afectiu, la comunicació i el desig de compartir són elements centrals d'una sexualitat satisfactòria.

5. L'acceptació del propi cos afavoreix el benestar. Treballar l'autoestima i l'autoacceptació dels canvis associats a l'envelliment contribueix a una millor salut mental i sexual.

6. Les persones grans tenen dret al plaer i al benestar emocional. La sexualitat forma part dels drets humans i no té data de caducitat. La vellesa no implica renunciar al desig, a la intimitat ni al plaer.

