

1 d'octubre

DIA INTERNACIONAL DE LA GENT GRAN

Es preveu que, a Catalunya, l'any 2030, un 22,3% de la població tindrà més de 65 anys. Cal afrontar el creixent envelliment de les persones si volem una societat que ofereixi benestar, oportunitats i convivència per a totes les edats.

L'envelliment és un procés vital natural i positiu. No és un problema, sinó una oportunitat per escoltar-se, reflexionar, decidir, activar-se, autorealitzar-se, aprendre, compartir, gaudir i, en definitiva, cuidar-se.

El 2030
el 22,3%
de la població
tindrà
+65 anys

COM ES POT AFAVORIR UN ENVELLIMENT DIGNE, ACTIU I SALUDABLE?

Són molts els factors que influeixen en la manera d'envellir i d'afrontar l'envelliment. A banda de la salut física, mental i cognitiva, cal cuidar el benestar relacional i social i posar en valor:



Drets de les persones



Empoderament



Autorealització
personal i professional



Respecte



Igualtat dins la
diversitat



Vincles amb l'entorn
proper



Cura i
acompanyament
professional



Participació a la
comunitat



Inclusió social



Seguretat i protecció

ENVELLIR AMB BENESTAR ÉS POSSIBLE