

# EDATISME

Trenca el prejudici,  
construeix respecte

*TOTES LES  
PERSONES GRANS  
SÓN IGUALS!?*



*TOTES LES  
PERSONES JOVES  
SÓN IGUALS!?*



Envellir no significa perdre salut, sinó adaptar-se i cuidar-se per viure millor

HOLA, SOC LA LADA!  
MENTRE L'IGU ÉS A IOGA,  
JO VAIG A  
FER UN TOMB



**Envellir** forma part del cicle vital humà, igual que néixer, créixer i madurar. És un procés biològic que comporta canvis físics i emocionals, i **NO ha d'associar-se automàticament a la malaltia o a la dependència.**

Aquesta visió errònia alimenta prejudicis i actituds edatistes que limiten el reconeixement i el respecte cap a la gent gran.

Hi ha moltes persones d'edat avançada que gaudeixen de bona salut, que són actives, autònomes i que continuen contribuint de manera significativa a la societat,

tant en els àmbits laboral, familiar, cultural com comunitari.

Reduir l'envelliment a una etapa de declivi és oblidar tot el que representa: experiència, adaptabilitat, resiliència i valor humà.

**Cal canviar la mirada: envellir no és una derrota, és un privilegi.**

**Per tant, viure aquesta etapa amb qualitat, dignitat i respecte és un dret, no una excepció!**



# La gent gran és necessària per a la societat i la família

**En l'àmbit social,** la seva experiència professional, vital i humana és una font de coneixement i reflexió. Participen en múltiples àmbits: com a treballadors o empresaris, com a voluntaris en entitats, com a mentors en empreses i escoles, etc. **Són ciutadans actius.**

Reconèixer aquest valuós paper ens ajuda a construir una societat més inclusiva, equilibrada i connectada entre generacions.

**En l'àmbit familiar,** sovint són un pilar fonamental: ofereixen suport emocional, comparteixen experiències de vida, ajuden a cuidar els nets i netes, i mantenen viva la transmissió de valors, cultura i tradicions. **El seu temps i la seva dedicació són sovint el cor invisible de moltes llars.**

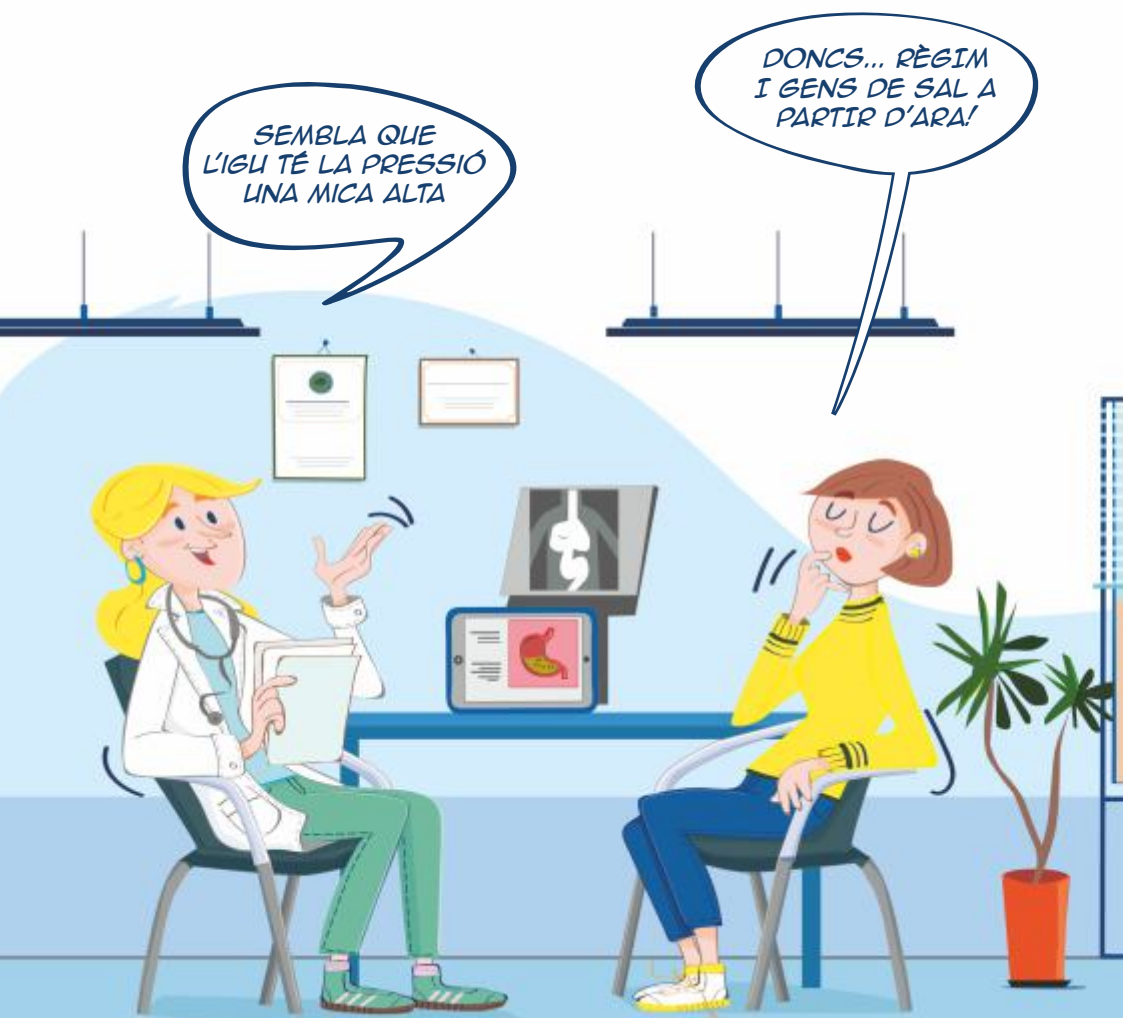
En comptes de veure l'edat com una limitació, hem d'aprendre a valorar-la com una riquesa. **La societat no pot permetre's ignorar el potencial de les persones grans:** són memòria viva, força moral i agents de canvi.





AVLI PER DINAR...  
MACARRONS  
DE L'ÀVIA!!!!

# Infantilitzar és una forma subtil d'edatisme que fa molt mal i passa desapercebuda

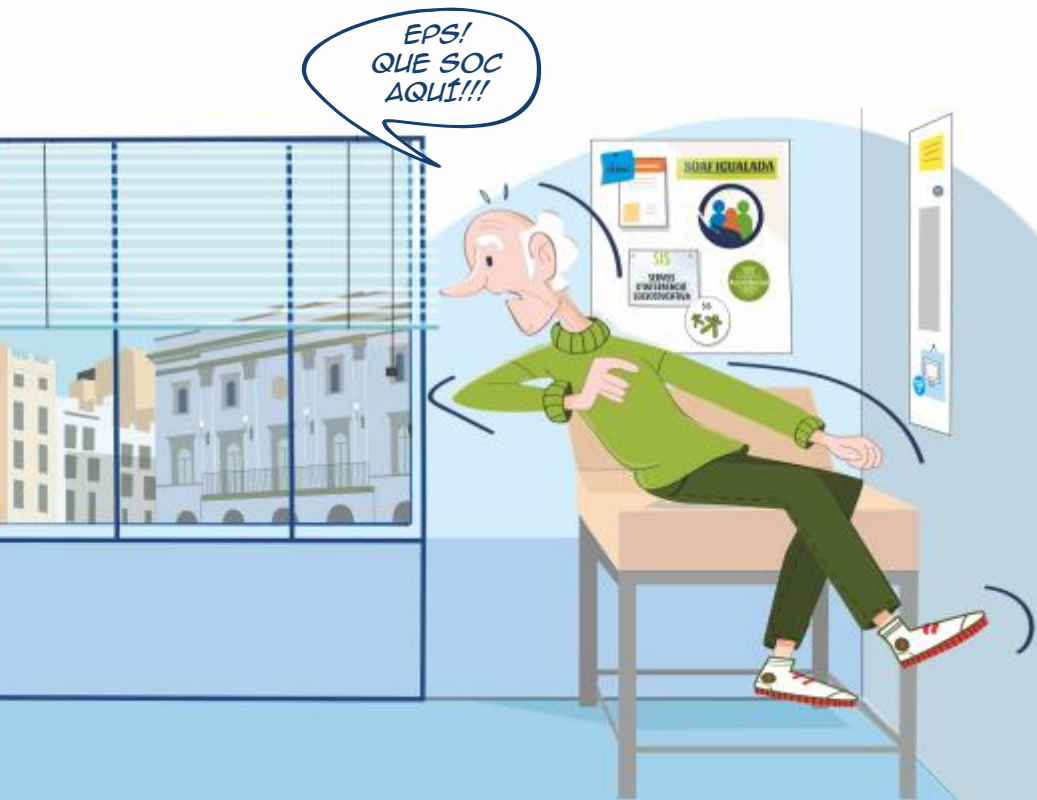


**La infantilització** és una expressió silenciosa però poderosa de discriminació cap a la gent gran per motius d'edat. **Es manifesta en petits gestos o actituds quotidianes:**

- **parlar-los amb diminutius,**
- **explicar-los coses evidents com si no poguessin entendre-les,**
- **prendre decisions per ells sense consultar-los,**
- **parlar d'ells en tercera persona com si no hi fossin.**

Aquesta mena de tracte minimitza la seva autoestima i autonomia, qüestiona la seva capacitat i afebleix la seva veu social i familiar.

No es fa amb mala intenció, però sovint té conseqüències profundes. Moltes vegades es fa des del desig de “protegir” o “ajudar”, i es justifica o es normalitza tot passant desapercebut tant per qui ho rep com per qui ho fa, però el dany és real: les persones grans poden sentir-se menyspreades, invisibles o dependents quan no ho són.



# Cada clic pot ser una nova oportunitat per a la gent gran

**Estimar i cuidar la gent gran no vol dir sobreprotegir-la, sinó reconèixer-la com les persones adultes que són, amb experiència, criteri i dret a decidir.**

**La tecnologia** és una eina essencial que obre portes a infinitat de possibilitats:

- comunicació amb familiars i amics,
- accés a informació,
- aprenentatge continu,
- oci,
- gestions quotidianes i molt més.

Aquest accés digital pot trencar l'aïllament, fomentar l'autonomia i enfortir la seva autoestima, i **és una oportunitat per explorar interessos, comunicar-se amb altres generacions, i continuar creixent i reinventant-se.**



Per a la gent gran, cada clic representa més que un gest digital, és una finestra cap a un món nou que els permet mantenir-se connectats, actius i participatius.

**En definitiva, la tecnologia, ben aprofitada, esdevé una eina d'inclusió social i de llibertat personal.**

Reconèixer això és trencar amb l'edatisme digital que sovint assumeix que les persones grans no poden o no volen aprendre tecnologia.

La societat actual avança ràpidament i no hauria de deixar ningú enrere. Cal donar-los el lloc que mereixen.



# La solitud no fa distincions d'edat, però cada etapa ens ensenya a viure-la d'una manera diferent

Sovint la solitud es veu com una ombra que pesa sobre la vellesa, com si estar sol fos sinònim de buidor o tristesa. Tanmateix, aquesta visió és limitada i injusta.

**La solitud en si mateixa no és la que marca la qualitat de la vellesa, sinó com ens hi enfrontem i com la gestionem.**

La vellesa no es defineix per la presència o absència d'altres persones, sinó per la qualitat de la relació que tenim amb nosaltres mateixos i amb qui ens envolta. La solitud deixa de ser una càrrega quan es converteix en un espai on la vida et desafia a buscar i mantenir connexions humanes que ens omplim –siguin familiars, d'amistat o comunitàries–, però també significa aprendre a trobar pau i plenitud quan estem sols.



SAPS QUÈ, IGU?  
M'AGRADA VENIR AL  
PARC CENTRAL, SEMPRE  
HI HA AMBIENT!

ÉS CLAR, LADA!  
A MI TAMBÉ



# L'edat no posa límits, sinó la mirada que hi tenim

El pas del temps transforma els cossos, els rostres, les circumstàncies..., **però l'essència i el valor de cada persona no canvien mai.**

La joventut s'associa sovint amb l'energia, la creativitat i la capacitat per aprendre ràpidament, mentre que la vellesa es vincula erròniament amb la pèrdua d'habilitats o coneixements.



*POSEM LA  
MIRADA EN ALLÒ QUE ENS FA  
IGUALS I EN ALLÒ QUE  
ENS CONNECTA.*

Saber no depèn només de l'edat, sinó de la curiositat, l'experiència i la voluntat de continuar aprenent.

**El veritable valor és reconèixer que el coneixement i la intel·ligència no són exclusius d'una etapa de la vida. Ni la joventut garanteix tenir totes les respostes, ni l'edat avançada implica limitacions.**

Cada persona aporta un coneixement únic, fruit del seu recorregut vital, i cada generació pot ensenyar i aprendre de l'altra.

Trencar aquest prejudici vol dir col·laborar, respectar-se mútuament i reconèixer que **totes les veus, sense importar l'edat, han de ser valorades de la mateixa manera.**

