

JUBILACIÓ ACTIVA

ORIENTACIONS PER UNA NOVA ETAPA

En el marc del Pla d'Envelliment Actiu i Saludable del Baix Llobregat

La jubilació és un moment clau en la vida de les persones, una etapa de canvi que pot venir acompanyada tant de noves oportunitats com de reptes. Des del Consell Comarcal del Baix Llobregat entenem que aquesta transició ha de comptar amb suport, informació i eines que permetin viure-la amb plenitud, autonomia i benestar.

En el marc del Pla Estratègic per a les Persones Grans del Baix Llobregat 2023-2027, impulsem aquesta Guia d'Orientació per a la Jubilació amb l'objectiu d'acompanyar les persones en aquest nou capítol vital. La guia s'inspira en els principis de l'envelliment actiu de l'Organització Mundial de la Salut i vol ser una eina pràctica, accessible i motivadora per afrontar la jubilació des d'una mirada positiva i empoderadora.

Hi trobareu orientacions sobre salut, benestar emocional, seguretat, economia i vida activa, amb la voluntat de prevenir situacions com la solitud no desitjada i promoure una vellesa plena de sentit.

Aquesta guia és també una invitació a repensar aquesta etapa com un temps valuós, de creixement personal i de participació social. Un temps que mereix ser viscut amb dignitat, respecte i alegria.

Desitgem que us sigui útil, i sobretot, que us inspire.

Vicky Castellanos Núñez

Consellera de Feminisme i Gent Gran

Consell Comarcal del Baix Llobregat

Aquesta guia ha estat elaborada en el marc del Pla d'Envelliment Actiu i Saludable del Baix Llobregat, amb l'objectiu d'oferir orientacions útils per afrontar la jubilació com una etapa plena de possibilitats.

Per fer-ho possible, es va constituir un grup motor format per professionals de diferents àmbits vinculats al benestar de les persones grans. Aquest equip multidisciplinari ha treballat de manera col·laborativa per definir els continguts de la guia, partint de la seva experiència professional i coneixement del territori.

El procés de treball va incloure diverses sessions grupals, així com entrevistes individuals amb persones referents, per garantir una mirada diversa i enriquida. Gràcies a aquestes aportacions, la guia ha pogut incorporar punts de vista complementaris i propostes concretes per viure la jubilació de manera activa, saludable i satisfactòria. Agraïm sincerament a totes les persones que hi han participat pel seu temps, implicació i compromís amb el benestar de la ciutadania.

- Vicky Castellanos Núñez: Consellera de Gent Gran
- Mónica Chaves. Tècnica del Consell Comarcal del Baix Llobregat
- Romina Borges: Tècnica del SEAP del Consell Comarcal
- Antònia Regalado: Tècnica de salut del Consell Comarcal
- Leticia Moreno Gallego: Policia Local de Sant Feliu de Llobregat
- Joan Ribas Ariño: Economista jubilat d'Esplugues de Llobregat, professor d'EADA
- M. Isabel Durán Becerril: Tècnica superior de salut pública
- Josep Moya: Psiquiatre assessor equip SEAP i delegat del Consell Consultiu de la GG
- Zvezdalin Pergelov Surcheva: Referent de Benestar Emocional Comunitari - EAP Molí Nou-Sant Boi de Llobregat / EAP-Santa Coloma de Cervelló
- Sergio de Mingo Molina: Fisioterapeuta CAP Sant Andreu de la Barca
- Aroa Vázquez: Nutricionista - dietista Sta. Coloma de Cervelló
- Esther Alonso: Fisioterapeuta
- Laia Pérez: Dietista - Nutricionista CAP Sant Andreu de la Barca
- Lidia Pérez López: Psicòloga Referent de Benestar Emocional Comunitari (RBEC) de l'Equip d'Atenció Primària Sant Andreu de la Barca
- Lorena Molina: Infermera primària Sta. Coloma de Cervelló
- Marga Dordal: Infermera primària Sta. Coloma de Cervelló
- Sònia Rodríguez Osuna: Infermera EAP Sant Andreu de la Barca
- Raquel Moreno: D-CAS

En aquesta guia trobaràs informació sobre:

00	Una nova etapa plena de reptes i oportunitats	5
01	Benestar físic	6
02	Benestar emocional	15
03	Seguretat	22
04	Economia	27

La jubilació és una etapa crucial de la vida, que **sol ser molt extensa i plena de canvis significatius**. Aquesta transició convida a replantejar **aspectes fonamentals de la vida diària**, ja que no només es tracta de deixar una activitat laboral, sinó d'**adaptar-se a un nou ritme de vida**. Per a algunes persones, aquesta etapa pot ser motiu d'entusiasme i oportunitats, però per a d'altres pot presentar reptes importants, com ara **la reducció d'ingressos, un excés de temps lliure difícil d'omplir, una disminució de vincles socials o un estil de vida més sedentari**. Aquests canvis poden tenir repercussions **físiques, psicològiques i socials**: des d'insomni o problemes de salut, fins a sentiments d'aïllament o soledat.

Tot i aquestes dificultats, afrontar la jubilació amb una **actitud oberta i enriquidora** pot marcar la diferència. Aquesta etapa pot representar **fins a un 25% de la nostra vida**, un període similar al de la infància i l'adolescència, que també van ser clau per construir la nostra identitat. **Per què no considerar aquesta nova etapa com una oportunitat igualment significativa?** És un moment ideal per **adquirir nous coneixements, gaudir d'experiències enriquidores, reforçar vincles socials i descobrir nous interessos**.

Tanmateix, és evident que **no totes les persones compten amb els mateixos recursos** per gaudir plenament

d'aquest període. **Les dificultats econòmiques, problemes de salut o situacions familiars complexes** poden fer aquest camí més complicat. Aquesta guia vol ser un recurs per ajudar tothom, independentment de les circumstàncies personals, a viure aquesta etapa **de la millor manera possible**. Les recomanacions que ofereix són genèriques, però **cadascú les haurà d'adaptar a les seves necessitats i contextos particulars**.

A més, amb aquesta guia volem contribuir a **trencar mites i prejudicis sobre la vellesa** que encara persisteixen a la societat. Sovint s'associa la jubilació amb una pèrdua de capacitats, però **l'envelliment és un procés individual i gradual**, ple d'oportunitats per créixer i mantenir-se actiu. **L'edatisme**, o discriminació per edat, contribueix a una visió limitada de la vellesa, presentant-la com una càrrega o un declivi inevitable. Combatent aquests prejudicis i reivindicant el dret de les persones grans a **ser escoltades, valorades i a decidir sobre la seva vida**, podem transformar aquesta etapa en un període de **dignitat, creixement i autonomia**.

A la web <https://www.elbaixllobregat.cat/gent-gran/guiajubilacio> trobaràs informació més detallada sobre els diversos aspectes tractats en aquesta guia, així com referències a les guies i materials que hem utilitzat per elaborar aquest document. També hi trobaràs recursos addicionals per continuar aprofundint en els temes que més t'interessin.



B enestar físic

01



Beneficis de l'exercici i l'activitat física

Fer balanç de la teva salut

La jubilació és un moment ideal per **reflexionar sobre la teva salut** i cuidar-te a llarg termini. Demana hora al **personal sanitari del teu CAP** per revisar **hàbits saludables**, establir **objectius realistes** i assegurar-te que segueixes les **vacunacions recomanades**, com la de la grip o el pneumococ.

Recorda que els **medicaments no són de per vida** i que cal revisar-ne l'ús periòdicament amb el teu metge. Evita tractar com a malalties certs **malestars propis de l'edat** i sigues conscient dels **riscos d'addicció** associats al consum prolongat de fàrmacs com tranquil·litzants o somnífers.

La importància de l'activitat física en la jubilació

Si ja practiques exercici, la jubilació és una oportunitat per continuar amb els bons hàbits i, fins i tot, per plantejar-te nous reptes o activitats que potser abans no havies considerat. Si encara no has fet de l'exercici una rutina, aquest és un bon moment per començar, provant una activitat nova o buscant maneres d'integrar l'activitat física a la teva vida diària.

Si tens alguna **dificultat de mobilitat**, això no ha de ser un **impediment per mantenir-te actiu**. Pots adaptar l'activitat física a les teves necessitats, triant exercicis que s'ajustin a les teves capacitats i preferències.

- ✓ **Enfortir la salut general:** Contribueix a la prevenció de diverses malalties cròniques, com l'artritis, la diabetis, les malalties cardíques, osteoporosi, sarcopènia i altres problemes associats a l'envelliment, ajudant a preservar el benestar físic a mesura que passen els anys.
- ✓ **Mantenir la independència:** Millora la força per mantenir-te actiu i independent.
- ✓ **Augmentar l'energia:** Et dona més energia i redueix la fatiga.
- ✓ **Millorar l'equilibri:** Ajuda a prevenir caigudes i lesions.
- ✓ **Millorar l'estat d'ànim:** Redueix la depressió i millora el benestar emocional.
- ✓ **Dormir millor:** Facilita un millor descans a la nit.
- ✓ **Reduir l'estrès:** Controla els nivells d'estrès i ansietat.
- ✓ **Controlar el pes:** Facilita el control del pes quan es combina amb una dieta equilibrada.
- ✓ **Millorar la funció cognitiva:** Ajuda amb la concentració, la memòria i la planificació d'activitats.

Tipus d'activitat física per a una vida saludable

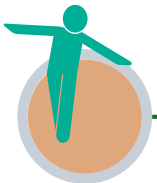
Sovint es tendeix a centrar-se en una sola activitat física, pensant que n'hi ha prou per mantenir-se actiu. No obstant això, combinar diferents tipus d'exercici ofereix beneficis més complets. La varietat no només aporta beneficis específics, sinó que també ajuda a evitar l'avorriment i redueix el risc de lesions. Per mantenir un estat de salut òptim, es recomana incloure quatre grans tipus d'activitat física:



Activitats de resistència: També conegudes com a aeròbiques, augmenten la freqüència cardíaca i respiratòria, millorant la salut cardiovascular i aportant energia per a les tasques diàries. Caminar ràpid, ballar, nedar, fer jardineria, anar amb bicicleta o pujar escales són opcions ideals.



Enfortiment muscular: Mantenir els músculs forts és clau per a la independència i la seguretat en la vida quotidiana. Exercicis amb peses, bandes de resistència o el propi pes corporal ajuden a prevenir caigudes i faciliten activitats diàries com aixecar-se d'una cadira. Si no tens peses, pots utilitzar objectes domèstics com ampolles d'aigua.



Exercicis d'equilibri: El bon equilibri és essencial per prevenir caigudes, una de les principals causes de lesions. Activitats com el **taitxí** o moviments senzills com parar-se sobre un peu o caminar en línia recta són molt útils per millorar l'estabilitat.



Flexibilitat i estiraments: Els estiraments mantenen les articulacions flexibles, faciliten moviments quotidians i ajuden a prevenir lesions. Activitats com lligar-se les sabates o mirar enrere al conduir es fan més còmodes amb una bona flexibilitat.

L'Organització Mundial de la Salut recomana:

Mou-te al teu ritme

Les persones adultes necessiten una combinació d'activitats físiques per mantenir-se sanes.

Activitats aeròbiques moderades

Tot allò que faci que el cor bategui més ràpid compta.



Activitats per enfortir els músculs

Activitats que facin treballar la força dels músculs



Camina. Corre. Balla. Juga. Passa-t'ho bé!

I si et falla la motivació....

- **Fes de l'activitat física una prioritat:** Reserva-li un espai a la teva rutina, com faries amb qualsevol altra activitat important.
- **Incorpora l'exercici al teu dia a dia de manera fàcil:** Planifica moments per moure't que encaixin amb el teu ritme de vida. Per exemple, ves caminant als llocs en comptes d'agafar el cotxe, puja escales, aprofita temps d'espera per moure't, etc.
- **Comparteix l'experiència:** Practica esport o activitats físiques amb altres persones pot ser un gran estímul. A més de motivar-te, gaudiràs d'una estona de companyia i de suport, cosa que pot fer que l'experiència sigui més enriquidora.
- **Gaudeix del que fas:** Tria activitats que realment et facin sentir bé. L'exercici no ha de ser una obligació, sinó un plaer. Pots fer una passejada a l'aire lliure, ballar a casa o practicar jardineria: qualsevol activitat compta si la gaudeixes.

Descobreix les opcions al teu abast i dona el pas!

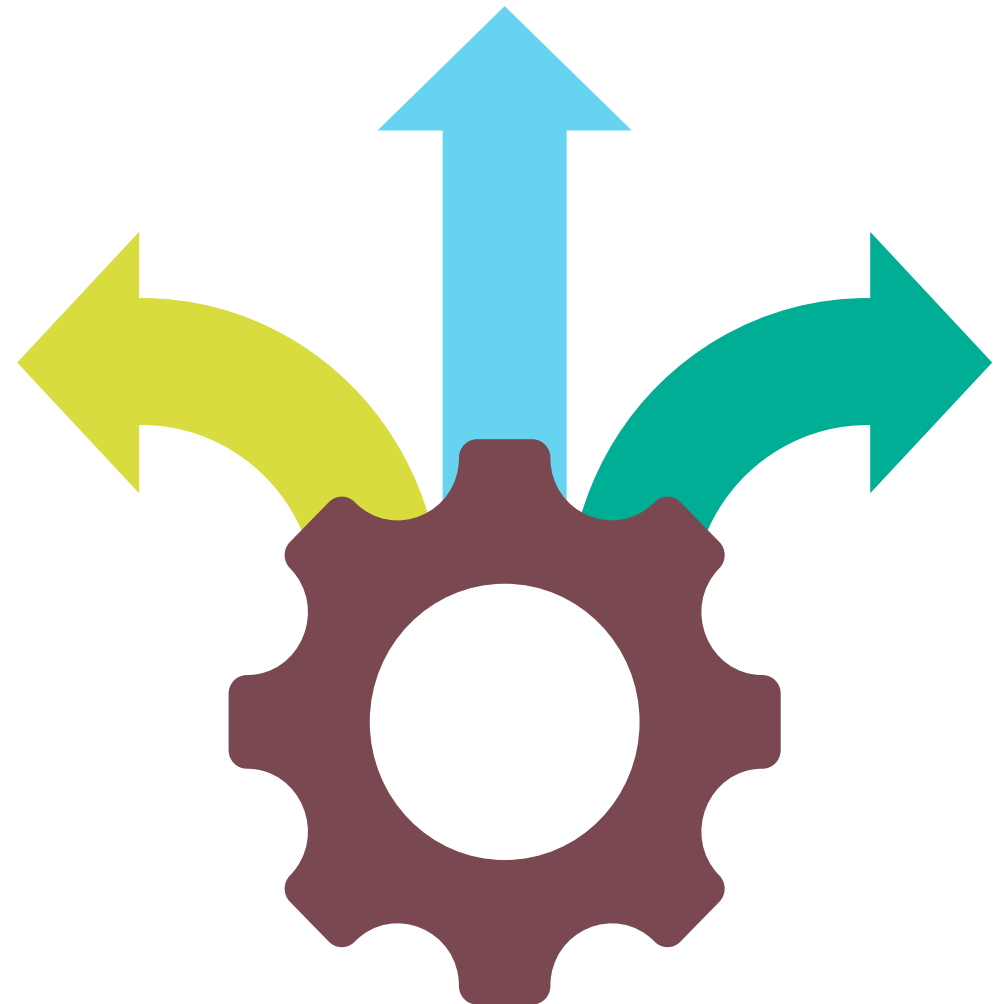
Un dels primers passos per incorporar l'activitat física de manera constant és conèixer les opcions que tens al teu voltant. Al teu municipi o a altres del teu voltant trobaràs una àmplia varietat d'activitats i recursos que poden adaptar-se perfectament als teus gustos i necessitats. Explorar aquesta oferta pot ajudar-te a trobar aquelles activitats que et motivin i et facin sentir bé.

Pots començar per informar-te sobre les **opcions disponibles en poliesportius, gimnasos o casals propers**, que sovint ofereixen classes i programes adaptats a persones de totes les edats. També pots considerar unir-te a **clubs esportius o grups d'activitat física organitzats pel teu ajuntament o ambulatori**, on podràs practicar exercici en companyia i conèixer persones amb interessos similars.

Alguns municipis també compten amb **instal·lacions per fer exercici a l'aire lliure** a parcs o jardins. Pot ser una gran manera de complementar una passejada.

L'important és fer aquest primer pas:

investiga, prova activitats noves i descobreix quina encaixa millor amb tu!



Alimentació i nutrició

Recomanacions per a l'adaptació de la nutrició a la nova etapa vital:

1

Aliments rics en proteïnes:

Incrementar el consum d'aliments rics en proteïnes, com llegums, peix, ous i carn magra ajuda a mantenir i regenerar el múscul.

2

Model de dieta mediterrània:

Un exemple de dieta adequada per a les persones grans és la dieta mediterrània, que inclou un alt consum de fruites i verdures, peix blau, llegums, fruits secs, cereals integrals i oli d'oliva. Aquest tipus de dieta no només ajuda a mantenir la massa muscular i l'energia, sinó que també és beneficiosa per a la salut cardiovascular.

3

Dieta variada i equilibrada:

És fonamental portar una dieta variada, amb aliments de tots els grups, per assegurar-nos que obtenim tots els nutrients necessaris. Aquesta dieta ha d'aportar l'energia suficient per realitzar una activitat física moderada i, al mateix temps, ajudar-nos a mantenir un pes saludable.

4

Hidratació adequada:

Mantenir-se hidratat és clau, especialment perquè la sensació de set sovint disminueix amb l'edat. Beure aigua regularment contribueix al bon funcionament del cos, concretament ens ajuda a: regular la temperatura corporal, lubricar teixits i articulacions, ens protegeix d'infeccions, elimina toxines, entre d'altres. Orinar d'un color massa fosc, tenir restrenyiment, tenir la boca seca i tenir set poden ser ja senyals de falta d'aigua. No espereu a tenir-los!



La importància de mantenir les rutines alimentàries

- **Cuidar les rutines diàries:** És fàcil perdre les rutines quan ja no hem de cuinar per a altres persones. Tot i així, mantenir horaris regulars per als àpats i planificar menús senzills i nutritius és essencial.
- **Receptes senzilles i saludables:** Trobar receptes que siguin fàcils de preparar i econòmiques pot ajudar-te a mantenir una dieta variada i equilibrada. Cuinar per a tu mateix és una manera de cuidar-te.



- **Gaudir de l'àpat:** Presta atenció no només al que menges, sinó a com ho menges. Crear un ambient agradable i dedicar temps als àpats ajuda a millorar l'experiència i la digestió.
- **Evitar el reescalfament excessiu:** Cuina per a diversos dies si és necessari, però evita reescalfar els aliments diverses vegades, ja que això pot provocar la pèrdua de vitamines. Assegura't també de no mantenir aliments cuinats massa temps a la nevera.
- **Dina en companyia:** Sempre que puguis, convida amics o familiars a compartir un àpat. Crear moments per gaudir junts fomenta la socialització i transforma el dinar en una experiència enriquidora on cadascú pot aportar-hi alguna cosa.

Amb aquests consells, pots adaptar la teva alimentació a les necessitats de la jubilació per mantenir-te saludable, actiu i gaudir d'una nova etapa plena de benestar.

Presta atenció a les etiquetes dels productes

És recomanable prioritzar el consum de **productes frescos, de temporada i de proximitat**, però, quan cal recórrer a productes processats, és essencial saber escollir les opcions més saludables. Aprendre a llegir les etiquetes és clau per mantenir una bona salut.



- **Composició de l'aliment:** El més rellevant és el llistat d'ingredients. Prioritza aliments amb pocs ingredients, on l'ingredient principal sigui el del producte i evita sucres (sucre, fructosa, xarop...), greixos poc saludables (olis hidrogenats o refinats) i un excés de sal.
- **Característiques nutricionals:** Complementen el llistat d'ingredients. Revisa la quantitat de sucres i sal: no s'aconsella superar els **5 g de sal al dia**, incloent la dels productes i la que afegim.
- **Conservació i ús:** Presta atenció a les dates de caducitat o consum preferent i a les condicions d'ús, especialment un cop obert l'envàs, ja que els aliments esdevenen més peribles.
- **Altres aspectes:** Consulta la informació sobre al·lèrgies, procedència, fabricant, distintius de qualitat o origen.

Amb aquests passos, podràs triar productes processats que s'ajustin millor a una dieta saludable i equilibrada.



Descans

Un descans adequat és essencial per mantenir la salut física i emocional durant aquesta etapa de la vida. L'**insomni**, definit com la dificultat per iniciar o mantenir el son o no sentir-se descansat, pot afectar la qualitat de vida, provocant cansament diürn, irritabilitat, falta de concentració o pèrdua de memòria. A continuació, es detallen algunes recomanacions per millorar el descans i prevenir problemes de son.

Crea un ambient propici per dormir

- **Mantingues una rutina constant:** Ves a dormir sempre a la mateixa hora i limita el temps al llit a un màxim de vuit hores.
- **Optimitza les condicions de la teva habitació:** Assegura't que el llit sigui confortable, utilitza roba còmoda, mantingues la temperatura adequada, l'habitació a les fosques i lliure de sorolls.
- **Separa el dormitori de les activitats diàries:** No utilitzis el llit per mirar la televisió o altres activitats.

Adapta els teus hàbits al descans

- **Evita sopars copiosos:** Sopa lleugerament i deixa un temps entre l'àpat i l'hora d'anar a dormir. Un got de llet o un tros de formatge pot ajudar, ja que el **triptòfan** que contenen facilita el son.
- **Limita els líquids abans d'anar a dormir:** Cal reduir la necessitat d'aixecar-se a orinar durant la nit.
- **Evita substàncies estimulants:** Defuig del tabac i el cafè, especialment a la tarda i al vespre.

Gestiona l'activitat mental i física

- **Redueix els estímuls mentals:** Evita preocupacions, discussions o situacions estressants abans d'anar a dormir. Si no pots adormir-te en 30 minuts, aixeca't i realitza una activitat tranquil·la, com llegir.
- **Planifica l'activitat física:** Fes exercici durant el dia, però evita fer-lo just abans d'anar a dormir.
- **Distribueix les activitats al llarg del dia:** Reparteix les tasques entre el matí i la tarda, evita una sensació de buit al vespre.

És important no obsessionar-se per dormir totes les hores seguides durant la nit. En aquesta etapa de la vida, pot ser habitual **repartir el son al llarg del dia** i fer petites migdiades que complementin el descans nocturn. Això pot donar la sensació de dormir menys, però pot ser igualment reparador si el total d'hores de son és suficient.

Finalment, evita l'ús de medicaments per dormir sense prescripció mèdica, ja que poden tenir efectes adversos com emboirament, risc de caigudes i menor rendiment intel·lectual.

Bienestar emocional



02

La jubilació, un canvi d'etapa que cal afrontar de forma positiva

És innegable que **el canvi ens pot suscitar sentiments d'incertesa i confusió**. Deixar les activitats que han estructurat el nostre dia a dia per començar a viure de forma diferent pot fer aparèixer sentiments de temor. Però, tret que tinguem una situació especialment complicada, no hauríem de tenir por de la jubilació, ja que ens portarà a noves experiències que, una vegada siguin familiars per a nosaltres, conformaran el nostre dia a dia i ens hi sentirem novament còmodes. **Cal tenir paciència i afrontar els canvis amb curiositat, decisió i serenor.**

Mirar-se amb amabilitat per avançar amb confiança i optimisme

Aquest és un bon moment per reflexionar sobre qui som, què ens mou i què ens fa feliços. **Dedicar temps a pensar en la nostra personalitat i com vivim la vida** pot aportar claredat i serenitat, sempre des d'una mirada amable i sense judici. Preguntar-nos si som persones optimistes, empàtiques, generoses o curioses ens pot ajudar a entendre'ns millor i avançar amb confiança.

Aprendre a trobar els aspectes positius de nosaltres mateixos i de les situacions és una eina poderosa per sentir-nos millor. Acceptar-nos tal com som, reconeixent virtuts i limitacions

sense exagerar les mancances, ens permet mobilitzar l'energia necessària per millorar allò que està al nostre abast.

És possible assolir una **actitud vital optimista** si ens centrem en petits plaers quotidians, amb sentit de l'humor i les persones que ens envolten. Fins i tot en moments difícils, sempre podem decidir com afrontar els reptes, trobant noves maneres de viure amb il·lusió.

Finalment, una **valoració positiva del passat** —acceptant els conflictes que no es van resoldre i assumint que el passat no es pot modificar— és fonamental per mirar el futur amb confiança i possibilitats renovades.

Família, amistats i temps compartit: construint vincles positius

Dues de les coses que més contribueixen al **benestar personal** són **mantenir-se actiu i compartir temps amb persones** amb qui tenim confiança. Durant la vida laboral, potser no hem dedicat tant de temps com hauríem volgut a la família o les amistats, però la **jubilació ofereix una oportunitat per reconnectar i dedicar més temps, i de millor qualitat**, a les persones que ens envolten.

Tot i així, poden sorgir **reptes** com la pèrdua d'independència o conflictes de comunicació, però amb el temps i l'**adaptació de tots els membres de la família**, aquestes tensions solen disminuir.

Consells per fomentar una convivència respectuosa



Per superar possibles tensions i enfortir els vincles familiars, pot ser útil tenir en compte algunes pautes:

- **Escolta activament** i confirma que has entès bé el que l'altra persona vol dir.
- **Comunica amb respecte:** Expressa't amb calma i escolta els altres.
- **Evita els conflictes personals:** Les discussions han de centrar-se en les idees i no en les persones. Quan el to s'escalfa, recordar que l'objectiu és entendre's i no confrontar pot ajudar a reduir tensions.
- **Demana perdó quan calgui** i prioritza els vincles emocionals.
- **Accepta els altres tal com són,** respectant les seves decisions.
- **Fomenta un ambient positiu:** Una actitud optimista i confiada crea un entorn agradable i facilita el diàleg.

L'amistat: un pilar per evitar la soledat

Les persones que disposen d'una **bona xarxa social** amb persones properes amb qui compartir alegries, preocupacions i interessos tenen menys probabilitats de sentir-se soles. Per això, és important intentar ampliar aquesta xarxa de relacions al nostre voltant.

Una actitud oberta i receptiva facilita els vincles amb altres persones. Això implica evitar judicis immediats sobre el que fan o diuen els altres i centrar-se en comprendre el que intenten transmetre. Tenir confiança en les pròpies capacitats i obrir-se a noves connexions des del respecte i la llibertat pot portar a relacions profundament enriquidores.

El temps lliure que arriba amb la jubilació facilita **trobar espais on compartir interessos amb altres persones.**

L'absència de les presses i les pressions pròpies de l'entorn laboral permet gaudir més de les interaccions socials. Participar en activitats lúdiques, culturals o comunitàries és una manera excel·lent de conèixer persones amb interessos similars i enriquir la pròpia vida social.

Oci actiu i enriquidor: idees per viure la jubilació amb sentit

Aquesta etapa ve marcada per la disponibilitat de més temps lliure, un fet que representa un interessant repte: aprendre a **ocupar aquest temps de manera satisfactòria i significativa.**

No és estrany que algunes persones es trobin desorientades al principi, sense saber gaire bé què fer amb el seu temps. Per a moltes, deixar de treballar implica perdre una part important de la seva identitat, allò per què s'havien preparat durant tota la vida i que els ajudava a sentir-se realitzades. A més, sovint desapareixen espais socials vinculats a la feina.

Per això, és essencial **valorar positivament el temps lliure** que la jubilació ens brinda i **aprofitar-lo amb activitats que ens resultin gratificants i assequibles.** Aquesta etapa pot ser una ocasió per descobrir interessos i dedicar-nos a tasques que ens aportin satisfacció, autosuficiència i utilitat.

Igualment cal tenir present que potser no encertem a la primera. És possible que hàgim **d'explorar diferents opcions fins trobar aquella o aquelles que ens resultin més gratificants.**

Aprofitar les oportunitats que tens al teu abast

Hi ha una gran varietat d'activitats que es poden adaptar a les preferències i interessos de cada persona. A continuació, es presenten algunes opcions que podrien ser inspiradores:

- **Associacionisme, participació i voluntariat:** Formar part d'associacions o grups de voluntariat pot oferir una manera significativa de connectar amb els altres i contribuir a la comunitat.
- **Fomentar la creativitat i/o ampliar coneixements:** Endinsar-se en àmbits d'interès com l'enginyeria, la pintura i el dibuix, la literatura, el teatre, la decoració, la fotografia o la reparació d'objectes, entre d'altres.
- **Activitats en contacte amb la natura:** Cuidar plantes i practicar la jardineria domèstica, visitar espais naturals, fer senderisme o muntanyisme, o simplement gaudir del temps jugant amb animals.
- **Visites culturals:** Descobrir llocs d'interès històric, artístic o cultural, visitar museus, exposicions, assistir a cicles de cinema o recitals de poesia.
- **Assistència a espectacles:** Gaudir del teatre, el cinema, concerts, activitats musicals, concentracions o tornejos esportius.
- **Participació en actes culturals i educatius:** Assistir a xerrades, conferències, videofòrums o debats.
- **Tornar a estudiar:** Fer alguna formació a l'escola d'adults, l'escola oficial d'idiomes o les aules d'extensió universitària.
- **Pràctica d'esports i exercici físic:** Caminar, nedar, practicar golf, ballar, anar en bicicleta o qualsevol activitat que afavoreixi el moviment i el benestar físic.
- **Lectura:** Una activitat tranquil·la i relaxant que permet descobrir altres facetes de la realitat. Es pot complementar amb la participació en clubs de lectura o visites a la biblioteca.
- **Jocs de taula:** escacs, dames, dòmino, cartes i altres jocs que fomenten la interacció i la diversió.
- **Jocs de saló:** Billar, futbolí i altres opcions per compartir moments amb amistats o familiars.
- **Col·leccionisme:** Numismàtica, filatèlia o qualsevol afició relacionada amb la recopilació i catalogació.
- **Mantenir-se informat amb l'ús de mitjans de comunicació:** Participar en xarxes socials, llegir el diari o explorar recursos en línia.
- **Viatges i excursions:** Descobrir nous llocs i cultures, ja sigui a prop o lluny.

Si el que t'agradaria és **viatjar**, tens el [Programa de Turisme de l'Imerso](#), una iniciativa adreçada a persones jubilades que ofereix estades vacacionals a preus molt econòmics en diverses destinacions d'Espanya. El programa inclou opcions per gaudir tant de zones de costa com d'interior, amb l'objectiu de fomentar un envelliment actiu i saludable, millorant la qualitat de vida i promovent la participació social.

A banda d'aquest programa, moltes agències de viatges també ofereixen preus especials i paquets dissenyats específicament per a persones jubilades. Aquestes opcions poden incloure rutes culturals, viatges internacionals, o escapades de relax, adaptades a les necessitats i interessos de les persones grans. Sigui quina sigui l'opció que triïs, **viatjar és una manera excel·lent de gaudir del temps lliure, conèixer nous llocs i mantenir-se actiu.**

Si el que busques és **contribuir de forma més activa a la teva comunitat** pots buscar formes de fer **voluntariat**. D'aquesta forma contribuiràs en la qualitat de vida d'altres persones i crearàs xarxes de solidaritat que enforteixin la nostra societat. Molts municipis tenen les seves pròpies oficines de voluntariat que t'ajudaran a trobar oportunitats per oferir el teu suport a d'altres persones.



A banda de participar en les activitats que ja estan disponibles, **també tens l'oportunitat de crear les teves pròpies iniciatives**. Pots muntar una associació, organitzar activitats amb amistats o promoure **grups d'ajuda mútua**. No cal esperar que altres organitzin coses en què participar; tu també pots liderar i emprendre noves idees que omplin el teu temps lliure d'una manera significativa.



Per descomptat l'**activisme** és també una possibilitat molt interessant. Al teu voltant trobaràs entitats que tenen com una de les seves finalitats la reivindicació i protecció dels drets de les persones des de diferents perspectives. També pots participar de forma activa en el **Consell Consultiu de la Gent Gran del Baix Llobregat** o esbrinar si el teu municipi té **altres espais de participació** com aquest on puguís intervenir.

Aquestes opcions són només una mostra. Escollir les que millor s'adaptin als interessos personals pot ser una excel·lent manera de gaudir del temps lliure i donar-li un sentit significatiu.



Seguretat

03

Adaptació de la llar

És important tenir present que, encara que avui no tinguem cap necessitat especial d'adaptar la nostra llar, és probable que n'apareguin a mesura que envellim. Per això, és fonamental **planificar amb antelació**, tant des d'un punt de vista pràctic com econòmic.



Adaptar la llar amb temps ens pot ajudar a evitar accidents i a viure amb més seguretat i comoditat. Preveure aquestes modificacions, econòmicament i logísticament, és una **inversió que ens permetrà gaudir d'una llar adaptada a les nostres necessitats futures**.

Si vivim en zones més aïllades, amb pocs serveis propers o sense transport públic, pot ser una bona idea **plantejar apropar-nos a nuclis urbans amb serveis més accessibles** a mesura que ens fem més grans o si apareixen dificultats de mobilitat. Viure en un lloc on tinguem a prop el que necessitem pot facilitar molt el dia a dia i oferir-nos més comoditat i tranquil·litat.

Aquí tens algunes recomanacions senzilles per fer de la teva llar un lloc més segur:

- **Sòls:** Revisa que els sòls estiguin lliures d'irregularitats. Fixa les catifes amb elements antilliscants i mantingues les zones de pas lliures d'obstacles com cables, mobles o objectes decoratius.
- **Il·luminació:** Instal·la una il·luminació adequada, sobretot en passadissos i banys. Utilitza llums de nit o adhesius fotoluminescents per moments de fosc.
- **Mobiliari:** Utilitza cadires i sofàs amb reposabraços per facilitar els moviments i evita els mobles massa baixos que dificultin aixecar-se.
- **Electricitat:** No sobrecarreguis els endolls. Fes servir regletes homologades i comprova periòdicament que el diferencial funcioni correctament.
- **Aigua i calefacció:** Assegura't que la clau de pas de l'aigua sigui de fàcil accés i evita l'ús de combustibles perillosos, com brasers o estufes de llenya, per evitar riscos d'incendi o intoxicació.
- **Bany:** Substitueix la banyera per una dutxa, i instal·la agafadors i elements antilliscants per evitar caigudes.
- **Cuina:** Mantén la ventilació en les zones de gas i assegura't que no hi hagi objectes inflamables propers als fogons.

Seguretat contra delictes

Actualment, els delictes poden adoptar diverses formes, des d'estafes personals o tecnològiques fins a robatoris o ocupacions de la llar. Aquestes són problemàtiques socials que afecten tota la població i no de forma diferent a les persones grans. Tot i així, és important prendre consciència d'aquestes amenaces i adoptar mesures de protecció per evitar caure en enganys o situacions desagradables. A continuació es detallen algunes recomanacions per prevenir els delictes més comuns que poden afectar-nos, tant a través d'internet com a la nostra pròpia llar.

Prevenió d'estafes tecnològiques

Les estafes a través d'internet han augmentat de manera considerable, i és fonamental estar alerta i protegir-nos adequadament. Aquests són alguns consells per evitar caure en enganys digitals:



- **Utilitza contrasenyes segures:** Les contrasenyes han de contenir una combinació de lletres, números i altres caràcters especials. Canvia-les periòdicament per augmentar la seguretat.
- **Adquireix un bon antivirus:** Un producte antivirus de qualitat és essencial per protegir el teu sistema. Assegura't que estigui actualitzat i realitza escanejos regulars per detectar possibles amenaces.
- **Fes còpies de seguretat periòdiques:** Realitzar còpies de seguretat de la informació important pot evitar pèrdues de dades en cas d'atacs o problemes tècnics.
- **No comparteixis dades personals:** Mai no ofereixis dades personals en línia, a menys que estiguis absolutament segur/a que es tracta d'un lloc de confiança. Evita proporcionar informació sensible en webs o plataformes dubtoses.
- **Compres per internet:** Quan facis compres en línia, assegura't que estàs a la pàgina oficial de la botiga. Revisa la URL per verificar que és autèntica i afegeix sempre "pàgina oficial" a les teves cerques si tens dubtes.

Estafes domèstiques

Desconfia de visites no programades de suposats tècnics de companyies. Demana sempre acreditació i contacta directament amb l'empresa per verificar la informació.



Protecció de la llar mentre estàs fora

Els robatoris o ocupacions il·legals també són una preocupació quan estem fora de casa durant un període de temps. Prendre algunes mesures senzilles pot ajudar a dissuadir possibles intrusos:

- **Demana a algú que et reculli el correu:** Si surts uns dies, evita que s'acumulin cartes a la bústia, ja que això pot indicar que la casa està desocupada.
- **Dona senyals de vida:** Utilitza dispositius domòtics per encendre i apagar els llums de tant en tant, i, si pots, demana a un familiar o veí de confiança que pugui apujar o abaixar les persianes i vigilar si es detecta alguna activitat sospitosa al voltant de la casa.

Autoprotecció contra el maltractament

L'edat que tens no determina que puguis o no prendre decisions sobre la teva salut, la teva vida o el teu patrimoni. Si detectes que tu mateix/a o alguna persona coneguda no està rebent un bon tracte per part de familiars, persones cuidadores, etc., si us plau posa-ho en coneixement del teu centre d'atenció primària, serveis socials del teu municipi, policia local o mossos d'esquadra.

Seguretat contra vendes agressives

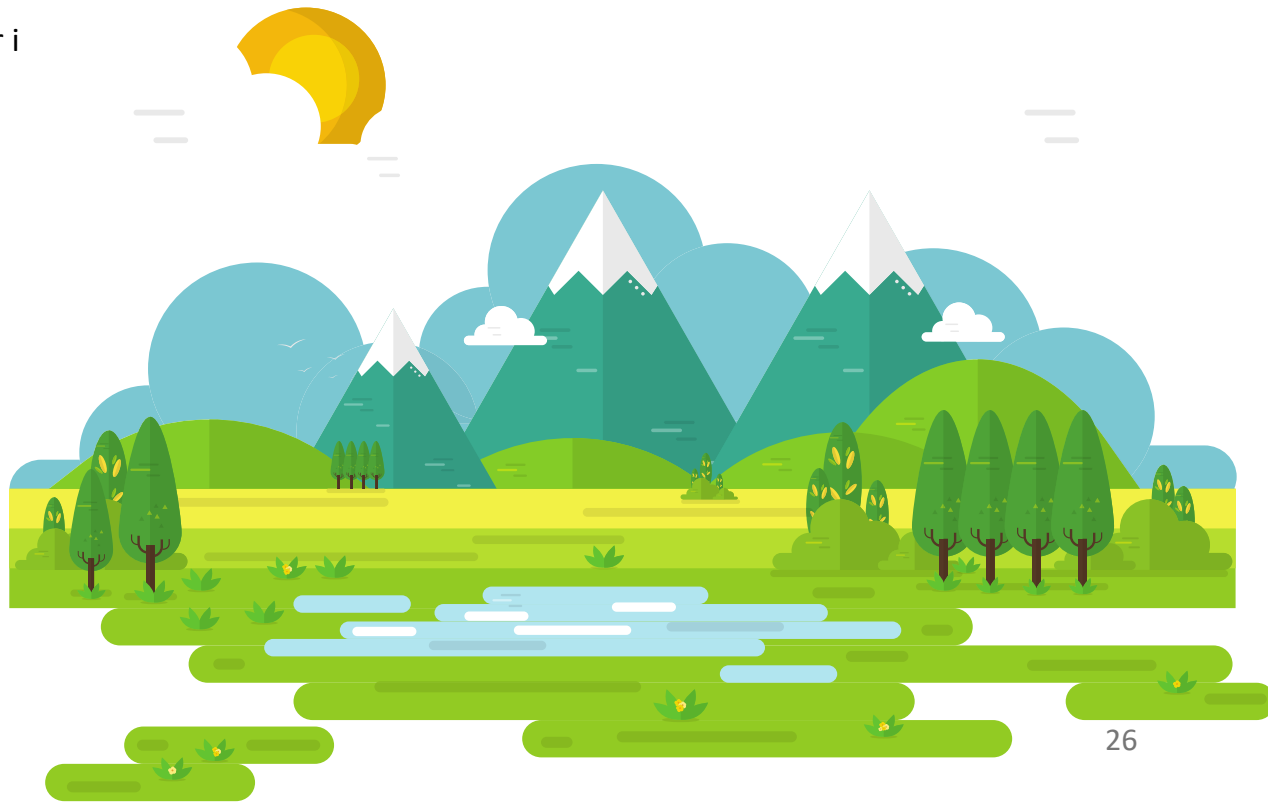
Les persones jubilades sovint són l'objectiu de tècniques de venda agressiva, especialment per productes bancaris o serveis i productes que realment no necessiten. És important estar alerta per no deixar-se portar per ofertes que no són realment beneficioses per a nosaltres.

- **Abans de prendre decisions importants, pensa-hi:** Si et proposen una inversió o compra important, no et precipitis. Recull tota la informació escrita, llegeix-la amb calma i valora els pros i contres. Parla'n amb persones de confiança abans de prendre una decisió.

Seguretat a la natura

Fer excursions pot ser molt gratificant, però assegura't de prendre mesures bàsiques:

- **Acompanyament:** Sempre que sigui possible, surt acompanyat.
- **Localització:** Activa el localitzador del mòbil i utilitza aplicacions per compartir la teva ubicació amb algú de confiança.
- **Material adequat:** Porta aigua, menjar i equipament adaptat a l'activitat.



Economia



04

La jubilació és una etapa que comporta canvis significatius en la situació econòmica de les persones, ja que els ingressos regulars provinents del treball són substituïts per la pensió de jubilació i altres possibles fonts de suport. Entendre els drets i obligacions en aquesta nova situació és clau per gestionar adequadament els recursos, mantenir l'estabilitat financera i accedir als serveis i beneficis que ofereix l'administració pública. Aquest apartat t'ofereix una guia sobre els aspectes més rellevants de la pensió de jubilació, les modalitats disponibles i altres drets i avantatges associats a aquesta etapa.

Pensió de jubilació

La pensió de jubilació ofereix suport econòmic a les persones que arriben a l'edat de jubilació després d'haver treballat i cotitzat el temps requerit. Existeixen dos tipus principals de pensions:

- **Contributives:** requereixen haver cotitzat a la seguretat social segons el mínim legal, amb altres requisits d'edat i residència.
- **No contributives:** destinades a persones majors de 65 anys que no disposen de recursos suficients i que, en general,

no han pogut cotitzar prou.

Modalitats de jubilació

- **Jubilació ordinària:** S'hi pot accedir amb 65 anys i 15 anys de cotització.
- **Jubilació anticipada:** Per a persones a partir de 60-64 anys amb condicions especials, com discapacitats o feines amb riscos o penoses.
- **Jubilació parcial i flexible:** Permeten treballar amb una jornada reduïda mentre es cobra una part de la pensió.
- **Jubilació demorada:** Aquesta opció permet **continuar treballant més enllà de l'edat ordinària de jubilació** per millorar la futura pensió. Des del 2022, s'ofereixen incentius com:
 - **Incrementar la pensió un 4% per cada any cotitzat adicional.**
 - **Rebre una quantitat a tant alçat**, que varia segons els anys cotitzats (de 5.000 a 12.000 euros).
 - **Fórmula mixta:** Combina un increment percentual i un pagament únic. Aquesta opció, introduïda el 2023, no és retroactiva.

Càlcul i pagament de la pensió: La quantia de la pensió es calcula segons els anys cotitzats i es paga mensualment, amb dues pagues extraordinàries (juny i novembre). La pensió s'actualitza cada any segons l'IPC per mantenir el poder adquisitiu.

Compatibilitat amb el treball: És possible treballar parcialment i rebre la pensió en casos de jubilació parcial o flexible, amb una reducció de la pensió proporcional a la jornada laboral. En cas de no comunicar aquesta situació a la seguretat social, es podrien imposar sancions.

Obligacions dels pensionistes: Cal comunicar qualsevol canvi que afecti la pensió a la seguretat social, especialment en pensions no contributives, on cal declarar els ingressos anuals. Les pensions contributives són gestionades per l'INSS, mentre que les no contributives estan a càrrec de les comunitats autònomes.

Drets d'assistència sanitària: Els pensionistes tenen dret a assistència mèdica gratuïta i accés a medicaments amb copagament segons el sistema públic de salut.

Accés a serveis socials des de l'Ajuntament o des del CAP.

Ser pensionista permet accedir a serveis com:

- **Programes de vacances i termalisme**
- **Residències, centres de dia i habitatges tutelats**
- **Atenció domiciliària** per prolongar la vida a casa
- **Teleassistència**

Altres beneficis: Moltes institucions ofereixen descomptes en serveis com el transport públic o l'accés a museus. Cal informar-se al respecte a través de l'Ajuntament o organismes locals.