

# SANTA COLOMA CREIX SENSE EDATISME

Una **ciutat** per a totes les **edats**



Ajuntament  
de Santa Coloma  
de Gramenet



Santa Coloma  
creix amb tu



Diputació  
Barcelona

#SantaColomaCreixSenseEdatisme

#### Edició



Ajuntament  
de Santa Coloma  
de Gramenet

#### Realització



CONSULTORIA  
DES DE 2011

#### Coordinació

Àrea de Famílies i Drets Socials

#### Any d'edició

2026

Aquesta guia s'emmarca en el compromís municipal amb la igualtat de tracte i la no-discriminació per raó d'edat, d'acord amb la Llei 19/2020, de 30 de desembre, d'igualtat de tracte i no-discriminació, del Parlament de Catalunya.



### Santa Coloma contra l'edatisme: la ciutat on **totes les persones sumen**

Una ciutat creix i progressa quan sap reconèixer el valor de totes les persones que la fan possible. També quan té en compte l'experiència, el compromís i la trajectòria vital de qui ha contribuït a la Santa Coloma que avui podem gaudir. Des d'aquesta manera d'entendre la ciutat, us presentem la guia "**Santa Coloma creix sense edatisme**", una invitació a mirar des del respecte, la igualtat i el reconeixement a les persones grans.

En el marc del 15 de juny, Dia Mundial de Pressa de Consciència de l'Abús i el Maltractament en la Velleja, presentem aquest pràctic recurs amb què volem combatre els estereotips, prejudicis i comportaments discriminatoris que moltes persones pateixen per raó de la seva edat. L'objectiu és promoure petits gestos quotidians que generen grans canvis a favor de la dignitat, l'autonomia i el respecte que mereixen les persones grans.

Perquè l'edatisme és un dels principals reptes per a la salut i el benestar de la nostra societat i, per fer-li front, hem d'actuar des de l'àmbit més proper: les ciutats i la vida quotidiana als barris. Amb aquesta guia volem trencar amb l'edatisme i informar-vos dels recursos municipals que oferim a les persones grans i a qui les acompanya, dins d'un model de ciutat que cuida en totes les etapes de la vida.

Sabem que una ciutat és realment viva quan les seves generacions conviuen, s'escolten i aprenen les unes de les altres. Per això, continuarem impulsant iniciatives i espais de trobada intergeneracional que facin de Santa Coloma una ciutat cada cop més humana, més justa i més inclusiva. Des de l'Ajuntament assumim la lluita contra l'edatisme com a línia de treball transversal i de llarg recorregut. Perquè Santa Coloma no es mesura pels anys de la seva gent, sinó per la seva capacitat de cuidar, reconèixer i fer créixer el talent i el benestar de les persones a totes les edats. Aquest és el model de ciutat que defensem, una ciutat on ningú no es queda enrere i on cada etapa de la vida aporta valor per construir un futur compartit.

### **Mireia González Sáez**

Alcaldeessa de Santa Coloma de Gramenet

# INTRODUCCIÓ

## Com llegir aquesta guia

Aquesta guia neix amb una intenció senzilla i ambiciosa alhora: **visibilitzar l'edatisme i oferir eines pràctiques per evitar-lo**. No és un document tècnic ni un manual especialitzat. És un recurs pensat perquè qualsevol persona —veïna, professional, jove, familiar o part d'una entitat— pugui reconèixer situacions quotidianes i trobar maneres de relacionar-se amb les persones grans amb més respecte i igualtat.

Aquí hi trobareu:

- **Conceptes clars** per entendre què és l'edatisme i per què sovint passa desapercebut.
- **Exemples reals** de la vida quotidiana que ajuden a identificar-lo.
- **Un glossari** amb expressions que convé revisar i alternatives respectuoses.
- **Recomanacions pràctiques** adaptades a perfils i situacions diversos.
- **Una mirada local**, amb referències a la realitat de Santa Coloma i als recursos municipals disponibles.
- **Un enfocament intergeneracional**, perquè totes les edats tenguin valor.

La guia està pensada per ser **visual, accessible i útil**. Podeu llegir-la sencera o anar directament a l'apartat que més us interessi. En qualsevol cas, l'objectiu és el mateix: **contribuir a una ciutat on totes les persones, de totes les edats, siguin tractades amb dignitat, autonomia i reconeixement**.

# APARTAT 1

## Per què parlem d'edatisme, i per què ara

### Una ciutat que envulleix, una societat que canvia

Catalunya, com la resta d'Europa, viu un procés d'envelliment demogràfic profund i sostingut. L'esperança de vida ha augmentat dècada rere dècada i, alhora, han disminuït els naixements. El resultat és que cada cop som una societat amb més persones grans, més diverses entre si i amb trajectòries vitals més llargues. És una de les transformacions socials més importants del nostre temps i una notícia globalment bona: viure més anys és una conquesta col·lectiva.

Santa Coloma de Gramenet no n'és una excepció. Segons les dades municipals més recents, més de 23.000 persones de la ciutat tenen 65 anys o més. Això significa, aproximadament, que una de cada cinc persones colomenques forma part del que solem anomenar «persones grans». D'aquestes, més del 58 % són dones, fet que marca clarament la composició i les necessitats d'aquest segment de la població. Aquestes xifres no són un detall estadístic: són el retrat d'una ciutat que ha de pensar les seves polítiques, els seus serveis i la seva convivència posant les edats al centre.

### Una discriminació que sovint no veiem

Tot i que bona part de les discriminacions que patim les persones no sempre són fàcils d'identificar, com el sexisme o el racisme, l'edatisme costa encara més de reconèixer. Sovint passa desapercebut, fins i tot per a les persones que el practiquen i per a les que el reben. Frases que considerem afectuoses, gestos que ens semblen ben intencionats o decisions que assumim com a «sentit comú» poden contenir, en realitat, una mirada que rebaixa, infantilitza o exclou les persones grans pel sol fet de ser-ho.



Que aquesta discriminació no es vegi no vol dir que no faci mal. Té conseqüències reals sobre la salut física i mental, sobre l'autonomia, sobre l'autoestima i sobre la qualitat de vida de milions de persones a tot el món. Per això parlar-ne és el primer pas per combatre-la.

### Un repte global, un compromís internacional

L'Organització Mundial de la Salut (OMS) ha situat l'edatisme entre els grans reptes de salut pública del segle XXI. El 2021 va publicar, juntament amb les Nacions Unides, l'Informe mundial sobre l'edatisme, que va alertar que una de cada dues persones al món manté actituds edatistes cap a les persones grans. A Europa, una de cada tres declara haver patit edatisme en algun moment de la seva vida.

Aquest informe va donar el tret de sortida a la Dècada de l'Envel·liment Saludable (2021-2030), una iniciativa mundial que demana a estats, ciutats, organitzacions i ciutadania que actuïn de manera coordinada per garantir que les persones grans visquin amb dignitat, autonomia i drets plens.

### Un moment per actuar a escala local

Santa Coloma no parteix de zero. Fa anys que la ciutat impulsa polítiques actives adreçades a les persones grans: el Consell de la Gent Gran com a espai estable de participació, la Gala de Talent Sènior com a reconeixement públic del talent sènior, el programa d'activitats físiques per a persones grans, les campanyes de sensibilització contra el maltractament o la xarxa de centres cívics i casals que articulen bona part de la vida comunitària.

Aquesta guia neix amb una doble voluntat: oferir un marc compartit per entendre què és l'edatisme i posar a disposició de la ciutadania un conjunt d'idees, recomanacions i recursos per actuar-hi de manera concreta. És, en definitiva, una invitació a sumar-se a una convicció senzilla: cap edat val menys que cap altra.



## APARTAT 2

### Què és l'edatisme?

L'Organització Mundial de la Salut defineix l'edatisme com el conjunt d'estereotips, prejudicis i actes de discriminació cap a les persones a causa de la seva edat. Tot i que pot afectar persones de qualsevol edat —també adolescents i joves—, l'edatisme es manifesta amb una intensitat especial cap a les persones grans.

Per entendre'l, ajuda descompondre'l en tres dimensions que conviuen sempre plegades:

- **Estereotips: com pensem.** Són les idees fixes i generalitzades que tenim sobre les persones grans («són dependents», «no entenen la tecnologia», «ja no aprenen»). Sovint operen de manera automàtica, abans fins i tot de conèixer-les.
- **Prejudicis: com sentim.** Són les emocions i les actituds que despleguem cap a les persones grans com a grup: llàstima, condescendència, impaciència, rebuig, sobreprotecció. Tenyeixen la manera com ens hi adrecem.
- **Discriminació: com actuem.** Són les conductes, decisions i pràctiques —individuals o col·lectives— que tracten les persones grans pitjor pel sol fet de tenir l'edat que tenen: no contractar-les, no escoltar-les, excloure-les d'un servei, parlar per elles.

Estereotips, prejudicis i discriminació formen un cicle. Les idees alimenten les emocions; les emocions justifiquen els comportaments; els comportaments reforcen les idees. Trenca aquest cicle és, en bona mesura, el propòsit d'aquesta guia.



#### Sabíeu que...?

- Segons l'Informe mundial sobre l'edatisme (OMS, 2021), **una de cada dues persones al món manté actituds edatistes cap a les persones grans.**
- A Europa, **una de cada tres persones** declara haver patit edatisme en algun moment de la seva vida.
- L'edatisme s'associa a una pitjor salut física i mental, més aïllament social i menys oportunitats laborals.

## Els tres nivells on apareix l'edatisme

L'edatisme no és només una qüestió individual: també està incrustat en les societats i, fins i tot, dins nostre. L'OMS distingeix tres nivells que convé saber identificar.

- **Edatisme institucional.** És el que opera a través de lleis, polítiques, normes o pràctiques d'organitzacions que limiten les oportunitats de les persones grans. Per exemple: serveis o productes que tenen límits d'edat sense justificació clínica o tècnica, processos de selecció laboral que descarten currículums per edat, formularis i pàgines web dissenyats sense pensar en la possible discapacitat de les persones usuàries, etc.
- **Edatisme interpersonal.** És el que apareix en les relacions del dia a dia: en la família, al carrer, a la consulta mèdica, al taulell d'una botiga. Va des de parlar massa alt o massa a poc a poc a una persona gran sense motiu, fins a prendre decisions per ella sense consultar-la, passant per pressuposar que «ja no en sabrà»
- **Edatisme autoinfligit.** És el que les pròpies persones grans interioritzen sobre si mateixes («ja no estic per a aquestes coses», «no vull molestar», «a la meua edat...»). És potser el menys visible i un dels més corrosius, perquè empeteix la pròpia vida abans fins i tot que ningú ho faci des de fora.

## Quan les discriminacions se sumen: la interseccionalitat

L'edatisme poques vegades viatja sol. Sovint es combina amb altres formes de discriminació i les agreuja. Una dona gran no pateix la suma de l'edatisme i el sexisme, sinó una experiència específica de discriminació que integra tots dos. Una persona gran amb una discapacitat s'enfronta a una mirada doblement reduccionista. Una persona gran migrada, una persona gran LGTBI o una persona gran amb pocs recursos econòmics troben barreres acumulades que convé aprendre a identificar.

Aquesta mirada —la interseccional— ens obliga a no parlar de «les persones grans» com si fossin un bloc homogeni.

**Hi ha tantes maneres de ser gran com persones grans hi ha.** Parlar amb justícia de l'edatisme passa per reconèixer-les totes.






# APARTAT 3

## On és l'edatisme?




Situacions de la vida quotidiana

L'edatisme poques vegades es presenta com un fenomen extraordinari. Apareix, sobretot, en gestos petits i quotidians, en frases que ningú qüestiona, en pràctiques que es donen per descomptades. Per fer-lo visible, repassem alguns dels àmbits on és més present, amb situacions concretes que potser ens resultaran familiars.

### La família i les relacions personals

-  **Situació:** Una filla truca al banc i resol per la seva mare uns tràmits, sense consultar-la, perquè «pobreta, no se'n sortirà».
-  **Per què és edatisme:** Tot i que el gest pugui semblar protector, dona per fet que la mare no és capaç de gestionar els seus propis assumptes. Li retira autonomia i decisió, justament en un moment en què la presa de decisions hauria de continuar sent seva.
-  **Com podria ser diferent:** Acompanyar no és substituir. La filla pot oferir-se a anar amb la mare, explicar-li allò que no entengui, preguntar-li què prefereix... però mantenint-la al centre de la decisió.

### El món laboral i la jubilació

-  **Situació:** Una empresa rep desenes de currículums per a una vacant. Els que corresponen a persones candidates de més de 55 anys s'aparten d'entrada, sense ni tan sols llegir-los, «perquè ja són grans per al ritme que portem».
-  **Per què és edatisme:** És un cas clar d'edatisme. L'edat es converteix en un criteri exclouent abans de valorar les competències, l'experiència o la motivació de la persona. A més, contribueix a empobrir la diversitat de l'equip i a perpetuar la idea que a partir d'una certa edat ja no es té res a oferir.
-  **Com podria ser diferent:** Avaluar candidatures per competències, experiència i adequació al lloc, sense filtrar per edat. Una plantilla intergeneracional acostuma a ser més creativa, més resilient i més estable.

## El comerç i l'atenció al públic

**Situació:** Una persona gran és atesa a una caixa d'un supermercat. L'empleat de la caixa la mira amb impaciència i comenta en veu alta a un company: «Aquesta tarda no acabem».

**Per què és edatisme:** El missatge implícit és que la persona gran «entorpeix» un ritme que es considera natural. Se la culpa del seu temps sense tenir en compte que aquest ritme també forma part dels seus drets com a clienta.

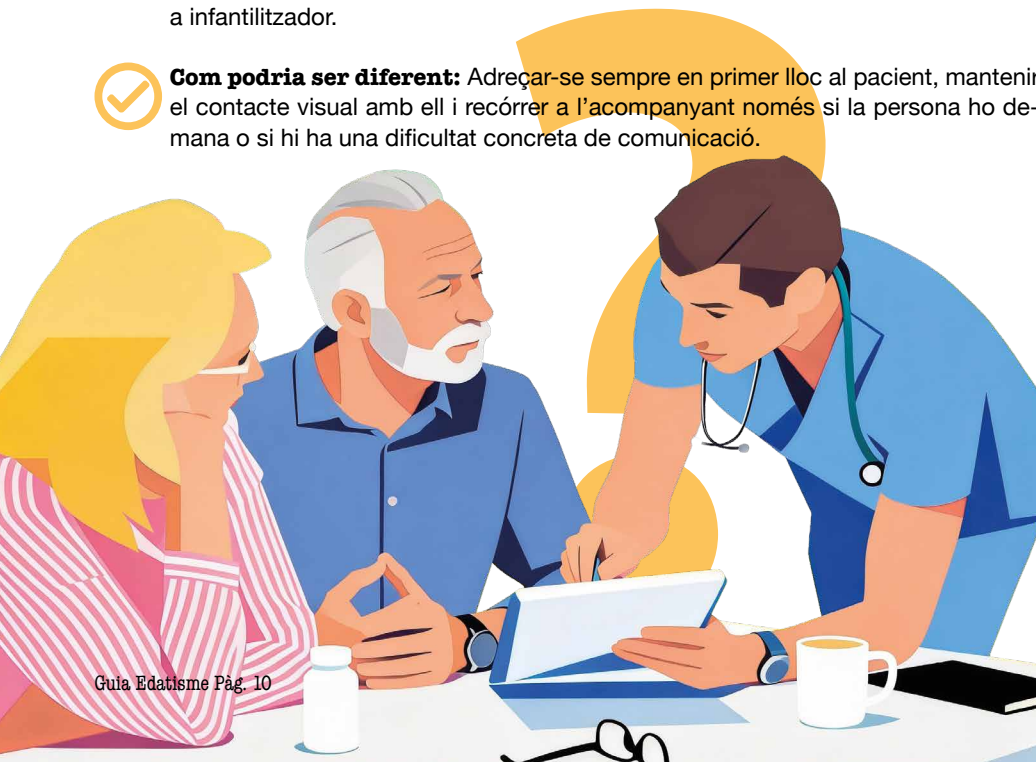
**Com podria ser diferent:** Recordar que cada persona té el seu temps i que un servei públic o privat de qualitat ha de poder respectar-lo. La pressa no pot anar mai contra el tracte digne.

## Els serveis de salut

**Situació:** Un home gran va al metge acompanyat del seu fill. El professional s'adreça al fill: «Què li passa al teu pare?», en lloc de preguntar-ho directament al pacient.

**Per què és edatisme:** Aquest gest assumeix que la persona gran no entén, no recorda o no es pot explicar per si mateixa. A més, sovint comporta un canvi de to —parlar més alt, més a poc a poc, en diminutius— que pot ser percebut com a infantilitzador.

**Com podria ser diferent:** Adreçar-se sempre en primer lloc al pacient, mantenir el contacte visual amb ell i recórrer a l'acompanyant només si la persona ho demana o si hi ha una dificultat concreta de comunicació.



## Els mitjans de comunicació i les xarxes socials

**Situació:** Una notícia il·lustra una peça sobre pensions amb una imatge genèrica d'unes mans arrugades sobre un bastó. Mai apareixen rostres, ni veus, ni històries.

**Per què és edatisme:** La persona gran queda reduïda a un símbol de fragilitat. Es construeix una imatge col·lectiva monolítica i passiva que invisibilitza la immensa diversitat de les persones grans reals.

**Com podria ser diferent:** Mostrar persones grans amb rostre, nom, biografia i veu pròpia. Buscar imatges actuals, diverses i no estereotipades. Donar-los espai com a protagonistes, no només com a tema.

## Els espais públics i la vida comunitària

**Situació:** En un autobús, un grup de joves ocupa els seients amb les motxilles i no es mou quan una dona gran arriba i busca un lloc on seure.

**Per què és edatisme:** L'edatisme no sempre es manifesta en grans paraules: també en la invisibilitat. Pressuposar que la senyora «esperarà» o «trobarà un altre lloc» és tractar el seu temps i la seva comoditat com a menys importants.

**Com podria ser diferent:** Un gest tan senzill com aixecar una motxilla i convidar la persona a seure. La cortesia intergeneracional és una de les formes més directes de construir comunitat.

### Us ha passat alguna vegada?

Llegint aquestes situacions, potser us heu reconegut en alguna escena: com qui rep el tracte, com qui el fa o com qui l'observa sense saber què dir.



Reconèixer-ho no és un motiu de culpa, sinó el primer pas per canviar-ho. L'edatisme està tan integrat en els nostres hàbits que sovint el practiquem sense voler. La bona notícia és que, un cop el veiem, podem decidir fer-ho diferent.

Us convidem a pensar:

- En quina situació m'he sentit jutjat o jutjada per la meua edat?
- En quina situació he tractat algú diferent pel sol fet de la seva edat?
- Què hauria pogut fer (o dir) d'una altra manera?

# APARTAT 4

## Les paraules importen

### Glossari contra l'edatisme




Les paraules no són innocents. Allò que diem reflecteix com pensem i, alhora, va modelant com sentim i com actuem. Per això les paraules amb què parlem de les persones grans —fins i tot les més afectuoses— mereixen una mirada atenta.




Aquest glossari recull algunes expressions habituals que, sovint sense voler, transmeten una imatge edatista. Les hem agrupat en tres blocs segons el tipus de mirada que perpetuen: les que infantilitzen, les que despersonalitzen i les que deshumanitzen. Cada proposta inclou l'expressió, una explicació breu del perquè fa mal i una alternativa respectuosa.

L'objectiu no és prohibir paraules ni assenyalar qui les utilitza, sinó oferir una caixa d'eines per parlar millor. Cadascú pot triar quan i com aplicar-les.

#### BLOC A · INFANTILITZACIÓ




Paraules i expressions que infantilitzen les persones grans, que limiten la seva capacitat de decisió o que adopten un to condescendent i paternalista.

Expressió 	Per què fa mal 	Alternativa 
Vellet / iaïeta	El diminutiu sembla afectuós, però en realitat fa la persona més petita, més fràgil i, sobretot, menys autònoma. La trasllada al lloc d'algú a qui s'ha de protegir abans que escoltar.	El nom propi de la persona. Si no es coneix: senyor, senyora, persona gran.
Els nostres grans	L'expressió, molt utilitzada per administracions i mitjans de comunicació, pressuposa una mena de tutela col·lectiva: són «nostres» com si no fossin del tot seus. Resulta paternalista.	Persones grans. Les persones grans del nostre municipi.
Aquests grans...(en to de queixa)	Utilitzat per remarcar que «no s'aclareixen», que «ho fan tot a poc a poc» o que «no entenen». Generalitza un tret negatiu cap a tot un grup d'edat.	Aquesta persona necessita una mica més de temps / un suport diferent.

Expressió 	Per què fa mal 	Alternativa 
Parlar a crits o molt a poc a poc sense motiu	Modificar el to de veu, abaixar el ritme o utilitzar diminutius davant de qualsevol persona gran, encara que no tingui cap dificultat auditiva o cognitiva, és una forma subtil però quotidiana d'infantilització.	Parlar amb el to habitual. Adaptar la comunicació només si la persona ho necessita i ho indica.
«Que bé que encara...»	«Que bé que encara surts al carrer», «que bé que encara cuines». L'adverbi encara amaga la sorpresa que la persona continuï fent una vida normal, com si l'edat li hagués hagut de retirar aquesta possibilitat.	Reconèixer els fets sense l'adverbi: «M'agrada veure que surts molt al carrer».
«Pobreta» davant d'una persona gran	Es repeteix amb to de compassió davant de qualsevol situació quotidiana (un cop, una espera, un soroll). Trasllada la idea que la vellesa és, per defecte, una condició digna de compassió.	Empatia normal, igual que fariem amb qualsevol altra persona adulta.

#### BLOC B · DESPERSONALITZACIÓ

Expressions que tracten les persones grans com una massa homogènia, esborrant la seva individualitat, diversitat i singularitat. Sota aquestes etiquetes desapareixen rostres, biografies i talents.

Expressió 	Per què fa mal 	Alternativa 
Iaio/ Iaia	Utilitzar «iaio» com a sinònim de persona gran pressuposa que totes les persones grans tenen néts o netes, cosa que és falsa. Redueix identitats diverses a un únic rol familiar i esborra biografies senceres. A més, infantilitza i situa la persona en una posició relacional que no ha triat, reforçant estereotips de fragilitat, tendresa obligatòria o dependència.	Persones grans. Persones que són iaïos/iaïes (només quan el rol familiar sigui rellevant en el context).
Jubilat/ Jubilada	Defineix tota una etapa vital a partir d'una única dimensió: l'absència de treball remunerat. Hi ha persones jubilades que treballen voluntàriament, que estudien, que cuiden, que emprenen.	Persones grans. Persones jubilades (només quan el context requereixi parlar específicament de la situació administrativa de jubilació).
Pensionista	Igual que «jubilats/des», redueix milers de biografies a una variable econòmica. Sovint apareix vinculat a debats de despesa pública, cosa que reforça la idea de càrrega.	Persones grans. Persones perceptores de pensions (si cal anomenar-ho específicament en un context tècnic).

Expressió	Per què fa mal	Alternativa
La tercera edat	L'expressió enumera la vida com a etapes successives i situa la vellesa en una fase «final» abstracta. Avui, amb esperances de vida més llargues i diverses, l'etiqueta s'ha tornat especialment imprecisa.	Persones grans. Vellesa (com a etapa, no com a sentència).
Dependents	Identifica les persones amb una sola característica —la necessitat de rebre una atenció— i les converteix en objecte d'aquesta atenció, no en subjecte de drets. Moltes persones en situació de dependència mantenen una vida activa, decisions pròpies i preferències clares.	Persones en situació de dependència.
Grans (com a bloc uniforme)	Quan diem «als grans els agrada / els passa / no els agrada» estem suposant homogeneïtat allà on hi ha enorme diversitat. Entre els 65 i els 100 anys hi ha tres dècades de diferència: més de la que separa un infant d'un adult.	Algunes persones grans... Moltes persones grans... La majoria... Especificar de qui parlem.
El col·lectiu	Utilitzat com a sinònim de «les persones grans», redueix milers de persones diferents a una unitat administrativa. Cap altre grup d'edat es defineix amb tanta facilitat com a «col·lectiu».	Les persones grans. La població gran.

## BLOC C · DESHUMANITZACIÓ

Paraules que neguen la dignitat, l'autonomia o el valor social de les persones grans. Sovint es presenten en forma d'humor o de col·loquialisme, però sostenen una imatge de la vellesa com una cosa caducada, inútil o ridícula.

Expressió	Per què fa mal	Alternativa
Carca	Suggereix una mentalitat tancada associada automàticament a l'edat. Confon ser gran amb ser intransigent.	Si es vol descriure una postura concreta, parlar de la postura —no de la persona— amb arguments.
Andròmina / que repapieja	Termes que tracten la persona com a objecte vell o com algú que ha perdut el seny. Neguen, d'un sol cop, intel·ligència i dignitat.	Eliminar-los. No tenen substitut: descrivim conductes o situacions concretes.

Expressió	Per què fa mal	Alternativa
Estar a les acaballes	Avança la mort com a tret definitori de la vellesa. Tractar algú com si estigués a punt de morir, quan no ho està, és una manera de robar-li el present.	Si la persona té un problema de salut, parlar del problema. Si no, no projectar-li un final que no li correspon.
«Ja no està per a aquests tràfecs»	Defineix l'edat com a incompatible amb qualsevol activitat exigent o nova. Sovint la frase no ve de la persona implicada, sinó d'una tercera que decideix per ella.	Preguntar directament a la persona què li ve de gust o què es veu capaç de fer.
«És una mica gran per a això»	Apareix com a argument per descartar persones, plans, projectes o desitjos. Converteix l'edat en una barrera abans de provar res.	Avaluar la viabilitat real d'una activitat: salut, capacitats, motivació. L'edat és, com a molt, una variable més.

## El llenguatge construeix realitat

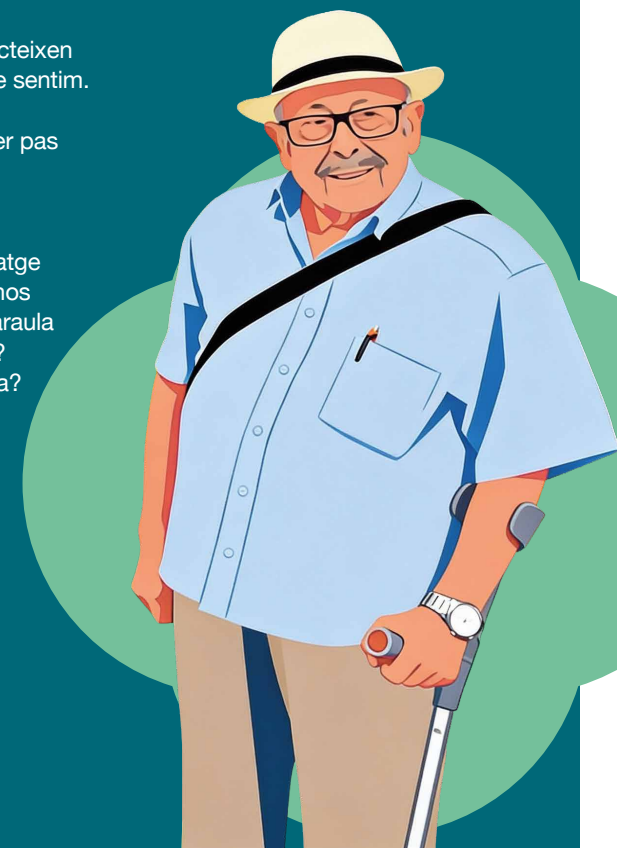
Les paraules que utilitzem reflecteixen el que pensem i modelen el que sentim.

Canviar les paraules és el primer pas per canviar les actituds — i, amb el temps, les pràctiques.

No es tracta de vigilar el llenguatge fins a l'extenuació, sinó de fer-nos preguntes senzilles: aquesta paraula descriu la persona o la redueix? Aquesta expressió suma o resta? Si la digués a algú més jove, sonaria igual?

**Una paraula no canvia el món.**

**Però mil paraules sí.**



# APARTAT 5

## Persones grans a Santa Coloma:

Diversitat real

### Una fotografia de la nostra ciutat

Parlar de «les persones grans» de Santa Coloma com si fossin un sol grup és, senzillament, no parlar de ningú. La ciutat compta amb prop de 24.000 residents de 65 anys o més, i cadascuna d'aquestes persones és una biografia diferent: orígens diversos, trajectòries professionals que han anat des de la indústria a l'ensenyament o el comerç, llengües, religions i maneres de viure que dialoguen amb la història recent del nostre municipi.

Una dada destaca per damunt de les altres: més del 58 % de les persones grans colomenques són dones. Aquesta majoria explica que moltes de les polítiques municipals en aquest àmbit prenguin la perspectiva de gènere com a punt de partida, i no com a afegit. També explica per què, a l'últim apartat d'aquesta guia, la doble discriminació per edat i sexe rep un tractament específic.

Santa Coloma té, a més, una particularitat: és una ciutat construïda en bona part per persones migrades de diferents llocs d'Espanya, i més recentment per persones arribades d'altres països. Moltes d'aquestes persones han envellit aquí. Les seves trajectòries vitals —de pobles a fàbriques, de cuidadores invisibles a líders veïnals, de barraques a barris consolidats— són part essencial del relat de la ciutat.

### Trencar la imatge única

Si haguéssim de dibuixar la persona gran «típica» de Santa Coloma, no en resultaria una sola figura, sinó moltes:

- **Persones que continuen treballant.** Algunes per necessitat, altres per vocació. La «jubilació» no és un punt final: és una transició, sovint cap a noves activitats.
- **Persones cuidadores.** Iaies i iaies que s'ocupen de néts i nètes per fer possible que els pares treballin; persones grans que tenen cura de la seva parella o d'un familiar dependent. Sense aquesta feina —majoritàriament femenina i poc reconeguda— moltes famílies no es podrien sostenir.

- **Persones voluntàries i activistes.** El teixit associatiu de Santa Coloma —centres cívics, casals, entitats de barri, parròquies, sindicats, ateneus— està fet, en bona part, gràcies al temps i al compromís de persones grans.

- **Persones creatives.** Pintors, escriptors, fotògrafs, ballarines, músiques, cantants de cors locals, artistes amateurs. La Gala de Talent Sènior, la trobada anual que reconeix aquest talent sènior, n'és una mostra molt visible, d'aquesta vitalitat creativa.

- **Persones esportistes.** Des de qui camina cada matí pel parc fluvial fins als grups de marxa nòrdica, ioga, txi-kung, pilates o gimnàstica de manteniment del programa municipal d'activitats físiques per a persones grans.

- **Persones emprenedores.** Algunes han obert un negoci, altres han reinventat el de tota la vida. L'emprenedoria sènior és una realitat creixent que xoca amb molts dels estereotips habituals.

- **Persones aprenents.** Inscrites en activitats de foment del coneixement com per exemple les de Santa Coloma Ciutat Universitària, l'Aula d'Extensió Universitària (UPF) o la Universitat de l'Experiència (UB) per a persones grans, en cursos d'idiomes, d'informàtica o de fotografia. Aprendre no té data de caducitat.



## Dones grans: una doble mirada necessària

Les dones grans pateixen, sovint, una doble discriminació que convé anomenar perquè sigui més visible: l'edatisme i el sexisme. És una experiència que ha rebut diferents noms —«edatisme de gènere», «doble discriminació»— i que té manifestacions molt concretes:

- **Pensions més baixes**, fruit de trajectòries laborals interrompudes pel treball de cures no reconegut.
- **Invisibilitat als mitjans de comunicació**, on les dones grans apareixen menys, i quan ho fan és sovint en clau familiar (com a iaies, mares, vídues) i no com a subjectes propis.
- **Pressió estètica que penalitza els signes visibles de l'edat** especialment en les dones.
- **Major risc de soledat no desitjada**, lligat a l'esperança de vida més alta i a les estructures familiars.

Reconèixer aquesta doble discriminació no és un afegit: és una condició per construir una societat més justa.

### Per saber-ne més

Per aprofundir en aquestes mirades, podeu consultar:

- Informe mundial sobre l'edatisme (OMS / OPS, 2021).
- Recursos de la Fundació Amics de la Gent Gran (#ReescrivimLaVellesa).
- Materials de HelpAge España, especialment la col·lecció «Construint una societat inclusiva i amigable amb les persones grans des dels drets».
- Publicacions de la Sociedad Española de Geriatria y Gerontología (SEGG), com el Decàleg i la Guia pràctica per al bon tracte a les persones grans.
- Recursos del Departament de Drets Socials de la Generalitat de Catalunya en l'àmbit de les persones grans.



## APARTAT 6

### Recomanacions pràctiques

Veure com es manifesta l'edatisme és una cosa. Saber com actuar de manera diferent n'és una altra. Aquest apartat ofereix una sèrie de recomanacions concretes, organitzades segons qui les llegeixi. No són normes rígides: són punts de partida per prestar atenció al que fem cada dia.

Cada bloc segueix el mateix format: una columna amb el que es pot fer i una altra amb el que és millor evitar.

#### Si sou familiar o persona propera



Mantenir una relació respectuosa amb un iaio, una mare, un sogre o una tieta grans demana, sovint, més atenció que estimació. La voluntat de protegir pot convertir-se, sense voler, en una manera de retallar autonomia.

#### FEU-HO



- Preguntar abans d'actuar: «Què prefereixes? Com vols que t'ajudi?».
- Mantenir-la al centre de les decisions que la concerneixen: salut, finances on viu.
- Respectar el seu ritme i el seu temps, també quan teniu pressa.
- Compartir-hi coses noves: una sèrie, una recepta, una excursió. No assumir que «no li interessarà».
- Buscar suport extern (serveis socials, professionals) abans que el cansament us porti a decidir per ella.

#### EVITEU



- Decidir per ella sense consultar-la, encara que sigui «pel seu bé».
- Parlar-li com a una nena: diminutius, to alt, frases curtes innecessàries.
- Cancel·lar plans propis donant per fet que no vol o no us pot acompanyar.
  - Atribuir cada oblit o malestar a l'edat, sense més consideracions.
- Fer-li sentir que és una càrrega. Encara que tenir-ne cura cansi, no és culpa seva.





## Si treballeu en atenció al públic, salut o comerç

L'atenció directa és un dels àmbits on l'edatisme es manifesta amb més freqüència, sovint en formes subtils. La bona notícia és que també és un dels àmbits on un canvi de pràctiques pot tenir un impacte immediat.

### FEU-HO



- Adreçar-vos sempre primer a la persona gran, encara que vingui acompanyada.
- Mantenir el contacte visual i un to de veu normal. Adaptar-lo només si la persona ho necessita.
- Explicar amb claredat els passos, donant temps per a les preguntes.
- Oferir alternatives —presencial, telefònica, digital— sense pressuposar quina prefereix.
- Formar-vos i formar l'equip en bon tracte i comunicació amb persones grans.

### EVITEU



- Parlar a l'acompanyant en lloc de a la persona usuària.
- Posar pressa amb gestos, sospirs o comentaris davant de la cua.
- Donar per fet que «no en sabrà» sense oferir-li la possibilitat.
- Utilitzar diminutius o expressions com «guapa», «maca», «rei», «reina».
- Resoldre tràmits sense explicar què s'està fent ni demanar conformitat.



## Si sou jove

Trencar l'edatisme demana posar en relació generacions que cada cop conviuen menys en els mateixos espais. Si sou jove, teniu una oportunitat real: la manera com mireu les persones grans avui és, també, la manera com us miraran a vosaltres el dia de demà.

### FEU-HO



- Parlar amb les persones grans del vostre entorn com a persones, no com a estereotips.
- Preguntar-los què pensen sobre les coses que us interessin a vosaltres: música, política, treball, ciutat.
- Cedir l'espai (al bus, al banc, a la cua) sense necessitat que ho demanin.
- Compartir aprenentatges en totes dues direccions: per exemple, ensenyar tecnologia, escoltar història viscuda.
- Recordar que vosaltres també sereu grans. Tractar bé les persones grans és tractar-vos bé a vosaltres mateixos en el futur.

### EVITEU



- Parlar dels «iaios» com si fossin un grup homogeni i previsible.
- Riure les bromes que les rebaixen o ridiculitzen.
- Pressuposar que «no ho entendran» o «no els interessarà» allò que vosaltres viviu.
- Esperar que sigui sempre el jove qui rep i el gran qui dona, o a l'inrevés.
- Posar distància pel sol fet de l'edat. Podeu descobrir que teniu més coses en comú del que penseu.



## Si sou professional dels mitjans de comunicació o de les xarxes socials

La imatge col·lectiva que tenim de les persones grans es construeix, en bona part, des dels mitjans de comunicació i les xarxes socials. Tractar-les amb diversitat, dignitat i protagonisme és, per tant, una responsabilitat amb impacte directe.

### FEU-HO



- Mostrar persones grans amb nom, rostre i biografia, no només com a símbols.
- Diversificar perfils: cuidadores i emprenedores, esportistes i pacients, dones i homes, persones migrades i autòctones.
- Donar veu a les persones grans en temes que les afecten: pensions, residències, salut, ciutat.
- Triar imatges actuals, realistes i no estereotipades (no només mans, no només bastons).
- Tenir cura del llenguatge: revisar diminutius, «els nostres grans», «pobrets», etc.

### EVITEU



- Il·lustrar peces sobre persones grans amb imatges d'arxiu genèriques que esborren rostres.
- Reduir-les a víctimes, a càrregues o a anècdotes simpàtiques.
- Parlar-ne sense parlar-hi.
- Reforçar l'oposició generacional («joves contra pensionistes»).
- Fer humor a costa de la vellesa com a categoria.



## Per a tothom

Hi ha actituds que, sense necessitat d'un rol concret, podem tenir en compte.

### FEU-HO



- Mirar les persones grans com a iguals: ni més fràgils ni més sàvies per defecte.
- Preguntar abans de pressuposar.
- Reconèixer el seu temps, també en els espais públics.
- Acceptar que cada persona gran és única, amb desitjos, opinions i contradiccions pròpies.
- Quan veieu edatisme, dir-ho amb calma: «Em sembla que això ha sonat malament». Petites interrupcions canvien hàbits.

### EVITEU



- Adoptar to compassiu o sorprès davant de qualsevol cosa que faci una persona gran.
- Parlar-ne en tercera persona quan són davant.
- Riure acudits o memes que les ridiculitzin com a grup.
- Donar per fet que «no ho entendran», «no els agradarà», «s'enfadaran».
- Tractar-les com a relíquies del passat o, al contrari, com a símbols d'una saviesa que no demanen representar.

# APARTAT 7

## Intergeneracionalitat:

El valor de totes les edats

Una ciutat està viva quan les generacions conviuen, es relacionen i es reconeixen. La intergeneracionalitat no és un concepte abstracte: és el que passa quan un iaio explica a la seva néta com era el barri fa quaranta anys, quan un grup de joves voluntaris acompanya una persona gran a fer algun tràmit, quan una dona gran ensenya a cuinar a un nen del seu barri o quan una conversa al casal canvia el rumb d'una vida.

### Per què ens necessitem mútuament

Sovint es presenta la relació entre generacions com un balanç on uns donen i altres reben. La realitat és més rica. Cada generació aporta coses úniques, i ho fa millor quan se sent en igualtat amb les altres.

**Què aporten les persones grans:** experiència acumulada, memòria històrica, perspectives de llarg termini, capacitat de relativitzar, temps i disponibilitat, xarxes consolidades. També: paciència apresada, sentit de comunitat, vivències que ajuden a entendre el present.

**Què aporten les persones joves:** energia, mirada crítica, llenguatges nous, agilitat tecnològica, capacitat d'imaginar futurs diferents, ganes d'aprendre, sensibilitats emergents que la generació anterior potser no ha tingut temps de desenvolupar.

Cap d'aquests dos llistats és exclusiu. Hi ha persones grans amb molta agilitat tecnològica i persones joves amb molta capacitat d'escolta i visió de llarg termini. La intergeneracionalitat funciona, justament, quan deixem caure les categories rígides i ens trobem persona a persona.



### Exemples d'intercanvi que ja funcionen

- **Tallers de memòria oral i història local.** Joves entrevisten persones grans sobre el seu passat al barri, a la fàbrica, a l'escola. El resultat alimenta arxius i, sobretot, alimenta una relació.
- **Acompanyaments digitals.** Joves voluntaris ajuden persones grans a fer tràmits en línia, a connectar amb la família per videotrucada, a familiaritzar-se amb una nova aplicació.
- **Habitatge intergeneracional.** Persones grans que viuen soles ofereixen una habitació a estudiants a canvi de companyia i suport puntual. Una resposta a dues necessitats alhora.
- **Activitats compartides als centres cívics.** Grups de música, cors, tallers de cuina o d'art on conviuen edats diferents amb el mateix interès.
- **Mentoria sènior.** Persones grans amb trajectòria professional acompanyen joves que volen emprendre, canviar de feina o buscar referents.

### Un missatge per a la joventut

Si sou joves, prestar atenció a l'edatisme no és només un acte de justícia cap a altres persones. És també un acte d'autocura. Sereu grans. Les paraules, les imatges i les pràctiques que avui ens semblen normals seran la pell amb què, d'aquí a unes dècades, us tractaran a vosaltres.

**Cada generació decideix quines herències accepta i quines reescriu.** La discriminació per edat no és una bona herència. Reescriure-la és una manera molt concreta d'imaginar un futur en què ningú vegi com els seus drets li són retirats amb el calendari.

### Ni caritat ni obligació: oportunitat

La intergeneracionalitat no és caritat —les persones grans no necessiten que ningú les salvi—, ni una obligació moral que pesi sobre les generacions més joves. És, senzillament, una oportunitat d'enriquiment mutu. Aprenem coses, ens divertim, ens emocionem, descobrim mons que sense aquest intercanvi quedarien tancats.

Una ciutat que afavoreix aquesta mena de trobades és, sens dubte, una ciutat més pròspera, més justa i més humana.

# APARTAT 8

## Santa Coloma actúa:

### Recursos i compromís municipal

L'Ajuntament de Santa Coloma de Gramenet assumeix la lluita contra l'edatisme com una línia de treball estable, transversal i amb mirada de llarg termini. Aquesta guia és la primera concreció pública d'aquest compromís, però no la primera política. Forma part d'un conjunt de programes i serveis que volen garantir que ningú vegi els seus drets retallats per raó d'edat.

Aquest compromís es desplega en quatre direccions:

- **Reconeixement.** Visibilitzar el valor, la diversitat i les contribucions de les persones grans de la ciutat (Gala de Talent Sènior, Dia Internacional de les Persones Grans, Dia Mundial de Presa de Consciència sobre l'Abús i el Maltractament a les Persones Grans, calendaris, exposicions, programació cultural).
- **Participació.** Garantir que les persones grans siguin escoltades en les decisions que les afecten, a través del Consell de la Gent Gran i d'altres espais oberts.
- **Atenció i suport.** Mantenir i ampliar serveis que responguin a necessitats concretes: envelliment actiu, activitat física adaptada, acompanyaments, lluita contra la soledat no desitjada, prevenció del maltractament.
- **Prevenició i sensibilització.** Treballar contra els estereotips i les pràctiques edatistes amb campanyes, materials —com aquesta guia— i formacions adreçades a personal municipal, professionals i ciutadania.

### Recursos municipals

Aquests són alguns dels recursos públics que podeu utilitzar, com a persona gran o com a persona acompanyant:



- **Servei d'Atenció a les Persones Grans de l'Ajuntament.** Punt de referència per a tràmits, orientació i informació sobre programes específics.
- **Consell de la Gent Gran.** Òrgan permanent de participació de les persones de més de 60 anys (o 55 si són pensionistes), associacions i entitats vinculades. Espai d'anàlisi, propostes i col·laboració amb el govern municipal.
- **Programa d'envelliment actiu.** Conjunt d'activitats culturals, formatives i de promoció de la salut: tallers, conferències, exposicions, sortides.
- **Activitats físiques per a persones grans.** Programa estable amb gimnàstica de manteniment, ioga, txi-kung, balls en línia, marxa nòrdica i pilates, adreçat a persones grans de 60 anys.
- **Centres cívics i casals de la ciutat.** Espais de convivència, foment de la vida comunitària i tallers de tota mena al llarg de tots els barris.
- **Activitats de foment del coneixement.** Com per exemple les de l'àrea de l'ajuntament anomenada Santa Coloma Ciutat Universitària, l'Aula d'Extensió Universitària (UPF) o la Universitat de l'Experiència (UB) per a persones grans, entre altres oportunitats de formació continuada en àmbits diversos.
- **Acompanyament a domicili i tertúlies.** Programes de voluntariat en col·laboració amb entitats com Amics de la Gent Gran per fer front a la soledat no desitjada.
- **Gala de Talent Sènior.** Trobada anual de reconeixement públic del talent sènior, amb actuacions, expressions artístiques i exposicions.
- **Jornades del 15 de juny.** Activitats vinculades al Dia Mundial de Presa de Consciència contra l'Abús i el Maltractament a les Persones Grans.

## Quan convé denunciar una discriminació

La Llei 19/2020, de 30 de desembre, d'igualtat de tracte i no-discriminació, aprovada per unanimitat al Parlament de Catalunya, recull explícitament l'edat com un dels motius pels quals cap persona pot ser tractada de manera desfavorable. La llei va més enllà: estableix un règim sancionador i preveu mecanismes per protegir i acompanyar les persones que han patit discriminació.

L'Oficina d'Igualtat de Tracte i No-Discriminació (OITND) de la Generalitat de Catalunya és el lloc on tramitar denúncies, demanar assessorament jurídic i rebre suport en situacions de discriminació, també per raó d'edat. A escala municipal, els Serveis Socials i el Servei d'Atenció a les Persones Grans poden orientar sobre el procés i derivar als recursos adequats.

## Una crida a la ciutadania

Cap llei, per ben feta que estigui, és suficient sense una ciutadania activa. Cap programa municipal arriba allà on no arriba la mirada de qui mira la persona del costat. Per això aquesta guia acaba amb una crida senzilla: si voleu que Santa Coloma sigui una ciutat lliure d'edatisme, comenceu per casa, pel vostre carrer, per la vostra feina, per la vostra conversa de demà.

**Cada gest importa. Cada paraula transforma.  
I cada persona pot convertir-se, des d'avui, en part essencial  
d'una ciutat que reconeix i valora totes les edats.**

### Per a més informació

Ajuntament de Santa Coloma de Gramenet  
Servei de Gent Gran, Dependència i Persones amb Discapacitat  
Tel. 93 462 40 00, extensió 2432  
Web municipal: [www.gramenet.cat](http://www.gramenet.cat)



Envel·liment actiu: [gramenet.cat/sites/envel·liment-actiu](http://gramenet.cat/sites/envel·liment-actiu)

Oficina d'Igualtat de Tracte i No-Discriminació de la Generalitat de Catalunya  
Tel. 93 857 40 00

En cas d'urgència o sospita de maltractament a una persona gran:

- Telèfon d'emergències: 112

# SANTA COLOMA CREIX SENSE EDATISME

Una **ciutat** per a totes les **edats**

[www.gramenet.cat](http://www.gramenet.cat)

Tel. 93 462 40 00 Extensió 2432

@AjGramenet

#SantaColomaCreixSenseEdatisme



Ajuntament  
de Santa Coloma  
de Gramenet



Santa Coloma  
creix amb tu



Diputació  
Barcelona