

# eib, al lado de la personas mayores

Se prevé que, en Cataluña, en 2030, un 22,3% de la población tendrá más de 65 años. Hay que afrontar el creciente envejecimiento de las personas si queremos una sociedad que ofrezca bienestar, oportunidades y convivencia para todas las edades.

En 2030 el 22,3% de la población tendrá +65 anys

El envejecimiento es un proceso vital natural y positivo. No es un problema, sino una oportunidad para escucharse, reflexionar, decidir, activarse, autorrealizarse, aprender, compartir, disfrutar y, en definitiva, cuidarse.

## CÓMO SE PUEDE FAVORECER UN ENVEJECIMIENTO DIGNO, ACTIVO Y SALUDABLE?

Son muchos los factores que influyen en la manera de envejecer y de afrontar el envejecimiento. Además de la salud física, mental y cognitiva, hay que cuidar el bienestar relacional y social y poner en valor:



Derechos de las personas



Empoderamiento



Autorealización personal y profesional



Respeto



Igualdad dentro de la diversidad



Vínculos con el entorno próximo



Cuidados y acompañamiento profesional



Participación en la comunidad



Inclusión social



Seguridad y protección

ENVEJECER CON BIENESTAR ES POSIBLE