

# **Insight Penedès: Jardins Socials Comunitaris per a la Gent Gran**

## **1. Introducció**

El projecte "Jardins Socials Comunitaris" neix amb l'objectiu de millorar la qualitat de vida de les persones grans a Vilafranca del Penedès, abordant un dels reptes més rellevants de la societat actual: la solitud i l'aïllament social entre la gent gran. Aquesta proposta no és una idea utòpica, sinó una solució realista que s'adapta a les iniciatives i projectes que actualment l'ajuntament ja està portant a terme. La creació d'espais verds inclusius, on els residents puguin participar en activitats comunitàries, promourà la salut física i mental, a més de fomentar les relacions interpersonals i la cohesió social.

En un context on els factors socioeconòmics sovint determinen l'accés a recursos de benestar, el nostre projecte es presenta com una alternativa pública i gratuïta, assegurant que tothom, independentment de la seva situació econòmica, pugui gaudir dels beneficis que ofereixen els Jardins Socials Comunitaris.

### **Plantejament del Problema: Solitud i Aïllament Social**

La solitud entre la gent gran és un problema creixent que afecta un nombre cada vegada més elevat de persones. Factors com la pèrdua de familiars, la reducció de les interaccions socials i l'absència de xarxes de suport han portat molts adults grans a experimentar un sentiment profund d'aïllament. Això no només afecta la seva salut mental, amb un increment de l'ansietat i la depressió, sinó que també pot tenir conseqüències negatives per a la seva salut física. El nostre projecte busca abordar aquest problema d'una manera efectiva, creant un entorn que fomenti la interacció social i la creació de vincles significatius.

En un context on els factors socioeconòmics sovint determinen l'accés a recursos de benestar, el nostre projecte es presenta com una alternativa pública i gratuïta, assegurant que tothom, independentment de la seva situació econòmica, pugui gaudir dels beneficis que ofereixen els Jardins Socials Comunitaris.

## **2. Objectius del Projecte**

El projecte té com a objectiu principal promoure la inclusió social i reduir la solitud de les persones grans. A través de la creació d'espais on la gent gran pugui interactuar de manera regular amb altres membres de la comunitat, busquem superar l'aïllament social i fomentar un ambient acollidor. A més, volem fomentar la diversitat cultural i la participació comunitària, ja que els Jardins Socials Comunitaris seran espais on persones de diverses cultures podran compartir experiències i coneixements, enriquint així la vida comunitària de Vilafranca del Penedès.

Un altre dels nostres objectius és millorar la salut física i mental de la gent gran. A través d'activitats com la jardineria, la gimnàstica suau i els tallers educatius, es vol promoure un estil de vida actiu i saludable que ajudi a mantenir la vitalitat dels participants. Finalment, és

essencial assegurar la viabilitat i l'impacte real del projecte. Per això, ha estat dissenyat per ser fàcilment implementable per l'ajuntament, aprofitant les infraestructures existents i integrant-se amb les activitats actuals de la Regidoria de Gent Gran, amb l'objectiu de garantir un impacte tangible i durador en la comunitat.

### **3. Integració amb les Iniciatives Existents**

Després d'una recerca exhaustiva sobre les iniciatives actuals a Vilafranca del Penedès, hem identificat diverses activitats de la Regidoria de Gent Gran que poden ser integrades de manera efectiva en els Jardins Socials Comunitaris. Aquestes inclouen la dinamització del col·lectiu a través de xerrades i tallers de la memòria, que es poden traslladar als jardins per aprofitar l'entorn natural com a factor terapèutic. A més, es promourà la relació intergeneracional amb activitats conjuntes entre joves i persones grans, com ara tallers de jardineria i artesanía, fomentant així l'aprenentatge mutu i el respecte intergeneracional. També s'inclouran activitats esportives com la gimnàstica i les caminades als jardins, aprofitant els espais verds per potenciar la salut física en un entorn segur i agradable.

### **4. Proposta d'Activitats**

La proposta d'activitats per als Jardins Socials Comunitaris és variada i busca satisfer les necessitats i interessos de la gent gran. En primer lloc, es planteja la creació d'horts urbans i jardineria comunitària, on els participants podran cultivar les seves pròpies parcel·les, amb suport tècnic proporcionat per experts locals. Aquesta activitat no només promou una alimentació saludable i la connexió amb la natura, sinó que també facilita la socialització entre els participants. A més, es programaran sessions regulars de gimnàstica suau i ioga en col·laboració amb la Regidoria de Gent Gran, utilitzant els espais verds dels jardins per promoure l'activitat física en un entorn relaxant.

Per altra banda, s'organitzaran tallers temàtics que inclouen des de la cuina saludable fins a l'artesanía tradicional, impartits tant per professionals com per voluntaris de la comunitat, creant un espai d'aprenentatge compartit. Els jardins també seran escenari de petites festes, mercats d'intercanvi i altres esdeveniments que celebrin la diversitat cultural de Vilafranca, promovent així la cohesió social i la inclusió de tots els sectors de la comunitat.

### **5. Viabilitat i Sostenibilitat del Projecte**

Un dels elements més importants d'aquest projecte és la seva viabilitat. En lloc de proposar una idea abstracta o utòpica, els Jardins Socials Comunitaris estan dissenyats per ser implementats de manera pràctica i eficient per l'ajuntament. Aprofitant les infraestructures existents i integrant-se amb les activitats actuals de la Regidoria de Gent Gran, el projecte garanteix un impacte real i tangible per a la comunitat. La col·laboració amb entitats locals és fonamental, ja que preveiem treballar amb associacions que ja estan en contacte amb la gent gran, maximitzant així els recursos i el coneixement disponible.

Pel que fa a la sostenibilitat econòmica, el projecte es basa en la col·laboració comunitària i el suport institucional, assegurant que sigui sostenible a llarg termini i que no impliqui costos per als participants.

## **6. Impacte Esperat**

Els Jardins Socials Comunitaris tenen el potencial de transformar la manera com la gent gran de Vilafranca del Penedès experimenta la seva jubilació. Oferint un espai segur i acollidor, permetrem que els participants es mantinguin actius, socialitzin i participin en la vida comunitària. A més, el projecte promou la diversitat cultural i la inclusió, convertint Vilafranca en un model de convivència i benestar.

Pel que fa a l'impacte social, a més de reduir la solitud i millorar la salut mental i física dels participants, el projecte fomentarà un sentiment de comunitat i pertinença que s'estendrà més enllà dels límits dels jardins. L'impacte cultural es farà evident amb la integració de persones de diferents cultures i generacions, convertint els jardins en un espai de diàleg intercultural i enriquiment mutu. Finalment, la promoció de la jardineria sostenible i les pràctiques ecològiques contribuirà a una major consciència ambiental entre els residents.

### **Cloenda del projecte**

Els Jardins Socials Comunitaris es presenten com un projecte pensat per transformar la realitat de la gent gran de Vilafranca del Penedès, però també per enfortir el teixit social de tota la comunitat. Aquesta iniciativa és molt més que un espai verd; és una extensió de les activitats ja existents de la Regidoria de Gent Gran, aprofitant els recursos i l'experiència de les iniciatives actuals. Els tallers de memòria, les activitats intergeneracionals i les caminades guiades trobaran aquí un entorn natural i inclusiu, potenciant així el seu impacte en un espai obert a tothom.

Amb els Jardins Socials Comunitaris, Vilafranca aposta per una proposta adaptable i sostenible que amplia i enforteix les accions que ja s'estan aplicant, amb l'objectiu comú de crear un municipi més cohesionat i amb una millor qualitat de vida per a la seva gent gran.