

... EN SOLITUD

Vivim en la societat del risc, i hem d'estar preparades per als canvis en tots els àmbits.

De vegades, la vellesa va unida a la solitud.

La solitud no té perquè ser negativa si es viu amb salut i amb una xarxa de suport emocional.

La solitud és també llibertat, felicitat, silenci, pau... I permet mirar cap a dintre, explorar desigs i temors, ordenar el temps...

La nostra llar és un espai personal i íntim on podem gaudir de la nostra llibertat.

Alhora, participar en la comunitat i mantenir relacions de veïnatge és gratificant i enriquidor.

Podem combinar els espais de solitud i d'intimitat amb els espais de companyia i d'activitat social.

Les xarxes de relació poden ser una opció:

----> De companyia.

----> D'amistat.

----> De suport emocional i social.

----> D'espais i serveis en comú.

En la vida privada i en la social, envellint de manera sana i sàvia, potenciant les relacions de gaudi, i no només les de servei.

... SOLIDÀRIAMENT

Cada cop tenim més anys de vida per endavant. Volem decidir com envellim.

Som ciutadanes amb drets i volem intervenir en les decisions polítiques i socials que ens afecten.

Hi ha diverses maneres d'envellir i una gran diversitat de situacions individuals.

Per envellir dignament, necessitem tenir control sobre la nostra vida i disposar d'ingressos suficients, dels serveis necessaris per a cada necessitat i del reconeixement de les persones i de la societat.

La lluita per unes pensions dignes és irrenunciable per evitar que moltes dones que han dedicat la seva vida a altres persones, acabin en una solitud no desitjada i abocades a la pobresa.

Cal arriscar-se i assumir la responsabilitat de col·laborar en el disseny de les polítiques socials que ens afecten.

Aquest és un pas solidari envers nosaltres mateixes i les generacions de dones de demà.

... UN COMPROMÍS SOCIAL

La participació social i la vida activa són elements importants per a la satisfacció personal al llarg de tota la vida.

La participació de les dones grans a les associacions i entitats de tot tipus ha esdevingut un element transformador i enriquidor.

Les associacions potencien la ciutadania activa i faciliten l'accés a recursos educatius i culturals.

Són una escola de valors i una xarxa de suport emocional on es comparteixen idees, sentiments i on s'inverteix temps personal en projectes socialment útils.

L'ús de la llibertat disponible que tenim passa, també, per:

----> Gaudir al carrer i dels espais públics.

----> Fer-nos visibles en la vida de la ciutat.

----> Implicar-nos en projectes col·lectius intergeneracionals.

Vivim un moment històric sense precedents.

Mai com ara tantes dones, amb tanta llibertat i tan bagatge, han tingut per davant tants anys d'esperança de vida.

Però, tanmateix, necessitem construir models vàlids per saber envellir i superar les idees tradicionals sobre la vellesa.

SOM DONES GRANS, GRANS DONES

INSTITUT CATALÀ DE LES DONES
www.gencat.cat/icdones

SEUS TERRITORIALS

Alt Pirineu i Aran
Pau Casals, 14 entl.
25620 Tremp
Tel. 973 65 18 24
icd.altpirineu@gencat.cat

Barcelona
Pl. Pere Coromines, 1
08001 Barcelona
Tel. 93 495 16 00
Tel. 93 317 92 91
icd.barcelona@gencat.cat

Catalunya Central
Pl. Major, 37 2a
08500 Vic
Tel. 93 693 98 83
icd.catalunyacentral@gencat.cat

Girona
Pl. de Pompeu Fabra, 1
17002 Girona
Tel. 872 975 000
icd.girona@gencat.cat

Lleida
Av. del Segre, 5
25007 Lleida
Tel. 973 70 36 00
icd.lleida@gencat.cat

Tarragona
Sant Francesc, 3
43003 Tarragona
Tel. 977 24 13 04
icd.tarragona@gencat.cat

Terres de l'Ebre
Montcada, 23
43500 Tortosa
Tel. 977 44 47 58
icd.terresebre@gencat.cat



DONES GRANS/ GRANS DONES

Ser dona i fer-se gran de manera autònoma, sana i equilibrada és una tasca complexa.

Les imatges de les dones grans d'altres temps queden lluny de la diversitat de models de dones grans d'avui en dia, de la varietat de projectes personals i col·lectius que protagonitzen.

Mai com ara hi ha hagut tantes dones grans tan preparades, amb tanta energia, amb un bagatge tan gran i amb tants anys per endavant.

Amb les seves accions i iniciatives les dones grans desmunten, dia a dia, els tòpics que han associat la vellesa a un punt i final, a la desaparició de la sensualitat i de la sexualitat, a la malaltia, a la invisibilitat social, política i econòmica, a la passivitat i a la solitud obligada.

Des de l'Institut Català de les Dones volem impulsar aquesta força transformadora, perquè creiem necessari que les veus femenines de totes les edats siguin escoltades i reconegudes.

Dones grans/grans dones és una exposició inspirada en el llibre *Demà més. Dones, vides i temps* d'Anna Freixas.¹ Esperem que les reflexions que conté siguin útils per aconseguir que les dones puguin envellir amb més qualitat de vida i amb un desenvolupament cada cop més lliure de la seva identitat pròpia.

1. Col·lecció *Quaderns de l'Institut*, núm. 6.
Institut Català de les Dones. Barcelona, maig 2006.

... EN POSITIU

L'envelliment de les persones és un procés natural i progressiu, i com a tal és important saber acceptar-lo.

L'edat –com a construcció social– assigna a les persones espais socials, activitats i valors diferents.

A la vellesa, sovint se li assigna la invisibilitat, malgrat els sabers acumulats i l'experiència.

Les dones grans patim un envelliment múltiple: se'ns considera invisibles en la vida afectiva, social, econòmica, política, i també als mitjans de comunicació.

La menopausa, que és un procés natural, s'equipara socialment a l'inici de la vellesa i a l'enfermetat.

TRENQUEM EL CLIXÉ?

Deixem de valorar-nos pel valor que ens atorguen altres? Aprofitem la vellesa per acceptar amb dignitat el nostre cos?

Posem al servei de la societat l'experiència i el saber que ens donen els anys?

Ser dones i ser grans no significa...

- > Deixar de ser boniques o *sexis*, perquè el nostre cos ha estat sempre en transformació.
- > Ser, necessàriament, dependents ni viure malament la nostra dependència. Tots els éssers humans necessitem suport mutu a totes les edats.
- > Ser passives, perquè també a l'edat gran tenim nombroses activitats i noves responsabilitats.
- > Ser malaltes potencials, si sabem envellir de forma sana.
- > Ser inútils, perquè seguim disposant de la capacitat de fer i d'aprendre.
- > Ser invisibles, perquè som moltes i significatives.



... UN NOU APRENENTATGE

Ara disposem de **molt més temps**.

Hem d'aturar-nos per decidir què en fem i com el dotem de sentit.

Necessitem **estar bé** per poder posar en marxa els nostres projectes i gaudir del nostre cos.

Un atractiu de fer-se gran és poder dedicar més temps a **activitats** que han quedat relegades.

La salut és important a totes les edats.

Fer-se gran amb salut requereix una alimentació i una activitat física adequades.

L'**alimentació** esdevé un tema central com a font de salut.

Ha arribat el moment de fer un canvi en la nostra alimentació, que ha de ser sana, variada i mesurada. Necessitem menjar menys i més sa.

L'**activitat física** és una necessitat central que ens permet disposar d'agilitat i to muscular: estem sanes i fortes. Ens agraïm més.

És el moment de...

- > **Moure el cos**, a través d'exercici físic moderat, continuat i adequat...
- > **Alimentar la ment**, començant estudis o acabant-los, a l'escola de persones adultes, a la universitat, a través de tallers i grups...
- > Explorar **nous aprenentatges**, atrevir-nos amb les noves tecnologies (ordinador, internet, correu electrònic, telèfon mòbil, mp3...).
- > **Perfeccionar activitats** pel plaer de fer-les: escriure, pintar, fer punt, cuinar...
- > **Fer el que vulguis fer, perquè tu ho has decidit lliurement.**



... SEGUIR-SE FENT

Envellint de forma sana. Cal **no obsessionar-nos amb l'edat**.

Els nostres cossos estan canviant, si, però la **sensualitat i la sexualitat** no tenen perquè desaparèixer de les nostres vides.

La sexualitat és un **espai de comunicació íntima** que aporta felicitat a totes les edats.

Durant molts anys, la sexualitat de la gent gran, i especialment de les dones grans, ha estat un tema tabú.

Ja no som una societat de parelles heterosexuales únicament. Les persones triem lliurement la nostra opció sexual i tenim relacions diferents i plurals.

Desfem el tòpic que les dones grans no tenim desigs sexuals ni gaudim del sexe.

Si acceptem el **cos madur**, i el reconeixem com a propi, podem gaudir-lo amb llibertat, ja sigui per a una sexualitat activa o per a una no sexualitat escollida.



... EN COMPANYIA

La cura d'altres persones ha estat assignada a les dones com un deure "natural".

Les dones l'hem acceptada perquè la cultura ens ha fet "éssers al servei dels altres" i perquè valorem el benestar de les persones del nostre entorn.

La tasca de cura que fem majoritàriament les dones, és un bé públic i social que permet el desenvolupament econòmic de la societat.

Les dones grans assumim aquest paper de cuidadores, sense comptabilitzar els costos físics, emocionals i financers que això comporta.

Cada cop hi ha més àvies de llarga durada que, per elecció o obligació, s'han convertit en una xarxa de cuidadores que aporta seguretat emocional a les criatures.

Les àvies mouen el món i són el suport de mares i pares joves.

Les dones grans aportem un cúmul de serveis i de benestar a la societat i mereixem el reconeixement social per aquesta tasca de sostenibilitat de la vida.

