

Quadern Enllaç 2025

Per a la formació i sensibilització
sobre la diversitat afectivosexual,
de gènere i familiar en l'envelliment



*Envellim
sense
armaris*



*Som el fil rosa
que cus
generacions*



*Visibles
ahir, avui
i sempre*



Quadern Enllaç 2025

Per a la formació i sensibilització
sobre la diversitat afectivosexual,
de gènere i familiar en l'envelliment

Coordinació:

Josep Maria Mesquida i González
Joan Casas i Martí

Autoria:

Joan Casas i Martí
Adela Boixadós i Porquet
Josep Maria Mesquida i González
Lorena Valencia i Gálvez
Pilar Cañabate i González
Vicent Canet i Martínez

Disseny gràfic:

Jordi Pinós Simmel

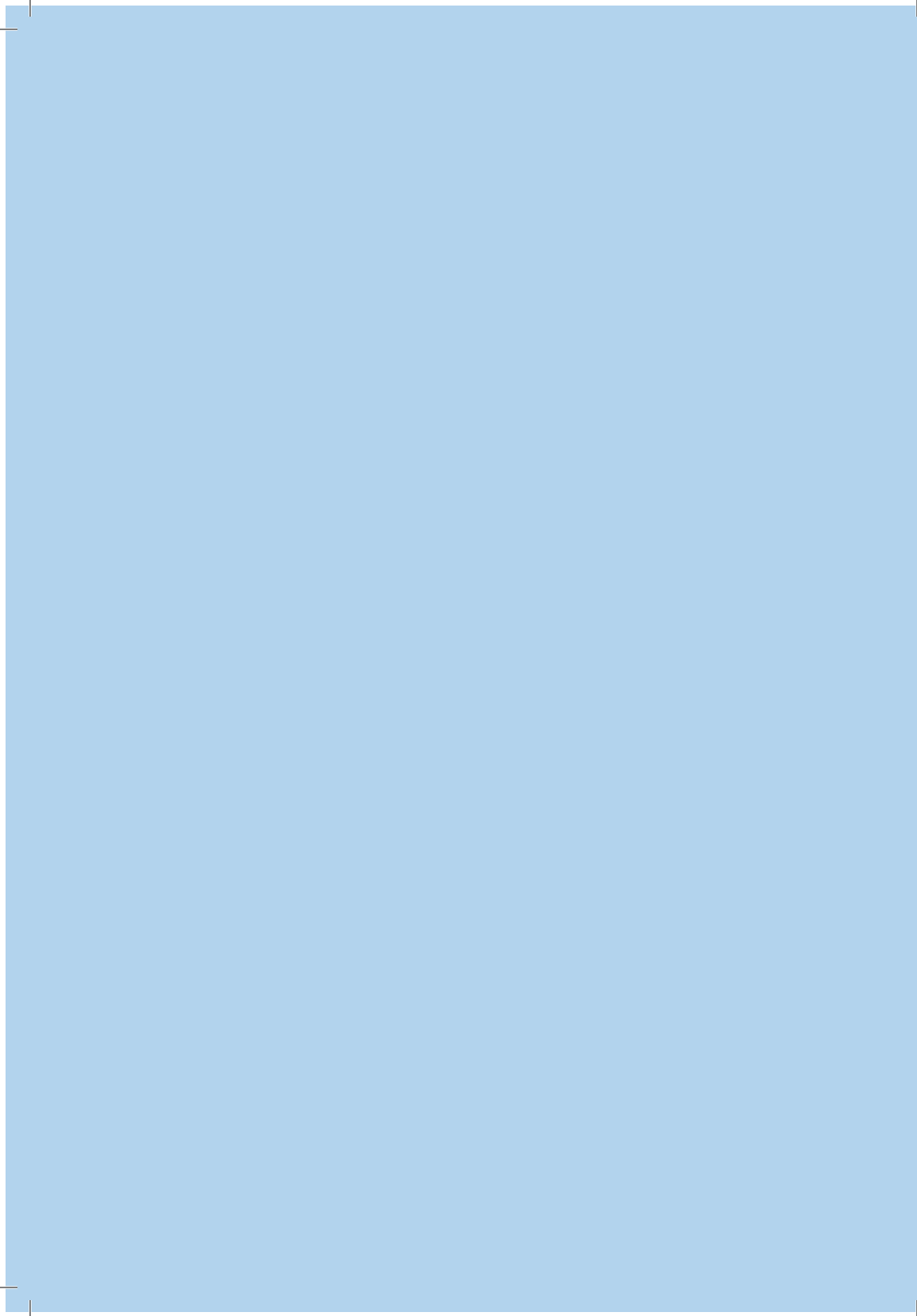
DL: B 18993-2025

ISBN: 978-84-09-77614-6



Índex

Introducció	7
1. Comprendre la diversitat: sexe, gènere, afectes i interseccions	9
2. El curs de vida i l'envelliment	16
3. Les entitats de defensa de les persones LGTBIQA+. La Fundació Enllaç	23
4. El marc normatiu i els drets de les persones grans LGTBIQA+ a Catalunya	27
5. La situació social i les condicions de vida de les persones grans LGTBIQA+	32
6. Acompanyament, suport social i soledats	39
7. Participació i voluntats anticipades	47
8. "Petjades (in)visibles": tres històries de memòria i resistències	54
9. El més important en un cop d'ull i alguns recursos interessants	56



Introducció

Envellir és un procés compartit per tothom, però que mai no adopta una sola forma. Cadascú el viu a partir de la seva trajectòria vital, dels vincles que ha establert i dels contextos socials i culturals que l'han marcat. Aquesta pluralitat també inclou la diversitat afectivosexual, de gènere i familiar, que durant molt de temps ha quedat a la perifèria dels discursos sobre l'envelliment i dels espais institucionals d'atenció. Reconèixer-la i incorporar-la és una exigència de drets i, alhora, una condició per garantir que els entorns professionals siguin realment respectuosos i de qualitat.

Amb aquesta voluntat neix el **Quadern ENLLAÇ 2025**, que vol oferir eines concretes i reflexions fonamentades a professionals que treballen amb persones grans en el sector social, però també a totes aquelles persones que, des de la salut, l'educació o altres àmbits, intervenen en el procés d'envellir. La guia té com a objectiu principal fer visible la diversitat, dotar d'instruments conceptuals i pràctics per incorporar-la en la intervenció, promoure actituds de respecte i sensibilitat en la cura i la convivència, i recollir experiències i recursos que ajudin a generar entorns segurs i inclusius.

El quadern ha estat elaborat per autores i autors vinculats a la recerca, la docència i l'acció social, que comparteixen coneixement i experiències des d'una mirada plural. El seu enfocament pedagògic combina explicacions conceptuals amb exemples i situacions reals, convidant a pensar i a revisar pràctiques, més que a aplicar receptes. La finalitat és que el material sigui alhora rigorós i proper, capaç de servir com a guia de treball per a professionals, però també com a font de sensibilització i de debat en espais més amplis.

L'estructura de la guia permet recórrer els principals eixos de la diversitat i l'envelliment de manera complementària. S'hi presenta primer un marc conceptual sobre gènere i interseccionalitat, i després la perspectiva del curs de vida com a clau per entendre les trajectòries. També s'hi recull el paper de les entitats, s'analitzen els drets reconeguts i els reptes normatius, les condicions socials i materials, i s'aprofundeix en qüestions com l'acompanyament, les soledats, la participació i les decisions anticipades. El volum es completa amb materials que preserven la memòria del col·lectiu i amb una síntesi final de les idees clau i recomanacions.

Així, el quadern vol esdevenir una eina útil i suggeridora per acompanyar la pràctica professional i per obrir la mirada sobre un envelliment que es construeix en plural, en la diversitat de vides i identitats, i que demana entorns capaços de garantir els drets, la dignitat i la llibertat de totes les persones.

1. Comprendre la diversitat: sexe, gènere, afectes i interseccions

Joan Casas i Martí

OBRINT LA MIRADA: PER QUÈ CAL PARLAR DE DIVERSITAT?

Les paraules tenen el poder de nombrar el món. També el poder d'amar-lo. Quan no tenim paraules per explicar certes realitats, aquestes sovint es tornen invisibles. Això és el que ha passat durant molt de temps amb les persones que viuen fora de les normes establertes sobre el sexe, el gènere, la sexualitat o la manera de formar famílies o amistats.

En aquest capítol volem dotar-nos d'eines per fer visibles aquestes realitats. Però no només per posar-hi nom, sinó també per entendre-les amb respecte, per reconèixer-les com a legítimes i per qüestionar aquelles estructures que, de forma més o menys subtil, generen exclusió o malestar.

Parlar de diversitat és parlar de justícia. És preguntar-nos: per què hi ha qui pot viure o estimar amb llibertat i qui no? Per què determinades formes de ser són celebrades i d'altres silenciades? I, sobretot, què podem fer per construir entorns on totes les persones, siguin com siguin, se sentin reconegudes?

LES SIGLES LGTBIQA+: UNA CONSTEL·LACIÓ DE VIVÈNCIES

Les sigles LGTBIQA+ són una eina per visibilitzar col·lectius que han estat històricament oprimits, invisibilitzats o patologitzats per qüestionar, d'una manera o altra, les normes dominants sobre el sexe, el gènere o la sexualitat.

Aquestes sigles no defineixen persones tancades dins d'etiquetes, sinó que obren finestres a realitats molt diverses:

- **L** per a les persones lesbianes: dones que senten atracció afectiva i/o sexual envers altres dones.

- **G** per a les persones gais: principalment homes que se senten atrets per altres homes.
- **T** per a les persones trans: que no s'identifiquen amb el gènere assignat en néixer.
- **B** per a les persones bisexuals: que poden sentir atracció per més d'un gènere.
- **I** per a les persones intersex: que tenen característiques corporals que no encaixen dins el model binari de "mascle" o "femella".
- **Q** per a les persones *queer*: que desafien o rebutgen les normes tradicionals de gènere i sexualitat, i poden identificar-se fora de les etiquetes convencionals.
- **A** per a les persones asexuals: que experimenten poca o cap atracció sexual envers altres persones, tot i que poden tenir relacions afectives o romàntiques

El símbol + expressa que no existeix una llista tancada d'identitats. Aglutina altres maneres de viure el gènere i la sexualitat, com les persones *queer*, no binàries, pansexuals, asexuals, agènere, entre moltes altres.

Més que una classificació, LGTBIQA+ és una invitació a reconèixer la pluralitat de formes de ser, d'estimar i d'existir, i alhora a qüestionar els mecanismes que reproduïxen desigualtats. El que uneix aquestes vivències no és una identitat comuna, sinó una experiència compartida d'haver estat situades als marges.

SEXE I DIVERSITAT CORPORAL: QUAN EL COS DESAFIA LES CATEGORIES

Tothom ha sentit alguna vegada l'expressió "néixer nen" o "néixer nena". Però què vol dir exactament "néixer d'un sexe o d'un altre"? La classificació que es fa al néixer es basa, sobretot, en l'aspecte dels genitals externs. Però el sexe biològic no és només una qüestió genital: inclou cromosomes, hormones, gònades, òrgans interns, i altres característiques que poden expressar-se de maneres molt diverses.

Algunes persones neixen amb una combinació de trets que no permet encaixar-les clarament dins la categoria de "mascle" o "femella". Són les persones intersex, i representen una part natural de la variabilitat humana. Tanmateix, durant dècades han estat sotmeses a pràctiques mèdiques destinades a "corregir" els seus cossos. Encara avui, en molts llocs, s'hi practiquen intervencions quirúrgiques sense el seu consentiment.

Què diu això de la nostra societat? Per què ens incomoda tant la incertesa? Com seria un món on cap infant fos considerat un problema pel sol fet de néixer amb un cos diferent?

Reconèixer i respectar la diversitat corporal és un pas imprescindible per garantir el dret a viure sense vergonya ni violència.

GÈNERE I EXPRESSIÓ: QUAN LA CULTURA DIU QUÈ PODEM SER

El gènere és un sistema de normes i expectatives que organitza la vida social a partir de l'assignació d'un sexe al néixer. Ens diu què s'espera de nosaltres segons si som considerades dones o homes: com hem de vestir, quin caràcter hem de tenir, com ens hem de comportar en públic i en privat.

Aquestes normes, tot i semblar naturals, són culturals. No són iguals a tot arreu ni són immutables. El que en una cultura es considera femení, en una altra pot ser considerat masculí. I el que abans era "normal", avui pot semblar retrògrad.

L'expressió de gènere és la manera com cada persona comunica el seu gènere: amb el cos, la roba, la veu, els gestos. No hi ha una única manera de ser dona o home. I tampoc cal identificar-se amb cap d'aquests dos rols. Les persones poden tenir una expressió andrògina, canviant, no normativa... i cap d'aquestes maneres de ser hauria de ser motiu de burla, control o sanció.

Et fa pensar alguna vegada com condicionem la infància a través del color de la roba, les joguines o les aficions? Quin impacte pot tenir això en el desenvolupament de la llibertat personal?

IDENTITAT DE GÈNERE: SER QUI SOM

La identitat de gènere és el sentiment que tenim sobre el nostre propi gènere. És una vivència íntima, que no es pot veure des de fora, però que marca com ens relacionem amb nosaltres mateixes i amb el món.

Algunes persones s'identifiquen amb el gènere que se'ls va assignar en néixer. Són les persones cisgènere. D'altres no. Són les persones trans, que poden ser dones, homes o no identificar-se amb cap d'aquestes categories. Dins del paraigua trans, hi trobem també les persones no binàries, agènere, bigènere, *genderfluid*, etc.

Cap d'aquestes identitats implica una obligació respecte al cos. Ser trans no vol dir voler operar-se, ni prendre hormones, ni canviar el nom legal. Vol dir, senzillament, que la identitat de gènere no coincideix amb la que et van imposar. El reconeixement d'aquesta identitat —per part de l'entorn, de la societat i de les institucions— és clau per al benestar i la salut emocional.

El dret a l'autodeterminació de gènere és el dret a definir-se a una mateixa sense haver de demostrar res a ningú. No hauria de ser un privilegi, sinó una condició de ciutadania.

DIVERSITAT AFECTIVOSEXUAL: DESIG, AMOR I LLIBERTAT

L'atracció emocional, romàntica i/o sexual que sentim envers altres persones forma part de la nostra experiència vital. Però, què passa quan aquesta atracció no respon a les expectatives dominants? Per què encara avui es dona per fet que tothom és heterosexual?

La diversitat afectivosexual inclou totes les maneres legítimes de viure el desig i l'afecte. No totes les persones s'enamoren del sexe oposat, ni totes senten atracció sexual, ni totes estableixen relacions de parella. Hi ha qui s'identifica com a lesbiana, gai, bisexual, pansexual, asexual... I hi ha qui rebutja les etiquetes o prefereix identificar-se amb el terme *queer*, com a posició política i vital de dissidència.

És important entendre que cap orientació és millor, més sana ni més natural que una altra. Totes tenen el mateix valor. El problema no és el desig divers, sinó la jerarquia que la societat hi imposa.

Com canviarien les nostres relacions si poguéssim estimar amb llibertat, sense por al judici extern? Com seria l'educació afectivosexual si no partís de la norma, sinó de la pluralitat?

DIVERSITAT FAMILIAR: MÉS ENLLÀ DEL MODEL TRADICIONAL

La idea que només és família aquella que compleix el patró d'una parella heterosexual amb criatures biològiques continua molt present. Però la realitat social és molt més rica i complexa.

Existeixen famílies amb mares o pares del mateix gènere, famílies monomarentals o monoparentals, famílies reconstituïdes, grups de convivència no convencionals i, molt especialment, les famílies escollides: aquelles que es formen a partir del vincle afectiu, i no del llaç sanguini. Aquestes últimes són especialment importants en contextos d'exclusió, com el de moltes persones LGTBIQA+ que han patit rebuig familiar.

La qüestió no és com es conforma una família, sinó què hi passa dins: hi ha cura, suport, respecte, compromís? Si la resposta és sí, aquesta família ha de ser reconeguda i protegida.

INTERSECCIONALITAT: QUAN LES DESIGUALTATS ES CREUEN

El concepte d'interseccionalitat ens ajuda a entendre que les desigualtats socials no es viuen de manera aïllada, sinó que es creuen i es reforcen mútuament. Una persona no és només el seu gènere, la seva orientació sexual o el seu origen: és tot això alhora, i més.

Aquesta noció va ser proposada per la jurista afroamericana Kimberlé Crenshaw a finals dels anys vuitanta. Crenshaw, des del feminisme negre, assenyalava com les dones negres quedaven invisibilitzades tant en les polítiques contra el racisme (pensades sovint des de l'experiència dels homes negres) com en les polítiques d'igualtat de gènere (centrades sovint en les dones blanques). Va evidenciar que els sistemes de poder operen de manera entrelaçada, i que les respostes socials i institucionals que no tenen en compte aquesta complexitat deixen fora moltes persones.

L'enfocament interseccional permet reconèixer, per exemple, que una dona trans migrada i sense permís de residència pot patir discriminació per motius de gènere, identitat, origen, situació administrativa i condició econòmica, tot alhora. Ignorar aquesta interacció pot fer que determinades realitats quedin sistemàticament excloses de les polítiques públiques, dels serveis socials o fins i tot dels discursos sobre drets i igualtat.

Entre aquests eixos, un dels més invisibilitzats és sovint l'edat. L'edatisme —la discriminació basada en l'edat— afecta especialment les persones grans, i pot reforçar altres formes de desigualtat. Quan una persona gran també forma part del col·lectiu LGTBIQA+, els impactes d'aquesta intersecció poden ser múltiples: des de l'aïllament social fins a la invisibilització dins dels mateixos espais LGTBIQA+ o dels serveis adreçats a les persones grans.

Com afecten les normes de gènere a una dona lesbiana de 80 anys que mai va poder viure la seva identitat en llibertat? Quins obstacles troba un home gai gran quan accedeix a una residència? Quines experiències de rebuig o desconexió acumulen les persones trans no binàries en envellir?

Incorporar la perspectiva interseccional —i situar-hi l'edat com a eix rellevant— és imprescindible per entendre les desigualtats específiques que travessen les persones grans LGTBIQA+, i per garantir que les respostes socials i institucionals siguin veritablement inclusives i transformadores.

A MODE DE SÍNTESI: CONCEPTES CLAU

Per entendre la diversitat de cossos, identitats i maneres d'estimar, cal tenir clars alguns conceptes. Aquí els resumim de manera senzilla:

- El sexe fa referència a les característiques corporals amb què naixem (genitals, hormones, cromosomes...). Tot i que sovint es parla només de mascle i femella, existeix una diversitat corporal més àmplia, com mostren les experiències de les persones intersex.
- El gènere no és una característica física, sinó un conjunt de normes socials i culturals que ens diuen què s'espera de nosaltres segons el sexe assignat. Aquestes normes varien segons el context i no són immutables.
- La identitat de gènere és el sentiment intern i profund sobre qui som: com ens reconeixem a nosaltres mateixes. Algunes persones s'identifiquen amb el gènere assignat en néixer (cisgènere), i d'altres no (trans, no binàries, agènere...).

- L'expressió de gènere és la manera com comuniquem aquest gènere: a través del nostre aspecte, comportament, veu o gestos. No hi ha una única manera "correcta" de ser home, dona o cap d'aquestes dues categories.
- L'orientació afectivosexual fa referència a per qui ens sentim atrets emocionalment, romànticament i/o sexualment. Inclou una gran varietat d'experiències: heterossexuals, lesbianes, gais, bisexuals, asexuals, pansexuals, entre d'altres.
- Les famílies diverses trenquen amb el model tradicional i inclouen moltes formes de convivència i cura: famílies amb mares o pares del mateix gènere, famílies escollides, monomarentals, reconstituïdes... El que importa no és la forma, sinó el vincle.
- La interseccionalitat ens recorda que les desigualtats no actuen de manera aïllada. Podem viure discriminacions simultànies per motius de gènere, edat, origen, situació econòmica o identitat.

2. El curs de vida i l'envelliment

Adela Boixadós i Porquet

REFORMULAR L'ENVELLIMENT:

CAP A UNA COMPRENSIÓ INTEGRAL I DIVERSA DEL CURS DE VIDA

INTRODUCCIÓ

La nostra societat ha viscut una profunda transformació en la manera d'entendre l'envelliment i les trajectòries vitals. En un context marcat per una major esperança de vida i una diversitat creixent d'identitats i experiències, és imprescindible que els i les professionals de l'àmbit social i sanitari adoptin models teòrics que reconeguin la pluralitat de formes d'envellir. En aquest capítol abordarem com els models tradicionals han limitat la comprensió de la vellesa, i com la perspectiva del curs de vida ofereix una mirada més inclusiva, complexa i coherent amb la diversitat sexual i de gènere.

Treballar amb persones grans exigeix alguna cosa més que bones intencions o habilitats pràctiques. En les disciplines socials i sanitàries, necessitem marcs teòrics sòlids que ens ajudin a entendre què és envellir, com es construeix aquesta etapa vital i quins factors —individuals, socials i estructurals— hi intervenen.

És important recordar que les nostres disciplines són aplicades, és a dir, intervenim sobre la realitat amb l'objectiu de millorar-la. Però per fer-ho amb eficàcia i respecte, primer hem de comprendre la realitat que volem transformar. Si no disposem de models explicatius de l'envelliment, correm el risc d'aplicar fórmules genèriques, paternalistes o poc contextualitzades que poden acabar reforçant les desigualtats o les mirades estereotipades sobre la vellesa.

Els models teòrics no són només instruments acadèmics, sinó que tenen conseqüències directes sobre la pràctica professional. El model que adoptem condiciona com interpretem la vida de la persona gran, quines

necessitats identifiquem i com les abordem. No és el mateix entendre l'envelliment com un deteriorament inevitable que com una etapa de transicions i de continuïtat personal.

DE LA PATOLOGIA A LA TRAJECTÒRIA: UNA CRÍTICA ALS MODELS CLÀSSICS

Durant dècades, l'envelliment s'ha explicat principalment des de models biologicistes o psicològics centrats en el deteriorament i la pèrdua. Aquestes perspectives reduccionistes han associat la vellesa amb la malaltia, la dependència o la inutilitat social, perpetuant estereotips que afecten especialment les persones LGTBIQA+, les dones grans o les persones que han viscut trajectòries vitals no normatives.

Autores com Aida Díaz-Tendero¹ han criticat aquests enfocaments clàssics per la seva manca de sensibilitat envers els condicionants estructurals i socials que configuren la vida de les persones. En la seva proposta, classifica les teories gerontològiques en tres grups: micro, macro i vinculants. Les micro s'ocupen de la dimensió individual i psicològica; les macro, de l'estructura social i els processos col·lectius; i les vinculants intenten establir ponts entre totes dues dimensions.

En el marc d'una pràctica professional que tingui present la complexitat de la vida humana, ens interessen especialment els enfocaments vinculants, perquè permeten entendre que el subjecte no pot ser concebut fora del seu entorn, però tampoc es pot reduir a una simple expressió de les estructures socials. Tant els enfocaments purament individuals com els exclusivament estructurals obliden dimensions essencials: els primers, sovint ignoren les desigualtats i les condicions socials; els segons, poden invisibilitzar l'agència, les emocions i les decisions personals.

LA TEORIA DEL DESENVOLUPAMENT PSICOSOCIAL D'ERIKSON

Un dels marcs clàssics més influents és el d'Erik Erikson², qui proposa vuit etapes psicosocials al llarg del cicle vital. A cada etapa s'hi planteja un conflicte que cal resoldre per avançar cap a una maduració saludable. Tot i que aquesta teoria introdueix la idea que la personalitat es desenvolupa durant tota la vida —i no només a la infància—, el seu enfocament pot ser

limitant si s'aplica de forma rígida o desconnectada de la realitat social de cada individu.

Per exemple, el darrer estadi d'Erikson (integritat del jo vs. desesperança) parteix d'un ideal de reflexió positiva sobre la vida, però no té en compte que moltes persones arriben a la vellesa després d'haver viscut discriminacions, precarietats o exclusió social que condicionen profundament aquesta mirada retrospectiva.

SIMONE DE BEAUVOIR I LA CRÍTICA ESTRUCTURAL A LA VELLESA

Simone de Beauvoir, en la seva obra *La vellesa*³, planteja una crítica radical al sistema que margina les persones grans. Per ella, no es tracta només de millorar les pensions o l'assistència sanitària, sinó de repensar tot el sistema de valors que exclou la vellesa com a etapa valuosa. El seu pensament connecta amb una mirada política i estructural de l'envelliment: no és la persona gran qui està "malament", sinó la societat que no sap incloure-la.

Aquesta perspectiva és especialment rellevant quan parlem de persones grans LGTBIQA+, que sovint han viscut un doble procés de silenciament: primer, per la seva orientació o identitat, i després per la seva edat.

LA PERSPECTIVA DEL CURS DE VIDA: UNA EINA INTEGRADORA

La teoria del curs de vida, formulada per Glen H. Elder⁴, representa una aportació fonamental per entendre com les persones construeixen la seva biografia en interacció constant amb l'entorn social, històric i relacional. Aquest marc no només serveix per estudiar l'envelliment, sinó que ajuda a entendre tota l'evolució vital de les persones, respectant la seva singularitat.

CONCEPTES CLAU

Trajectòria

La trajectòria és la seqüència de rols, estats i experiències que una persona desenvolupa al llarg del temps en diferents àmbits: educatiu, laboral, afectiu, familiar, etc.

Pensem en una dona lesbiana que, durant la seva joventut, va haver d'ama-

gar la seva orientació sexual per por al rebuig social. Va casar-se amb un home per pressió familiar i va tenir fills. Només després dels 60 anys es va atrevir a sortir de l'armari i a viure la seva sexualitat amb llibertat. Aquesta trajectòria vital, marcada per etapes de repressió, adaptació i posterior afirmació identitària, condiona profundament com viu l'envelliment.

Conèixer la trajectòria permet adaptar les intervencions a la història concreta de la persona, reconeixent els seus esforços, dols, resistències i avenços.

Transicions

Les transicions són canvis puntuals dins d'una trajectòria. Pot ser l'inici d'un nou rol (jubilació, viudetat, canvi de domicili) o la pèrdua d'un rol (pèrdua de parella, finalització d'un projecte).

Un home gai de 75 anys es trasllada a una residència geriàtrica. Aquesta transició pot ser especialment complexa si percep que no pot mostrar obertament la seva orientació sexual en aquest nou entorn, per por a la discriminació o la invisibilització.

Acompanyar les transicions és clau per minimitzar-ne l'impacte emocional i facilitar l'adaptació. Cal generar espais de seguretat perquè les persones expressin les seves pors i desitjos.

Punts d'inflexió

Els punts d'inflexió són esdeveniments o moments que trenquen la continuïtat de la trajectòria i provoquen un canvi profund, sovint inesperat, que redefineix la vida de la persona.

Una dona trans és reconeguda legalment amb el seu nom i gènere sent ja gran. Aquest fet, per més que arribi tard, suposa un punt d'inflexió radical: passa de viure en una identitat imposada a poder afirmar-se plenament. Aquest canvi transforma la seva autoestima i la seva relació amb el món.

Els punts d'inflexió poden requerir nous suports, recursos i acompanyaments. És essencial llegir aquests moments no només com ruptures, sinó com oportunitats de creixement o reconciliació amb un mateix.

PRINCIPIS FONAMENTALS

Perspectiva a llarg termini

Les experiències acumulades al llarg de la vida configuren la situació present de les persones. Per tant, el passat té un pes important en la manera com es viu el present i es projecta el futur.

Un home intersexual que va ser sotmès a operacions quirúrgiques no desitjades durant la infància pot arribar a la vellesa amb una forta sensació de desconexió corporal. Aquest malestar no apareix de forma sobtada, sinó que és fruit d'una trajectòria marcada per la vulneració dels drets.

Cal evitar lectures reduccionistes del present i entendre'l com el resultat d'un camí vital. Això implica tenir una mirada empàtica i informada de la història prèvia de cada persona.

Temps i lloc

Les oportunitats i les experiències vitals estan condicionades pel moment històric i el lloc geogràfic on es viu.

Una dona trans que va créixer a l'Espanya franquista no va tenir accés a cap model positiu de diversitat de gènere. Aquesta realitat és molt diferent de la d'una persona trans jove avui. El context determina el grau de repressió, visibilitat o accés a drets.

Comprendre el marc històric i social en què s'ha viscut ajuda a interpretar actituds de desconfiança, silenci o por que poden aparèixer en les persones grans LGTBIQA+.

Temporalització (moment en què passen les coses)

El moment de la vida en què tenen lloc els esdeveniments importa. Una mateixa experiència pot tenir significats molt diferents si es viu a la infància, a la joventut o a la vellesa.

Una persona no binària que fa el trànsit social i legal als 70 anys pot viure-ho com una alliberació, però també amb por de no ser compresa o acceptada pels serveis que l'atenen. El "retard" en aquest procés no és una anomalia, sinó una realitat que cal reconèixer i respectar.

Evitar judicis o expectatives normatives sobre quan "haurien" de passar determinats canvis o decisions vitals. Cal acompanyar els processos allà on són, sense imposar ritmes externs.

Interdependència

Les vides de les persones estan entrelaçades. Les nostres decisions, emocions i experiències afecten i són afectades per les persones que ens envolten.

Un home gai que ha viscut en parella durant 40 anys però que no ho ha pogut visibilitzar davant la seva família pot trobar-se, en cas de malaltia, amb una parella que no és reconeguda com a cuidadora ni com a familiar. Aquesta falta de reconeixement posa en risc la seva cura i drets.

Cal reconèixer les xarxes de suport reals de la persona, més enllà de la família biològica o legal. Incloure parelles, amistats o persones significatives a l'atenció i la presa de decisions.

Agència

L'agència és la capacitat de les persones per prendre decisions i actuar sobre les seves vides, dins dels límits que marca el context.

Una dona gran bisexual decideix participar en un grup de suport LGT-BIQA+ malgrat el rebuig d'alguns familiars. Aquest acte és una expressió d'agència, de prendre les regnes de la seva vida emocional i social.

Fomentar l'autonomia, el dret a decidir, i l'expressió lliure de la pròpia identitat, encara que això qüestionï normes establertes o provoqui incomoditats en l'entorn.

Cap a una gerontologia inclusiva: no hi ha una sola manera d'envellir

Un dels principis clau de la teoria del curs de vida és la individualitat: no hi ha una única manera correcta o "normal" d'envellir. Això és fonamental per entendre la diversitat sexual i de gènere dins les persones grans. Els models tradicionals sovint parteixen d'una normativitat cisheterosexual que invisibilitza altres realitats.

Una gerontologia inclusiva ha de reconèixer que hi ha persones que no han pogut viure plenament la seva identitat fins a edats avançades, que no tenen fills o xarxes familiars tradicionals, o que han estat expulsades dels espais comunitaris per motius d'orientació o identitat de gènere.

Aplicacions pràctiques per a l'acció social, educativa i sanitària

Adoptar la perspectiva del curs de vida no és només una qüestió teòrica. Té implicacions pràctiques molt rellevants per a les intervencions en l'àmbit social i sanitari:

- Escolta activa de les trajectòries vitals: conèixer la història personal per oferir acompanyaments contextualitzats i respectuosos.
- Disseny de serveis flexibles: adaptar els recursos a la diversitat d'experiències i no només a les edats cronològiques.
- Sensibilització del personal: formació en diversitat sexual i de gènere per evitar discriminacions o negligències.
- Visibilització de referents: promoure espais on les persones grans LGTBIQA+ puguin compartir les seves històries i construir comunitat.
- Avaluació de les desigualtats acumulades: entendre com la discriminació sostinguda al llarg de la vida afecta la salut i el benestar.

¹ Díaz-Tendero Bollain, A. (2011). Estudios de población y enfoques de gerontología social en México. Papeles de Población, 17 (70), 49–79.

² Erikson, E. H. (2000). El ciclo vital completado (Ed. rev.). Barcelona: Paidós.

³ Beauvoir, S. de. (2012). La vejez (A. Bernardez, Trad.; 2ª ed.). Buenos Aires: Debolsillo. (Obra original publicada en 1970)

⁴ Elder, G. H., Jr. (1994). Time, human agency, and social change: Perspectives on the life course. Social Psychology Quarterly, 57 (1), 4–15.

3. Les entitats de defensa de les persones LGTBIQA+. La Fundació Enllaç

Josep Maria Mesquida i González

L'ACCIÓ COL·LECTIVA A FAVOR DE LES PERSONES LGTBIQA+

Les organitzacions que treballen a favor de les persones LGTBIQA+ a Catalunya han tingut un paper clau en la transformació social i en la defensa del col·lectiu. Van néixer amb la voluntat de canviar un ordre social i jurídic que considerava la dissidència sexual i de gènere com un pecat, un delictes o fins i tot una malaltia. Aquells primers moviments van esdevenir espais de resistència i de reivindicació, obrint camí cap a una societat més justa i respectuosa amb la diversitat.

Amb l'arribada de la crisi de la SIDA i el VIH, aquestes entitats van centrar molts esforços en la prevenció i el suport a les persones afectades. Van contribuir a trencar l'estigma i esdevingueren aliades de la salut pública. Posteriorment, el moviment associatiu va liderar la lluita per grans fites jurídiques i socials, com el matrimoni igualitari i l'ampliació de drets per a les parelles del mateix sexe.

Actualment, les organitzacions LGTBIQA+ han diversificat els seus objectius. Acompanyen les persones i famílies en la seva diversitat, despleguen projectes més enllà de les grans ciutats, promouen la defensa internacional i ofereixen acollida a persones provinents d'entorns hostils. Un aspecte rellevant és l'acompanyament jurídic i social a les persones trans, facilitant el reconeixement del canvi de gènere. També treballen amb les persones grans LGTBIQA+, sovint invisibilitzades, promovent la seva participació i benestar.

En conjunt, aquest teixit associatiu actiu és avui una peça imprescindible per avançar cap a una societat catalana més diversa i inclusiva.

Les entitats que treballen específicament amb persones grans LGTBIQA+ tenen un paper creixent en l'àmbit social i sanitari. L'envelliment del col·lectiu es pot abordar de tres maneres: mitjançant accions adreçades a

tot el col·lectiu que incloguin les persones grans; a través de programes específics impulsats per entitats generalistes; o amb entitats creades per atendre exclusivament les persones grans LGTBIQA+. Aquestes últimes ofereixen recursos adaptats a una etapa vital amb demandes concretes i en són exemples la Fundació Enllaç a Catalunya⁵, la Fundació 26 de Diciembre⁶ a Madrid o l'associació SAGE⁷, als USA.

Aquestes organitzacions proporcionen acompanyament social, jurídic i emocional, promouen espais de suport mutu i defensen que la diversitat sexual i de gènere sigui reconeguda també en els serveis per a la gent gran.

Per als serveis i professionals gerontològics, aquestes entitats són al·lades clau. Aporten coneixement sobre les experiències vitals del col·lectiu, ajuden a identificar situacions de risc i ofereixen formació per incorporar la perspectiva LGTBIQA+ en l'atenció. A més, poden oferir acompanyament a les persones grans usuàries, mitjançant visites, trucades o activitats a les seues i a la comunitat.

LA FUNDACIÓ ENLLAÇ

Una fundació és una entitat jurídica sense ànim de lucre, creada per dur a terme accions d'interès general que contribueixin al benestar social. A diferència d'altres formes d'organització, les fundacions es fonamenten en un patrimoni inicial destinat legalment a una causa específica, ja sigui cultural, assistencial, educativa o comunitària. Aquest patrimoni garanteix la continuïtat de la seva tasca i el compliment dels seus fins, sempre amb vocació de servei públic.

La Fundació Enllaç va néixer de trobades entre activistes sensibles a una realitat sovint desatesa: la necessitat que les persones LGTBIQA+ puguin envellir amb dignitat, suport i visibilitat. Aquelles trobades van posar sobre la taula la preocupació per la solitud i la manca de reconeixement, i es van transformar en un impuls per crear una entitat capaç d'acompanyar i donar veu a aquestes realitats.

L'any 2008 es va constituir formalment la Fundació Enllaç gràcies a l'impuls d'un grup de persones vinculades al moviment LGTBIQA+. Els primers passos es van fer realitat amb l'esforç voluntari i la implicació directa d'aquestes persones. Aquest esperit de col·laboració i compromís continua sent un tret distintiu de l'entitat.

Un aspecte clau va ser disposar d'un espai físic per a activitats, reunions i serveis. El local, cedit per Ignasi Pujades —una de les figures fundadores i actual patró d'honor—, s'ha convertit en punt de trobada estable. Pujades també ha ofert suport econòmic continuat, decisiu per garantir la sostenibilitat del projecte.

Des del seu naixement, la Fundació Enllaç ha definit tres nivells d'acció com a base: primer, oferir suport a les persones impulsores del projecte; segon, obrir-se a la comunitat per atendre necessitats específiques de les persones LGTBQA+ d'edat avançada; i tercer, incidir en la societat com a motor de canvi. Així, la Fundació es configura com un espai d'ajuda mútua, servei ciutadà i agent de transformació.

Quan la Fundació va començar, pràcticament no existien polítiques públiques ni iniciatives socials adreçades a les persones grans del col·lectiu. Davant aquest buit, es va convertir en una iniciativa pionera i va obrir camí a altres projectes i entitats.

Amb el temps, han sorgit noves iniciatives en diferents territoris i dins d'entitats generalistes que han incorporat línies d'acció per a les persones grans. Tot i això, la Fundació Enllaç continua sent un referent pel seu compromís, trajectòria i capacitat d'adaptació, mantenint viva la seva essència: garantir una vellesa digna i amb veu pròpia per a totes les persones LGTBQA+.

Enllaç ha atès des dels inicis moltes persones en situació de vulnerabilitat, i el nombre d'usuaris i usuàries ha crescut de manera constant, amb un salt quantitatiu en els últims anys.

La Fundació treballa a partir de quatre grans eixos: memòria, defensa, benestar i presència. Cadascun d'aquests àmbits reflecteix el compromís amb les persones grans LGTBQA+ i respon a necessitats específiques que marquen la seva trajectòria i present.

Memòria: cal reconèixer les aportacions de les generacions de persones madures i grans LGTBQA+. Per això impulsem iniciatives que visibilitzen la seva història i la posen en valor com a part del patrimoni col·lectiu.

Defensa: cal actuar davant les situacions de violència LGTBfòbica i edatista, així com davant qualsevol vulneració dels drets fonamentals. L'objectiu és assegurar que les persones grans LGTBQA+ visquin amb dignitat i seguretat.

Benestar: ens proposem reduir l'impacte de les desigualtats acumulades al llarg de la vida, que sovint es manifesten en malestars personals

i col·lectius. A través d'accions socials, culturals i comunitàries, promovem la salut integral i la qualitat de vida de les persones grans LGTBIQA+.

Presència: és imprescindible continuar sent visibles. No tornarem a l'armari ni en l'àmbit públic ni en el privat. La nostra presència constant en espais socials i culturals és una garantia de reconeixement i continuïtat.

La Fundació Enllaç combina el treball de professionals de l'àmbit social amb la tasca de moltes persones voluntàries. Els primers aporten coneixement i experiència tècnica, mentre que el voluntariat contribueix amb acompanyament personal i amb l'organització d'activitats que reforcen la vida comunitària i el benestar de les persones destinatàries.

⁵ <https://fundacioenllac.cat/>

⁶ <https://www.fundacion26d.org/>

⁷ <https://www.sageusa.org/>

4. El marc normatiu i els drets de les persones grans LGTBQIA+ a Catalunya

Lorena Valencia i Gálvez

Vivim en una societat que cada cop més reconeix la importància de la diversitat. Les persones grans LGTBQIA+ —lesbianes, gais, bisexuals, trans, intersexuals, queer, asexuals i totes aquelles que no s'identifiquen amb les categories tradicionals de gènere o orientació sexual— han lluitat durant dècades per ser visibles, respectades i tractades amb dignitat. Amb l'edat, aquestes persones continuen tenint els mateixos drets, però sovint es troben amb barreres que poden posar en risc el seu benestar. Aquest capítol vol explicar, de manera clara i propera, quin és el marc normatiu que les protegeix, quins són els drets que tenen, quines situacions de vulneració poden viure i quines mesures cal prendre per garantir una vellesa digna i inclusiva per tothom.

EL MARC NORMATIU: UNA PROTECCIÓ CREIXENT

A Catalunya, com a part de l'Estat espanyol, hi ha un marc legal que protegeix els drets de les persones LGTBQIA+ a diferents nivells: internacional, europeu, estatal i autonòmic. Aquest marc ha anat evolucionant per reconèixer la diversitat i combatre la discriminació, especialment en àmbits clau com la salut, l'habitatge, els serveis socials i el tracte institucional.

A escala internacional⁸, instruments com l'Agenda 2030 per al Desenvolupament Sostenible (amb l'Objectiu 10 de reduir desigualtats i l'Objectiu 5 d'igualtat de gènere) reforcen la necessitat de construir societats inclusives per a totes les persones, independentment de la seva orientació sexual o identitat de gènere. També la Carta dels Drets Fonamentals de la Unió Europea garanteix el dret a la no discriminació i la dignitat humana, aspectes fonamentals per a una vellesa digna.

A Europa, la Directiva 2000/78/CE prohibeix la discriminació per orientació sexual en l'àmbit del treball, i l'Estratègia de la UE sobre els drets de les persones LGTBIQA+ (2022-2025) inclou mesures específiques per millorar la inclusió de les persones grans LGTBIQA+. Tot i que aquestes normes no tenen efecte directe en tots els àmbits de la vida quotidiana, obren camí per polítiques més inclusives.

A nivell espanyol⁹, la Llei Orgànica 4/2023, coneguda com a Llei de garantia de drets sexuals i reproductius, és un pas important. Aquesta llei obliga les administracions a actuar per garantir la igualtat real de les persones LGTBIQA+, incloent mesures en educació, salut, habitatge i mitjans de comunicació. Entre altres coses, exigeix que es vetlli per la no discriminació en l'accés a serveis i que es promogui la visibilització i el respecte cap a la diversitat.

A Catalunya d'un marc normatiu molt avançat. Des de fa anys, el govern català ha estat un referent en matèria de drets LGTBIQA+¹⁰. La Llei 11/2014, de garantia del dret a l'autodeterminació sexual i de tracte conforme a la identitat de gènere, va ser una fita històrica. Aquesta llei permet que les persones trans puguin canviar el seu nom i sexe al registre civil sense necessitat de passar per un procés judicial ni de demostrar cap diagnòstic mèdic. Això ha facilitat enormement la visibilitat i el reconeixement legal de les persones trans, especialment en edats més avançades.

A més, aquesta llei inclou articles específics sobre l'acció social (Article 17), que obliguen els serveis socials, com ara residències i centres de dia, a garantir un tracte no discriminatori cap a les persones LGTBIQA+. També exigeix que es fomenti el respecte a la diversitat entre usuaris, professionals i familiars, i que es protegeixi el dret de les persones trans a utilitzar els espais segons el seu gènere sentit.

Aquests drets no són només papers. Són eines per fer possible una vida quotidiana més justa i segura. Per exemple:

- Les persones trans tenen dret a mantenir la seva identitat de gènere, incloent-hi l'accés a tractaments hormonals, encara que visquin en una residència.
- Les parelles LGTBIQA+ tenen dret a compartir habitació en centres d'atenció, per garantir la seva intimitat i afectivitat.
- Totes les persones tenen dret a que el seu nom i pronoms siguin respectats, sense haver de justificar res.

- Els banys i espais comuns han d'estar adaptats per acollir persones no binàries o en processos de transició.
- Els formularis i documents dels centres han d'incloure opcions més enllà de "home" i "dona", i utilitzar un llenguatge inclusiu.
- A més, la Llei 19/2020 d'igualtat de tracte i no discriminació reforça aquesta protecció en els centres d'atenció a la gent gran. Obliga a tenir protocols contra l'LGTBIfòbia, a formar el personal i a crear mecanismes de denúncia segurs. També exigeix que es revisin tots els documents interns per eliminar qualsevol rastre de llenguatge discriminatori.

SITUACIONS DE VULNERACIÓ HABITUALS

Malgrat aquest marc normatiu, moltes persones grans LGTBICA+ continuen vivint situacions de discriminació, sovint de forma subtil però molt dolorosa. Alguns exemples:

Invisibilització: moltes persones amaguen la seva orientació o identitat per por de ser maltractades o exclòs. Això pot portar a sentir-se sol·les, fins i tot en un entorn suposadament segur.

Discriminació en residències: algunes persones són tractades amb menyspreu pels companys o fins i tot pels professionals. Altres vegades se'ls nega compartir habitació amb la seva parella.

Falta de formació del personal: molts treballadors no saben com tractar correctament una persona trans o com respondre si hi ha un cas d'assetjament.

Pèrdua de xarxes de suport: moltes persones grans LGTBICA+ no tenen familiars biològics que les cuidin. Si no es reconeixen les famílies elegides, poden quedar-se sense suport legal ni emocional.

Accés a la justícia limitat: per raons econòmiques o per por al tracte discriminatori, algunes persones no denuncien les injustícies que pateixen.

Aquestes situacions no són només problemes individuals: són conseqüència d'un sistema que, encara que ha avançat, no sempre aplica les lleis de manera efectiva.

GARANTIES I REIVINDICACIONS PER UNA VELLESA DIGNA

Perquè les lleis no quedin només en el paper, cal posar en marxa mesures concretes. Aquestes són algunes de les claus per construir una vellesa inclusiva:

Formació i sensibilització del personal: és essencial que tot el personal dels serveis socials, sanitaris i jurídics rebi formació contínua sobre diversitat sexual, identitat de gènere i edatisme. No es tracta només de saber "què és" una persona trans, sinó de comprendre les seves necessitats i garantir un tracte respectuós.

Creació d'espais segurs: cal promoure residències inclusives LGTBIQA+, on el protocol de convivència inclogui explícitament el respecte a la diversitat. També és important tenir espais comunitaris on les persones puguin socialitzar, participar en activitats culturals i rebre suport emocional.

Reconeixement de famílies elegides: moltes persones grans LGTBIQA+ han construït famílies afectives fora del nucli tradicional. La llei hauria de reconèixer aquestes relacions com a figures de suport legal, permetent l'adopció, la tutela o l'herència entre persones que no són parents biològics.

Inclusió en les polítiques públiques: les administracions han d'incorporar la perspectiva LGTBIQA+ en tots els plans d'acció social. Això inclou recollir dades estadístiques amb variables de gènere i orientació sexual, i finançar projectes d'habitatge i acompanyament inclusiu.

Memòria i visibilitat: moltes persones grans LGTBIQA+ han estat activistes, artistes o testimonis clau de la lluita per la llibertat. Recuperar la seva memòria, donar-la a conèixer i incloure-la en l'educació és una forma de fer justícia i dignificar la seva vida.

Distintiu d'espai segur: les administracions públiques poden atorgar un distintiu oficial als centres que compleixin amb tots aquests criteris. Això ajudaria les persones LGTBIQA+ a triar centres on es sentin realment segures.

CAP A UNA VELLESA PLENA DE DRETS

Tenir una vida plena no acaba amb la jubilació. Les persones grans LGTBIQA+ mereixen gaudir de la seva edat amb llibertat, respecte i dignitat. El

marc normatiu actual, especialment a Catalunya, ofereix eines poderoses per fer-ho possible. Però les lleis no serveixen si no es compleixen en la pràctica.

Cada centre, cada professional, cada veí pot contribuir a fer del món un lloc més acollidor. Formar-se, escoltar, respectar i actuar quan es detecta una injustícia són gestos senzills, però decisius. Perquè una societat realment inclusiva és aquella que cuida de totes les persones, en cada etapa de la vida.

Com diu la guia de la Generalitat: “Una persona gran LGTBIQA+ no ha de haver de tornar a amagar-se”. Aquest és el compromís que hem de mantenir: assegurar que, en qualsevol edat, tothom pugui viure segons qui és, amb el cap ben alt.

⁸ **Àmbit internacional:** Resolucions de l'Organització de les Nacions Unides (ONU) sobre orientació sexual, identitat de gènere i característiques sexuals (www.ohchr.org/es/sexual-orientation-and-gender-identity/united-nations-resolutions-sexual-orientation-gender-identity-and-sex-characteristics); Declaració de Toronto per a la prevenció global del maltractament de les persones grans (17 de novembre de 2002), Organització Mundial de la Salut (www.inpea.net/images/TorontoDeclaracion_Espanol.pdf); Principis de Yogyakarta sobre l'aplicació de la legislació internacional de drets humans en relació amb l'orientació sexual, i la identitat de gènere. (novembre de 2006). Adoptats pel Parlament Europeu el 10 de novembre de 2017 (www.refworld.org/cgi-bin/texis/vtx/rwmain/opendocpdf.pdf?reldoc=y&-docid=48244e9f2); Carta de Drets Fonamentals de la Unió Europea, article 21 (7 de desembre de 2000) (www.europarl.europa.eu/spain/barcelona/resource/static/files/Publicacions/cartadretsfonamentals.pdf); Resolucions del Parlament Europeu de 8 de febrer de 1994, 18 de gener de 2006, 24 de maig de 2012 i 2019, relatives a la igualtat de drets de lesbianes i gais i a la lluita contra la discriminació i l'homofòbia; Resolució 2048 del Consell d'Europa de 2015, sobre la discriminació de les persones trans (www.europarl.europa.eu/doceo/document/E-8-2016-007451_ES.html).

⁹ **Àmbit estatal:** Constitució espanyola, articles 9, 14 i 15; La jurisprudència del Tribunal Constitucional indica que la clàusula antidiscriminàtoia de l'article 14 inclou l'orientació sexual (Corts Generals, 29 de desembre de 1978) (www.boe.es/legislacion/documentos/Constitucion-CATALAN.pdf); Llei 13/2005, d'1 de juliol, per la qual es modifica el Codi civil en matèria de dret de contraure matrimoni (més coneguda com a llei del matrimoni homosexual) (www.boe.es/buscar/doc.php?lang=ca&id=BOE-A-2005-11364); Llei 3/2007, de 15 de març, reguladora de la rectificació registral de la menció relativa al sexe de les persones (www.boe.es/buscar/doc.php?id=BOE-A-2007-5585); Llei 15/2022, de 12 de juliol, integral per a la igualtat de tracte i la no-discriminació (www.boe.es/eli/es/l/2022/07/12/15/con).

¹⁰ **Àmbit català:** Llei 11/2014, del 10 d'octubre, per a garantir els drets de lesbianes, gais, bisexuals, transgènere i intersexuals i per a erradicar l'homofòbia, la bifòbia i la transfòbia (<https://portaljuridic.gencat.cat/ca/document-del-pjur/?documentId=672704>)

Llei 19/2020, del 30 de desembre, d'igualtat de tracte i no-discriminació (<https://portaljuridic.gencat.cat/ca/document-del-pjur/?documentId=89022>)

5. La situació social i les condicions de vida de les persones grans LGTBIQA+

Josep Maria Mesquida i González

NO S'HA PARLAT MASSA DE LES PERSONES GRANS LGTBIQA+

Les primeres generacions d'activistes LGTBIQA+, aquelles que van lluitar pels drets i les llibertats que avui gaudim, estan entrant en l'anomenada "etapa de la vellesa". Persones que van ser protagonistes de mobilitzacions històriques, que van fer front a la repressió i a l'estigma, i que van impulsar grans conquestes socials i jurídiques, viuen ara un moment vital en què apareixen noves necessitats. Aquest envelliment planteja reptes que fins fa poc han estat poc atesos per part de la societat, les polítiques públiques i, especialment, la gerontologia.

Durant dècades, la recerca i els serveis gerontològics s'han centrat en models d'envelliment construïts a partir d'experiències heteronormatives. Això ha fet que les persones grans LGTBIQA+ quedessin invisibles, sense que es tinguessin en compte les seves trajectòries vitals particulars, marcades sovint per l'exclusió, la discriminació i, en molts casos, l'absència de suport familiar tradicional. Només en els darrers anys la gerontologia ha començat a incorporar la diversitat sexual i de gènere en els seus estudis i a reconèixer la necessitat d'abordar la realitat d'aquest col·lectiu.

En aquest context, les persones grans LGTBIQA+ expressen sovint inquietud davant la forma com seran ateses als serveis socials i sanitaris. La por a haver de tornar a l'armari en una residència o en un centre d'atenció és present en molts testimonis. Moltes persones temen mostrar la seva identitat o orientació sexual per evitar discriminacions, cosa que pot afectar negativament la seva salut emocional i física. Aquesta preocupació es veu agreujada per la persistència d'actituds discriminatòries que, malgrat els avenços legals i socials, encara són presents en alguns entorns assistencials.

La manca d'atenció específica també es reflecteix en el terreny de les polítiques públiques. Fins fa pocs anys, les estratègies d'envelliment actiu no incorporaven la perspectiva LGTBIQA+. Tot i alguns avenços recents, com la inclusió del col·lectiu en plans d'igualtat o la creació de projectes pilot en àmbits locals, encara és necessari dissenyar programes que responguin a les particularitats d'aquest grup. Factors com la soledat no desitjada, la manca de xarxes de suport familiar i l'exposició a discriminacions acumulades al llarg de la vida poden tenir un impacte directe en la salut i el benestar de les persones grans LGTBIQA+.

Davant d'aquesta realitat, es fa imprescindible preparar polítiques d'envelliment inclusives i serveis sensibles a la diversitat. Això vol dir formar els professionals perquè coneguin i reconeguin les necessitats específiques de les persones LGTBIQA+ grans, promoure espais segurs on puguin viure la seva identitat sense por i garantir que la seva veu sigui escoltada en la definició de les polítiques públiques. Quan els serveis incorporen la perspectiva de la diversitat, milloren la seva eficàcia i la satisfacció de les persones usuàries.

COM HAN SIGUT LES NOSTRES VIDES?

Les vides de les persones grans LGTBIQA+ han estat marcades per experiències complexes i sovint difícils, que reflecteixen els canvis socials i polítics de les darreres dècades. Aquest recorregut vital s'ha construït enmig de la repressió, el menyspreu i la violència. Durant bona part del segle XX, especialment en el període franquista, la dissidència sexual i de gènere era perseguida i castigada en un context de masclisme estructural que condicionava profundament la vida quotidiana. Moltes persones van patir violències de gènere i transfobes que afectaven la seva seguretat i la seva vida quotidiana. Alhora, la combinació d'aquestes violències amb el rebuig social generalitzat va portar moltes persones a viure el sexili, és a dir, a marxar dels seus pobles o ciutats per buscar entorns més oberts, generalment a grans capitals, on podien viure amb una mica més de llibertat. Tot i així, la marginació social era una constant, i el temor a la discriminació marcava les relacions personals i laborals.

En aquest context, moltes persones LGTBIQA+ grans van haver de viure dobles vides. Sovint mantenien una aparença heteronormativa davant la família, la feina i la societat, mentre que en l'àmbit privat buscaven

espais de llibertat i autenticitat. Aquesta situació, tot i permetre'ls sobreviure en un entorn hostil, també va comportar càrregues emocionals intenses i sentiments de solitud i desconexió.

Cal advertir, però, que no es poden homogenitzar totes aquestes vivències. Existeix una gran diversitat d'experiències, condicionades per factors com el gènere, la classe social, l'origen geogràfic o l'entorn cultural. Algunes persones van trobar espais més oberts i acollidors, mentre que d'altres van patir situacions de discriminació més severes. Aquesta diversitat explica també les diferents maneres d'afrontar l'envelliment en el present.

Tanmateix, aquesta generació també ha estat la protagonista de la resistència i la lluita que han canviat la nostra societat. Van ser persones que, malgrat el risc, van participar en les primeres mobilitzacions, van crear espais associatius i van exigir la fi de la persecució. Gràcies al seu esforç, es van obrir camins cap a la visibilitat i es van construir les bases del moviment pels drets LGTBIQA+. La seva acció va ser especialment significativa en moments difícils, com durant la crisi del VIH als anys vuitanta i noranta. Moltes persones grans LGTBIQA+ van viure de prop la pèrdua d'amics i companys, en un context en què les polítiques neoconservadores agreujaven l'estigma i alenien les respostes sanitàries i socials. Aquesta etapa va deixar una empremta dolorosa i alhora va enfortir la consciència col·lectiva i la solidaritat.

Amb el pas dels anys, la situació ha millorat de manera notable. La conquesta de drets legals, el reconeixement social i la institucionalització de polítiques d'igualtat han transformat la vida de moltes persones LGTBIQA+. L'aprovació del matrimoni igualitari, el reconeixement legal de les parelles i les possibilitats de canvi de gènere han significat passos històrics. També ha estat clau la presència del col·lectiu en l'àmbit cultural, que ha permès visibilitzar noves narratives i referents positius.

Malgrat aquests avenços, encara hi ha reptes importants. Moltes persones grans LGTBIQA+ continuen patint invisibilitat, especialment en serveis socials i sanitaris que sovint no tenen en compte les seves necessitats específiques. La soledat és una altra problemàtica recurrent, ja que moltes no han tingut fills i han construït xarxes de suport alternatives que, amb el temps, s'han anat afeblint. Aquesta situació pot generar vulnerabilitat i manca de referents en l'envelliment.

QUINES SÓN LES NOSTRES NECESSITATS ESPECÍFIQUES?

L'envelliment de les persones LGTBQA+ presenta característiques particulars que no sempre han estat prou reconegudes. Les seves necessitats específiques es manifesten en àmbits com les cures i les residències, la salut i el final de vida, les xarxes socials i afectives o les condicions materials. També hi té un pes important la discriminació acumulada i la invisibilitat que han patit al llarg de la seva trajectòria vital. Tot plegat fa necessari un abordatge específic i inclusiu que tingui en compte aquestes dimensions.

CURES I RESIDÈNCIES

Un dels principals camps de vulnerabilitat identificats és el de les cures de llarga durada. Les persones grans LGTBQA+ sovint manifesten la por a ser discriminades quan necessiten accedir a una residència. Aquesta por no és una percepció infundada: nombroses investigacions indiquen que els protocols d'acollida i convivència no tenen en compte la diversitat sexual i de gènere i que molts professionals de l'àmbit no disposen de la formació adequada per gestionar aquestes realitats. La manca de referents i de normatives inclusives provoca inseguretat i ansietat, que poden derivar en un replegament de la identitat o fins i tot en la decisió de tornar a l'armari en l'envelliment.

Aquestes situacions posen de manifest la necessitat de promoure alternatives residencials que permetin preservar la intimitat i la identitat, com ara pisos tutelats, models d'habitatge cooperatiu o residències amb distintius de qualitat inclusius. També cal desenvolupar protocols específics que assegurin el respecte a la diversitat i incorporar persones referents en matèria LGTBQA+ dins els equips professionals.

SALUT I FINAL DE VIDA

La salut és un altre àmbit clau, ja que combina les dificultats pròpies de l'edat amb les conseqüències d'anys d'estigmatització i exclusió. Diverses recerques mostren una major prevalença de malalties cròniques i un impacte més intens en la salut mental. La depressió, l'ansietat i la solitud no desitjada apareixen amb més freqüència que en la població general,

i sovint no són reconegudes ni abordades pels serveis sanitaris. Entre els homes gais, cal destacar l'alta presència del VIH, que té efectes a llarg termini en la salut física i emocional i que exigeix una atenció sanitària especialitzada i sensible a la seva trajectòria.

Les persones trans, en particular, pateixen una vulnerabilitat especial: en casos de demència o pèrdua d'autonomia, la manca de protocols específics pot derivar en situacions humiliants, com la negació de la seva identitat de gènere. Pel que fa al final de vida, s'identifica la necessitat de garantir que els protocols i els serveis respectin la identitat i la trajectòria vital de cada persona.

RELACIONS I XARXES SOCIALS

Un tret característic de les persones grans LGTBIQA+ és la fragilitat de les seves xarxes socials de suport. Les ruptures amb la família d'origen, l'absència de descendència i la discriminació viscuda en entorns laborals i comunitaris han reduït les seves oportunitats de construir vincles sòlids i duradors. Aquesta situació fa que la soledat no desitjada sigui una de les problemàtiques més recurrents i preocupants.

Alhora, cal destacar l'existència d'experiències positives, com les famílies triades i les xarxes comunitàries que moltes persones LGTBIQA+ han creat al llarg de la seva vida. Aquestes estructures, basades en l'amistat i el suport mutu, han estat un element essencial per afrontar moments de dificultat, com la crisi del VIH, i continuen sent un recurs valuós en l'envel·liment. No obstant això, aquestes xarxes també poden debilitar-se amb el pas del temps, especialment davant la pèrdua d'amistats i companys de generació.

NECESSITATS MATERIALS

Les condicions materials constitueixen un altre àmbit crític. Moltes persones grans LGTBIQA+ es troben en situacions de precarietat econòmica, derivada de trajectòries laborals irregulars, discriminacions en el mercat de treball i manca de suport familiar. Aquesta precarietat es tradueix en ingressos insuficients, inseguretat residencial i dificultats per accedir a prestacions públiques.

La manca d'habitatge digne i adaptat a les necessitats de la diversitat incrementa el risc d'exclusió social i residencial. Per això, es recomana impulsar programes específics de garantia d'ingressos, polítiques d'habitatge incliusiu i serveis d'assessorament personalitzat per garantir l'accés als drets econòmics i socials.

DISCRIMINACIÓ ACUMULADA I INVISIBILITAT

Les persones grans LGTBIQA+ arrossegueu els efectes de dècades de discriminació acumulada. Aquestes experiències han deixat empremta en la seva autoestima, en les seves relacions i en la seva confiança en les institucions. Malgrat els avenços legals i socials, encara existeix la por al retrocés i la sensació que la seva realitat és invisibilitzada en molts àmbits.

La invisibilitat es manifesta també en la manca de dades específiques i en la insuficient atenció a aquest col·lectiu en les polítiques públiques. Les persones grans LGTBIQA+ sovint no es veuen reflectides en els discursos sobre envelliment actiu o en els serveis destinats a la gent gran. Aquesta invisibilitat pot conduir a una nova forma de marginació, que se suma a la que ja han patit al llarg de la vida.

CAP A POLÍTIQUES INCLUSIVES

Davant d'aquest conjunt de necessitats, es fa imprescindible desenvolupar polítiques públiques i estratègies socials que incorporin la diversitat LGTBIQA+ en l'envelliment. Això implica garantir que els serveis de cures, de salut i d'atenció social siguin inclusius, promoure la formació específica dels professionals i establir mecanismes de control i de certificació que assegurin el respecte a la diversitat.

També és fonamental enfortir les xarxes comunitàries i associatives, fomentar programes intergeneracionals que facilitin el suport mutu i crear espais de participació on les persones grans LGTBIQA+ puguin expressar les seves necessitats i experiències. A més, cal ampliar la recerca en aquest camp per disposar de dades actualitzades i rigoroses que permetin orientar millor les polítiques i els recursos.

És important subratllar, finalment, que la perspectiva de gènere i la mirada interseccional han d'acompanyar qualsevol diagnosi i resposta.

Només així es podrà entendre com les desigualtats afecten de manera diferent dones, homes i persones trans, i com factors com la classe social, l'origen o la situació migratòria interactuen amb la diversitat sexual i de gènere per configurar experiències úniques d'envelliment.

6. Acompanyament, suport social i soledats

Joan Casas i Martí

EL SENTIT DE L'ACOMPANYAMENT EN LES PERSONES GRANS LGTBQIA+

Quan parlem d'envelliment i diversitat LGTBQIA+, parlar d'acompanyament és una necessitat. Tal com hem vist en capítols anteriors, les trajectòries vitals de moltes persones grans LGTBQIA+ han transcorregut en contextos socials poc acollidors, on sovint han conviscut amb el silenci, la por a l'exclusió o la manca de referents. Aquestes experiències acumula- des deixen empremta i fan que el suport emocional, relacional i comunitari sigui molt important.

L'acompanyament és una manera d'estar al costat de l'altra persona amb respecte, disponibilitat i sensibilitat. És una actitud que posa l'accent en la relació i en la confiança, i que dona valor a la història, les decisions i els vincles de cadascú. Acompanyar vol dir escoltar amb atenció, oferir temps i presència, i generar espais on la persona se senti reconeguda i segura. Vol dir ser-hi.

Aquest tipus de suport és especialment significatiu quan les persones viuen situacions de dificultat o de vulnerabilitat social. Una pèrdua, un problema de salut o un canvi en les condicions de vida poden generar malestar i incertesa. En aquests moments, l'acompanyament pot ajudar a sostenir emocionalment, a reforçar el sentit de continuïtat i a obrir camins per reconnectar amb els propis desitjos i amb l'entorn.

Els processos d'acompanyament es relacionen estretament amb les xarxes de suport i amb les vivències de soledat. Quan una persona se sent vinculada, reconeguda i acollida, és molt més fàcil que pugui transitar, de forma saludable, moments complexos. Per això, és important tenir una mirada atenta a les relacions que envolten la persona i al sentit que aquestes tenen per ella.

XARXES I FORMES DE SUPORT SOCIAL

Les persones grans LGTBIQA+ són part activa dels seus entorns i de la societat. Tot i això, les seves trajectòries han estat marcades, sovint, per moments de soledat, invisibilització o qüestionament. Malgrat les dificultats, moltes han sabut construir vincles sòlids, afectius i duradors. Quan parlem de xarxes de suport, ens referim a aquest conjunt de relacions — formals i informals — que envolten la persona i contribueixen al seu benestar quotidià.

En l'àmbit informal, aquestes xarxes poden incloure amistats, parelles, veïnatge o grups d'afinitat. Per a moltes persones grans LGTBIQA+, aquests vincles han estat especialment importants en absència del suport de la família d'origen o quan l'entorn social no reconeixia la seva identitat. Es tracta de relacions basades en l'afecte, la confiança i l'elecció mútua, que han estat font de suport en moments difícils i també d'alegria i plenitud. Encara avui, aquestes connexions són un eix vital de companyia, reconeixement i identitat.

Tot i que sovint es repeteix que moltes persones grans LGTBIQA+ han tallat vincles amb la família d'origen, les recerques fetes en el nostre context matisen aquest relat. No sempre hi ha hagut una ruptura explícita. Ara bé, sí que en molts casos han estat les amistats qui han proporcionat el suport més estable. Aquestes xarxes d'amistat han funcionat com a veritables sistemes de sosteniment i tenen un paper central també durant l'envelliment.

Però no es tracta només de rebre suport. Les persones grans LGTBIQA+ també n'han ofert, i molt. Moltes han cuidat, han acompanyat i han impulsat iniciatives de suport mutu. Han participat en col·lectius, han fet voluntariat, han creat espais comunitaris o han estat referents afectius i polítics per a altres persones. Aquest paper actiu ha estat fonamental per mantenir viva la cohesió del col·lectiu i per transmetre formes de resistència, cura i solidaritat entre generacions. En aquests contextos, la cura s'expressa com un gest recíproc: es dona i es rep, es construeix conjuntament i s'adapta a cada moment vital. Aquesta reciprocitat dignifica els vincles i enforteix el sentit de pertinença.

A més dels vincles personals, cal destacar les formes de suport comunitari que sorgeixen des de la proximitat i el compromís compartit. Entitats com la Fundació Enllaç o el Casal Lambda són un bon exemple: han esdevingut espais de referència per a moltes persones grans LGTBIQA+,

oferint serveis d'atenció social, suport psicològic, assessorament legal i, sobretot, espais on construir relacions i sentir-se reconegudes. Altres iniciatives —com casals de persones grans, centres cívics, etc.— també poden esdevenir punts de trobada importants, especialment quan promouen una mirada inclusiva i interseccional. Aquests espais poden afavorir un envelliment actiu i vinculat a la comunitat.

En aquest teixit de cures, el voluntariat té també un paper destacat. L'experiència de la Fundació Enllaç mostra com el voluntariat pot generar relacions d'acompanyament estables i significatives. No es tracta d'un suport unidireccional, sinó d'un vincle que neix de la proximitat i la implicació mútua. Sovint, el contacte amb les persones voluntàries permet trencar estereotips, compartir vivències i construir espais d'intercanvi afectiu on totes dues parts s'enriqueixen.

L'AMISTAT I LES FAMÍLIES ESCOLLIDES

En un grup de discussió realitzat en el marc d'una recerca sobre les soledats, una persona usuària de la Fundació Enllaç va dir:

"Actualment només tinc una família, i és la família de la Fundació Enllaç. (...) Ens hem cuidat tota la vida, i ara que som grans continuem fent-ho. Ningú ens ho ha regalat: ens ho hem construït."

Per a moltes persones grans LGTBIQA+, l'amistat ha estat, i continua sent, una font d'afecte, suport i continuïtat. En contextos on expressar o viure la pròpia identitat ha estat un risc, els vincles d'amistat han esdevingut espais segurs. A diferència de la família normativa, sovint lligada a obligacions formals o jeràrquiques, les amistats es construeixen des de l'elecció mútua i des del reconeixement compartit.

Amb l'edat, l'amistat pot adquirir un significat encara més especial. Quan les xarxes familiars d'origen són inexistents, distants o marcadament pel rebuig, les amistats poden esdevenir figures de referència: qui t'acompanya al centre d'atenció primària, qui truca per saber com estàs, qui organitza un aniversari o qui es preocupa quan no reps missatges. Aquestes relacions tenen un valor emocional i pràctic molt alt, però sovint no són reconegudes en els circuits institucionals o administratius.

Això connecta amb un concepte clau en la vida de moltes persones LGTBIQA+: les famílies escollides. Es tracta de configuracions afectives que no segueixen el patró tradicional però que funcionen com a xarxa de suport i acompanyament. Poden estar formades per amistats, exparelles, companyes de militància, persones cuidadores o veïnes. En molts casos, aquestes famílies han estat font de resistència davant el rebuig social o familiar, i també d'acollida, cura i estima.

El significat d'aquestes famílies és doble: simbòlic, perquè donen identitat i pertinença; i pràctic, perquè sostenen la vida quotidiana. Malgrat això, sovint són invisibles per a les polítiques públiques, els serveis i les figures professionals, que parteixen de models familiars normatius. Això pot provocar situacions de desprotecció, especialment en moments crítics com una hospitalització, un ingrés residencial o la presa de decisions al final de la vida.

Des de la Fundació Enllaç, aquests vincles escollits han estat sempre reconeguts com a legítims i valuosos. Tant en l'acompanyament social com en les activitats comunitàries, es posa en valor la riquesa de les aliances afectives que les persones construeixen al llarg de la vida. Aquesta mirada permet entendre les relacions no com un requisit burocràtic o legal, sinó com una font de significat i sosteniment.

SOLEDATS DIVERSES

Quan es parla de soledat en l'envelliment, sovint s'hi associen imatges estereotipades que no ajuden a comprendre la complexitat del fenomen. En realitat, la soledat és una experiència diversa i canviant. Pot aparèixer en qualsevol moment vital, però pot tenir característiques específiques en les persones grans LGTBIQA+, per la seva trajectòria vital i els contextos socials en què han viscut.

Una de les distincions més importants és la que hi ha entre **"estar sol"** i **"sentir-se sol"**. Estar sol fa referència a una situació objectiva, com no tenir ningú al voltant en un moment concret. Sentir-se sol, en canvi, és una vivència subjectiva que pot aparèixer tot i estar en companyia. Té a veure amb la manca de connexió, amb no sentir-se reconegut o amb la sensació que no hi ha ningú amb qui compartir realment el que es viu o se sent.

Des d'una perspectiva més analítica, es poden identificar **diversos tipus de soledat** que poden ajudar a entendre millor aquestes vivències:

- **La soledat emocional**, vinculada a l'absència de vincles íntims i de confiança, com una parella o una amistat molt propera.
- **La soledat social**, relacionada amb la manca de participació en activitats, grups o espais on sentir-se part d'un col·lectiu o comunitat.
- **La soledat existencial**, una forma més profunda que pot aparèixer en moments de crisi vital, pèrdua de sentit o desconnexió amb el món.

També és important reconèixer que **no totes les soledats són negatives**. Hi ha persones que busquen i valoren espais de soledat, que els permeten descansar, reflexionar o estar en contacte amb elles mateixes. Parlem, en aquest cas, de **soledat volguda**, que pot formar part d'un estil de vida o d'una necessitat personal. El problema apareix quan la soledat **no és desitjada**, es prolonga en el temps i genera malestar, ansietat o sensació d'abandonament.

En el cas de les persones grans LGTBQIA+, cal tenir en compte com **la discriminació, la invisibilització o l'aïllament social** poden accentuar aquestes experiències. El rebuig familiar, l'estigma persistent o la manca d'espais on expressar-se amb llibertat poden afavorir sentiments de desconnexió o de desplaçament. En molts casos, aquestes situacions no són reconegudes ni pels serveis ni per l'entorn, la qual cosa pot fer encara més difícil demanar ajuda o compartir el malestar.

Tot i això, també cal tenir present la capacitat de resistència i adaptació que han demostrat moltes persones del col·lectiu. Les xarxes afectives creades al llarg del temps, la capacitat de reinventar vincles i la presència de comunitats de suport són factors protectors que poden transformar l'experiència de soledat en oportunitats de trobada, reconeixement i cura.

Parlar de soledats des d'aquesta mirada plural i respectuosa permet entendre que no hi ha una sola manera de viure l'envelliment ni una única manera de sentir-se acompanyat. I que, sovint, les respostes passen més per **escoltar sense jutjar, validar les emocions i oferir presència** que per buscar solucions uniformes.

LA SOLEDAT NO DESITJADA I ELS SEUS IMPACTES

Quan s'instal·la de forma continuada, la soledat no desitjada pot afectar diversos àmbits de la vida: la salut física, mental i social. Les persones que viuen aquesta experiència poden presentar més risc de patir problemes cardiovasculars, alteracions del son, símptomes d'ansietat o depressió, entre d'altres. També poden disminuir l'autoestima i la motivació per implicar-se en activitats socials o comunitàries.

Els impactes no són iguals per a tothom. En el cas de les persones grans LGTBIQA+, cal tenir present que la manca de reconeixement i l'estigma acumulat poden agreujar les vivències de soledat. El dol per la pèrdua d'una parella o d'una amistat propera pot no ser reconegut pel context social o institucional si la relació no encaixa amb els models convencionals. Aquesta invisibilització afegeix una capa de patiment i pot generar sentiments de desconexió o de desprotecció.

Aquestes situacions es poden veure encara més accentuades quan es creuen amb altres formes de desigualtat, com ara la pobresa, el racisme, la discapacitat, la discriminació per raó de salut —com en el cas del VIH— o l'absència de drets derivada de situacions administratives irregulars. Una dona lesbiana migrada, una persona gran trans amb una discapacitat o algú que ha viscut l'estigma del VIH pot enfrontar formes de soledat molt específiques. Per això, és imprescindible incorporar una mirada interseccional que reconegui la complexitat de les trajectòries i la diversitat de vivències dins del col·lectiu LGTBIQA+. Només així es poden construir respostes ajustades, sensibles i veritablement inclusives.

Les situacions de dependència, malaltia o institucionalització sovint posen en joc aquestes vulnerabilitats. Hi ha entorns residencials i sanitaris que encara no garanteixen espais segurs ni acollidors per a les persones grans LGTBIQA+. Algunes es veuen empeses a amagar la seva identitat o la seva història per por de reaccions negatives, la qual cosa incrementa la sensació de solitud i trenca amb la possibilitat d'un envelliment amb autenticitat i confiança.

TRANSFORMAR LES SOLEDATS

Per transformar les soledats, primer cal aprendre a identificar-les. No n'hi ha prou amb detectar que una persona viu sola o no participa en activitats: cal entendre com se sent, què li falta, què l'ha portat fins aquí. La soledat no desitjada pot tenir múltiples causes i formes, i només a partir d'una escolta atenta és possible oferir una resposta ajustada i significativa.

Massa sovint, davant d'algú que expressa que se sent sol o sola, la reacció immediata és suggerir-li tallers, activitats o grups. Però "receptar" activitats de manera indiscriminada no resol per si sol el malestar. Les activitats només tenen sentit si ressonen amb la trajectòria de la persona, si desperten una motivació real o si connecten amb algun desig que potser ha quedat enterrat sota capes de desànim o desconexió.

Per això, acompanyar comença per establir un vincle sincer i proper, per conèixer el que dona sentit a la vida de l'altra persona i ajudar-la a reconnectar amb el seu entorn des del respecte i el reconeixement. És un procés que requereix temps, sensibilitat i confiança mútua.

Aquest camí es fonamenta també en una mirada que reconeix les fortaleses i la trajectòria del col·lectiu. Moltes persones grans LGTBIQA+ han construït comunitat, han cuidat i s'han cuidat en moments de dificultat, i han sostingut xarxes afectives quan encara no existien recursos específics. L'experiència acumulada en espais d'activisme, en l'acompanyament durant l'epidèmia del VIH/sida o en la creació de famílies escollides reflecteix una gran capacitat de resistència, de solidaritat i de transformació. Aquests sabers col·lectius són una font de coneixement i d'inspiració per a les pràctiques actuals de cura.

En aquest sentit, diversos espais i iniciatives poden tenir un paper clau. Un exemple és la Fundació Enllaç, que ofereix un entorn segur i acollidor per a persones grans LGTBIQA+. El seu model combina serveis professionals —atenció social, suport psicològic, assessorament legal— amb una xarxa de voluntariat implicat que ofereix escolta, presència i relació des d'una proximitat horitzontal. Això permet generar vincles de confiança, sovint duradors, que contribueixen a reforçar la xarxa relacional i el sentiment de pertinença.

Al costat d'aquests vincles més personals, també tenen un gran valor les activitats col·lectives: tallers, sortides, celebracions o espais de trobada. Quan es promouen des del respecte i des d'una mirada oberta a la

diversitat, es converteixen en escenaris per a noves relacions, complicitats i comunitats afectives.

A més de la tasca d'Enllaç, arreu del territori s'impulsen iniciatives que aborden les soledats des de l'acció comunitària, especialment des del tercer sector o les administracions locals. A Barcelona, per exemple, l'Estratègia municipal contra la soledat ha contribuït a visibilitzar aquesta realitat i a mapar recursos per respondre-hi. Iniciatives similars s'han desenvolupat en molts altres municipis, adaptant-se a les característiques i fortaleeses de cada territori.

Transformar les soledats vol dir generar entorns on sigui possible compartir-se amb llibertat, construir vincles amb sentit i sentir-se part d'un entramat humà viu. Vol dir reconèixer les trajectòries individuals, posar en valor la diversitat de formes de cuidar i ser cuidat, i oferir espais on la presència de l'altre es visqui com una oportunitat de relació, d'autenticitat i de reconeixement mutu.

7. Participació i voluntats anticipades

Pilar Cañabate i González

EXERCICI DE LA CIUTADANIA

QUAN DECIDIR ÉS PARTICIPAR

Hi ha moments a la vida en què prenem decisions sense pensar gaire: què mengem avui, amb qui ens trobem, què volem llegir. Altres vegades, però, les decisions pesen més: decidir on volem viure, a qui donem confiança, com volem ser cuidats quan ho necessitem. Aquests moments tenen un valor profund, perquè hi posem el que som, el que hem viscut i allò que volem preservar.

Quan ens fem grans, aquestes decisions no haurien de desaparèixer. Mantenir la capacitat de decidir forma part del que anomenem exercici de la ciutadania. I és també una manera concreta de participar en la societat. Participar no vol dir només votar o formar part d'una entitat, sinó que també vol dir tenir veu sobre la pròpia vida, expressar preferències i tenir dret a ser escoltats.

Anticipar com volem ser tractats en situacions de fragilitat, especialment davant possibles pèrdues de competència per malalties com la demència, és una forma de ciutadania activa. No només és un dret, sinó també un acte de responsabilitat cap a un mateix i cap a les persones que ens envolten.

EXERCIR LA CIUTADANIA AL LLARG DE TOTA LA VIDA

Ser ciutadà o ciutadana no s'acaba amb l'edat ni amb la dependència. Al contrari: el dret a decidir sobre la pròpia vida ha de continuar sent reconegut i protegit. Això inclou des de decisions quotidianes -què em poso avui, amb qui vull compartir la meva estona, quin menjar vull evitar- fins

a aspectes més complexos, com qui pot representar-me legalment o com vull que siguin les cures quan no les pugui demanar.

L'exercici de la ciutadania en la vellesa passa per reconèixer que les persones grans no han de ser tractades com menors ni com receptors passives de serveis. Tenen criteri, història i preferències. I, sobretot, tenen dret a ser tractades amb dignitat i autonomia fins al final de la vida.

Posar per escrit com volem que sigui la nostra vida en moments de vulnerabilitat -quines coses ens fan sentir bé, què voldríem evitar, què dona sentit als nostres dies- és una manera concreta d'exercir aquest dret. És, en definitiva, una forma de fer-se respectar.

DECISIONS SOCIALS ANTICIPADES - ENLLAÇAT

DECISIONS ANTICIPADES: UN ACTE DE LLIBERTAT I RESPONSABILITAT

Heu pensat mai què us agradaria que passés si un dia ja no poguéssiu decidir per vosaltres mateixos? On voldríeu viure si no poguéssiu cuidar-vos? Qui voldríeu que decidís per vosaltres? Ho teniu clar?

Creieu que algú del vostre entorn sap realment què voleu? Els vostres valors, les vostres preferències, les vostres pors? O podria ser que, sense voler, decidissin per vosaltres alguna cosa que us faria sentir incòmodes? Imagineu, per un moment, que algú ha de decidir si podeu seguir vivint al vostre pis, si podeu continuar veient les vostres amistats, o si ha d'organitzar la vostra higiene o alimentació... Esteu segurs que sabran què és el que realment voleu?

Aquestes preguntes ens poden incomodar, però també ens ajuden a connectar amb allò que més ens importa. Prendre decisions anticipades vol dir precisament això: deixar clar ara què voldríem que passés si un dia ja no poguéssim decidir-ho.

Tradicionalment, quan es parla de decisions anticipades, es posa l'accent en els aspectes jurídics: el testament, el document de voluntats anticipades, els poders preventius o l'autocuratela. Són eines molt importants, perquè permeten designar qui pot representar-nos legalment, què volem que es faci amb el nostre patrimoni o quines decisions sanitàries volem permetre o rebutjar.

Ara bé, i totes les altres decisions, igualment essencials però que no queden recollides en cap document legal? Com volem ser cuidats? A on voldríem viure? Quines coses ens fan sentir bé i quines voldríem evitar? Qui volem que ens acompanyi -i qui no? Quines són les nostres prioritats en l'atenció, la nostra rutina, la nostra manera de relacionar-nos?

Fins ara, aquestes decisions s'han abordat sovint de manera improvisada. El model de cures que predomina podria qualificar-se de reactiu i paternalista. És reactiu perquè gairebé mai no es planifiquen escenaris futurs ni s'estableixen estratègies per anticipar les decisions que caldrà prendre. I és paternalista perquè la gestió de la malaltia tendeix a relegar el principi d'autonomia, tot i que aquest hauria de ser l'eix que guiés qualsevol dinàmica de cura. Així, familiars i professionals es veuen sovint obligats a actuar sobre la marxa, prenent decisions que, en el millor dels casos, intenten interpretar a posteriori què hauria volgut la persona. En el pitjor, responen a criteris pràctics que potser no tenen res a veure amb la seva voluntat ni amb el seu projecte de vida. Això fa que, massa sovint, es decideixi pensant "què és millor per a ell o per a ella?", i no pas "què hauria volgut realment aquesta persona?"

Aquí és on Enllaçat aporta una mirada nova. Aquesta guia neix precisament per cobrir aquest buit: donar espai i estructura a les decisions socials anticipades, aquelles que permeten imaginar escenaris futurs i deixar constància de com voldríem que fossin les coses si un dia perdem la capacitat de decidir o expressar-nos. Són decisions pensades perquè es posin en marxa només si arriba aquest moment de pèrdua de competència, i tenen la funció de preservar el nostre criteri, els nostres valors i el nostre projecte de vida.

És una eina que posa l'accent en el que la persona vol. Recupera l'autonomia com a principi central de les cures. Reconeix que cada vida té una història pròpia, i que aquesta història ha de guiar les decisions futures.

Són preguntes essencials per mantenir dignitat. Pensem en situacions reals: una persona que no vol ser cuidada per un familiar perquè no vol carregar la família amb aquesta tasca. Una persona que vol deixar escrit què fer amb la seva mascota si ja no pot tenir-ne cura. Algú que vol definir a partir de quin moment considera que hauria de deixar el seu domicili habitual i traslladar-se a un centre residencial, però deixant clar que no vol compartir habitació. Una dona trans que vol assegurar-se que, si un dia oblida que ha transitat, les persones que la cuiden continuïn utilitzant el pronom que ella ha escollit. O persones que volen deixar constància que

no desitgen que s'instal·lin càmeres de vigilància al seu domicili, o que prefereixen indicar què fer amb els seus perfils a les xarxes socials. Són exemples concrets de com els petits detalls configuren la nostra identitat i el nostre benestar.

Decidir tot això no és controlar-ho tot, però sí deixar orientacions clares. És una manera d'exercir la llibertat personal i, sobretot, de prevenir patiments innecessaris tant per nosaltres com per les persones que ens estimen.

Fer aquest exercici no sempre és fàcil, però fer-ho amb temps ens pot donar tranquil·litat tant a nosaltres com al nostre entorn. És una manera de deixar constància del que ens importa, del que ens defineix, i del que volem preservar. I també és una manera d'alleugerir la càrrega emocional de les persones que un dia hauran de prendre decisions per nosaltres.

Tenir un pla ens dona seguretat, perquè, passi el que passi, serem nosaltres els qui hem decidit com volem viure. És una manera d'assegurar que, si un dia no podem expressar-nos, els nostres valors siguin els que guïïn la nostra cura.

ENLLAÇAT: UNA EINA NASCUTA DEL COMPROMÍS I PENSADA PER A TOTHOM

En aquest context neix *Enllaçat**: document-guia de decisions socials anticipades publicat per la Fundació Enllaç. El document parteix d'una mirada diversa, atenta a la pluralitat de formes de viure, estimar i cuidar. Inclou una perspectiva de diversitat afectiva, sexual i de gènere, amb l'objectiu que qualsevol persona -sigui quina sigui la seva orientació o identitat- pugui sentir-se reconeguda i segura en la definició de les seves cures, expressar com vol ser cuidada i garantir que aquesta voluntat sigui respectada. Però no és un document exclusiu per a persones LGTBIQA+: és una eina útil per a tothom, perquè les decisions socials són universals, com ho és el desig de viure amb respecte, llibertat i sentit.

Enllaçat no és una guia autoadministrada ni estandarditzada. S'elabora de manera personalitzada amb l'acompanyament d'un professional, que ajuda a reflexionar sobre cada aspecte i a recollir el que realment importa. Això la fa especialment respectuosa amb la diversitat de trajectòries i identitats.

La guia és fruit d'un estudi rigorós, que va identificar i inventariar les principals decisions socials que caldria poder anticipar en casos de pèrdua de competència, com pot passar en processos de demència. Aquesta recerca ha permès generar un instrument pràctic, pensat per ser omplert de manera individualitzada, amb l'acompanyament d'un professional que ajuda a explorar quins aspectes són importants segons la història i el projecte vital de cadascú.

El document proposa set àmbits de reflexió:

QÜESTIONS INICIALS (IDENTITAT, REFERENTS SIGNIFICATIUS)

Preferències sobre les cures: qui, com i on

- On voldria viure si necessito suport? (al meu domicili, amb un amic, en una residència de caràcter religiós...
- Qui m'agradaria que em cuidés? (parella, amiat, professional desconegut però format)
- Quin tipus de tracte vull rebre? (amb afecte però sense infantilitzar,...)
- Com es poden finançar les meves cures? Vull fer ús dels meus estalvis?
- Estic d'acord que es vengui el meu habitatge per pagar una residència si cal?

Imatge personal

- Com vull que sigui la meva aparença si no puc decidir? (pentinat, roba, maquillatge...)
- Hi ha peces o estils que són significatius per a mi?
- Vull portar les ungles pintades, o que m'afaitin cada matí?
- Com vull que es mantingui la meva expressió de gènere?

Situacions de risc i restriccions

- Acceptaria la instal·lació de càmeres al domicili?
- Hi ha espais personals o accions que voldria protegir especialment?
- Estaria disposada a acceptar restriccions de mobilitat? En quines condicions?

Aspectes de salut i recerca

- M'agradaria participar en projectes de recerca? En quins tipus?
- Donaria permís per fer-me fotografies o enregistraments? En quin context i per a què?

Relacions sexo afectives

- Vull mantenir la meua vida afectiva i sexual activa? En quines condicions?
- Vull poder rebre visites privades de la meua parella o d'una amistat especial?

Com vull que es gestioni la meua intimitat si perdo la capacitat de comunicar-ho?

- Consideracions sobre el final de la vida
- Quin tipus d'acompanyament voldria tenir al final (música, rituals, presència de persones)?
- Tinc preferències sobre què fer amb el meu enterrament?

Aquest recorregut ajuda a expressar i deixar constància de tot allò que sovint queda fora dels documents legals, però que és decisiu en la vida quotidiana. No cal contestar-ho tot. El més important és començar a pensar-hi, parlar-ne i deixar empremta.

La guia també incorpora un apartat d'observacions, que ajuda la persona i la família a entendre per què és important prendre decisions en determinats àmbits que sovint passen desapercebuts o queden en una "zona grisa": les petites decisions diàries —les rutines, les preferències d'intimitat, el tipus de suport emocional— que, si no es fan explícites, s'improvisen o s'ometen, i poden acabar generant malestar o conflictes.

Fer aquest exercici pot ser revelador. Moltes persones, quan ho fan, descobreixen que no ho tenien tan clar. Però el fet de posar-ho en paraules, de compartir-ho amb un professional, dona seguretat i tranquil·litat.

Com diem sovint quan presentem la guia: "Tenir un pla ens dona seguretat, perquè, passi el que passi, serem nosaltres qui haurem decidit com volem viure. És una manera de respectar-nos i de deixar clar que les nostres necessitats, desitjos i valors importen, fins i tot quan ja no podem expressar-los."

MIRAR ENDAVANT AMB CONFIANÇA

Enllaçat ens recorda que no cal esperar a perdre competències per començar a cuidar la nostra autonomia. Ens convida a actuar amb previsió, però també amb tendresa cap a un mateix. Ens diu, amb discreció, que hi

ha coses importants que només nosaltres podem decidir, i que val la pena fer-ho a temps.

Aquest document no imposa un model de vida, sinó que dona eines per expressar com volem viure, segons els nostres valors, la nostra trajectòria i les nostres relacions. Ens ajuda a passar d'un model reactiu a un model preventiu, que escolta la persona abans que sigui massa tard, que no espera a les crisis per actuar.

Quan planifiquem, no només guanyem en tranquil·litat, sinó que també contribuïm a un canvi de mirada col·lectiu. Fem créixer una cultura de les cures basada en l'autonomia, la responsabilitat compartida i el respecte.

En definitiva, prendre decisions socials anticipades no és un tràmit. És un acte de maduresa, de cura i de llibertat. Una manera concreta de continuar sent protagonistes de la nostra vida, en totes les etapes.

I això, en el fons, és el que dona sentit a qualsevol societat que es vulgui justa i digna amb totes les persones.

* Cañabate, Mesquida, Casas-Martí, 2025. Publicat per la Fundació Enllaç al llibre Com vols viure ara de gran? Eines jurídiques i socials de decisions anticipades, Ricardo de la Rosa i Pilar Cañabate.

8. “Petjades (in)visibles”: tres històries de memòria i resistències

Vicent Canet i Martínez

Amb el documental **“Petjades (in)visibles”*****, la Fundació Enllaç fa un pas ferm en la direcció de preservar i transmetre aquesta memòria històrica del col·lectiu LGTBIQA+. Es tracta d'un pas coherent amb els valors fundacionals d'Enllaç. Creiem que la lluita de les persones LGTBIQA+ és una part essencial en la construcció de la democràcia ja que promou valors com la igualtat i la diversitat. Una lluita que ha transformat les vivències de les persones LGTBIQA+, però també de tota la societat. Tanmateix, massa sovint, les trajectòries de les persones LGTBIQA+, especialment de les més grans, han quedat amagades darrere el silenci de la repressió, l'estigma i l'oblit. La reparació que necessita el col·lectiu passa per mantenir la memòria del que van passar, per poder narrar-se i explicar-se en primera persona.

El projecte, realitzat per Helpium TV durant 2024, que compta amb el suport de Memorial Democràtic, i que ha estat coordinat des d'Enllaç, recull els testimonis de tres activistes amb molta història: Estefania Vidal, Dolors Majoral i Leopold Estapé. Les seves veus, entrellaçades en el documental, dibuixen un relat coral que va de la fi de la dictadura franquista a les primeres dècades del segle XXI i que explora diferents moments històrics des de la reflexió crítica, les vivències personals i activistes i les fites del moviment LGTBIQA+. Cadascun d'aquests testimonis posa en relleu dimensions fonamentals d'aquesta història:

- **Estefania Vidal** recupera la memòria trans, sovint soterrada. Recorda amb el seu testimoni les condicions de vida durant el franquisme i les estratègies de resistència personal i col·lectiva que van permetre sobreviure, exigir llibertat i sostenir xarxes de solidaritat.

- **Dolors Majoral** explica el sorgiment del corrent lèsbic separatista en la recerca d'un espai propi on fer créixer la reivindicació i comunitat lèsbica. Ens parla dels seus espais d'organització i pensament crític, que connectaven amb altres moviments socials i organitzacions lèsbiques d'altres països.
- **Leopold Estapé** aporta la mirada d'activista i cronista del moviment gai. Estapé presta una atenció especial als espais de trobada, als episodis de repressió que van patir les persones LGTBIIQA+ sota el franquisme i a les figures que van marcar un temps de lluita i esperança.

El resultat és un documental de poc més de mitja hora que uneix tres testimonis és un mosaic de veus que ens recorda la pluralitat de vivències dins del propi col·lectiu. La història de les persones LGTBIIQA+ no és només una seqüència de conquestes polítiques, sinó també una vida quotidiana compartida: una comunitat que ha hagut de lluitar per existir amb dignitat i per crear espais segurs on desenvolupar la seva vida.

Petjades (in)visibles ens recorda, en definitiva, que les persones grans LGTBIIQA+ no són només dipositàries d'un passat, sinó protagonistes d'una història viva que encara ens interpel·la. La seva experiència és brúixola i arrel alhora: ens indica cap on anar i ens recorda d'on venim. Fer visibles aquestes petjades és un acte de justícia. Significa reconèixer que la democràcia que avui coneixem s'ha bastit també sobre els cossos i les veus de qui va ser perseguit, marginat o silenciats per ser persones LGTBIIQA+. Però també és una eina per fer memòria i explicar a les noves generacions perquè coneguin tot el que hem avançat. I això gràcies a tota una generació de persones LGTBIIQA+, que ara són grans, que van lluitar per assolir drets i respecte. Sense les seves petjades, no hi hauria futur possible per una societat amb llibertat sexual.

** Es pot visionar un tràiler d'aquest material a <https://www.youtube.com/watch?v=M-c98H2MC2G8>. Per obtenir l'audiovisual, es pot demanar a la Fundació Enllaç a través del correu informacio@fundacioenllac.cat

9. El més important en un cop d'ull i alguns recursos interessants

Josep Maria Mesquida i González – Joan Casas i Martí

Aquest quadern recull i sintetitza alguns aspectes sobre la realitat de les persones grans LGTBIQA+, tot destacant les seves vivències, necessitats i drets. A continuació, es presenten les qüestions més importants que tracta la guia, com ara la invisibilització, l'accés als serveis socials i sanitaris, la importància de les xarxes de suport, el reconeixement institucional i el paper fonamental de les entitats en la construcció d'una vellesa digna, lliure i amb veu pròpia.

MARC CONCEPTUAL

Sexe: Característiques corporals amb què naixem (genitals, hormones, cromosomes). No només hi ha mascles i femelles: també existeixen persones intersex.

Gènere: Conjunt de normes socials i culturals segons el sexe assignat. Canvia segons el context i no és fix.

Identitat de gènere: Com ens sentim i identifiquem internament. Pot coincidir o no amb el sexe assignat (cis, trans, no binàries...).

Expressió de gènere: Com mostrem el nostre gènere a través de l'aspecte, comportament, veu o gestos.

Orientació afectivosexual: A qui ens atrau emocionalment, romànticament i/o sexualment (hetero, lèsbiques, gais, bi, pan, asexuals...).

Famílies diverses: Models familiars diferents del tradicional. L'important és el vincle, no la forma.

CURS DE VIDA I ENVELLIMENT

- L'envelliment s'ha d'entendre com un procés vital i no com una etapa estanca o final.
- La teoria del curs de vida mostra que les biografies es construeixen amb trajectòries, transicions i punts d'inflexió que marquen com envellim.
- El temps i el context (històric, social i cultural) condicionen les experiències d'envelliment i expliquen diferències entre generacions.
- Les vides són interdependents: les decisions i vincles de cada persona afecten i són afectats pel seu entorn.
- Cal reconèixer l'agència de cada persona, és a dir, la seva capacitat de decidir i orientar el propi projecte vital.
- No hi ha una sola manera d'envellir. Una mirada inclusiva reconeix la diversitat d'identitats i trajectòries i evita reduir l'envelliment a deteriorament o dependència.

LES ENTITATS LGTBIQA+

- Les entitats LGTBIQA+ han estat clau en la transformació social i en la defensa dels drets del col·lectiu a Catalunya.
- Van sorgir com a resposta a la discriminació i la criminalització de la diversitat sexual i de gènere.
- Amb la crisi del VIH/SIDA, van esdevenir espais de suport, prevenció i lluita contra l'estigma.

- Han liderat fites importants com el matrimoni igualitari i la protecció jurídica de les parelles del mateix sexe.
- Actualment, acompanyen persones i famílies LGTBQA+, ofereixen suport legal i emocional, i treballen arreu del territori.
- També acullen persones LGTBQA+ provinents d'entorns hostils i donen suport especialitzat a persones trans i grans.
- Les entitats que atenen persones grans LGTBQA+ ofereixen serveis adaptats a les seves necessitats específiques.
- Aquestes organitzacions promouen espais de suport mutu, visibilitat i defensa dels drets en l'àmbit social i sanitari.
- Són aliades essencials dels serveis gerontològics, aportant coneixement, formació i acompanyament directe.
- La Fundació Enllaç va néixer per respondre a les necessitats de les persones LGTBQA+ grans i es va constituir el 2008 gràcies a l'impuls de persones implicades en el moviment LGTBQA+. Compta amb un espai físic estable que funciona com a punt de trobada i centre d'activitats.

ELS DRETS

- Dret a viure un envelliment amb dignitat, sense discriminació per orientació sexual o identitat de gènere.
- Dret a la no discriminació en àmbits com la salut, l'habitatge, els serveis socials i el tracte institucional.
- Dret a mantenir la pròpia identitat de gènere, inclòs l'accés a tractaments hormonals en residències.
- Dret de les parelles LGTBQA+ a compartir habitació en centres d'atenció.

- Dret a que el nom i els pronoms de cada persona siguin respectats sense haver de justificar-los.
- Dret a utilitzar els espais (com banys i zones comunes) d'acord amb el gènere sentit.
- Dret a formularis i documents que incloguin opcions de gènere diverses i utilitzin llenguatge inclusiu.
- Dret a un tracte no discriminatori en residències, centres de dia i serveis socials.
- Dret a que el personal, les famílies i altres usuaris respectin la diversitat.
- Dret a mecanismes de denúncia segurs davant actituds LGBTIfòbiques.
- Dret a un entorn institucional lliure de llenguatge o pràctiques discriminatòries.

SITUACIÓ SOCIAL

- Les persones grans LGBTIQA+ han estat sovint invisibilitzades per la gerontologia i les polítiques públiques, que han obviat la seva diversitat de trajectòries i necessitats específiques.
- Tot i que moltes viuen o han viscut situacions de discriminació o por a mostrar la seva identitat en serveis socials i sanitaris, també hi ha qui ha construït xarxes de suport sòlides i espais de llibertat on envellir amb dignitat.
- Les trajectòries vitals d'aquest col·lectiu han estat marcades per contextos de repressió i violència, però també per la resistència, la lluita col·lectiva i la capacitat d'afrontament davant les adversitats.
- Encara avui, moltes persones grans LGBTIQA+ viuen situacions de soledat, precarietat o accés limitat als serveis, però aquestes realitats no són compartides per tothom i cal evitar generalitzacions.

- Els serveis de cures, residències i atenció sanitària han de ser inclusivius i sensibles a la diversitat del col·lectiu, evitant estereotips i garantint espais segurs per a tothom.
- És imprescindible desenvolupar polítiques d'envelliment inclusives que reconguin la pluralitat d'experiències, promoguin la participació activa del col·lectiu i reforcin les xarxes comunitàries i de suport mutu.

SOLEDATS

- La soledat en l'envelliment de les persones LGTBQA+ pot adoptar formes molt diverses: de vegades és una experiència buscada i valuosa; d'altres, un sentiment de manca de vincles, de reconeixement o de pertinença.
- Les amistats i les famílies escollides han estat, i continuen sent, pilars fonamentals de suport, companyia i identitat. Aquests vincles lliurement creats aporten seguretat i continuïtat en la vida quotidiana.
- Les soledats poden ser emocionals, socials o existencials. Algunes es viuen amb serenitat, però quan esdevenen no desitjades poden generar malestar, fragilitat i dificultats en el benestar físic, emocional i social.
- Les persones grans LGTBQA+ també han mostrat una gran capacitat de resiliència i de crear comunitat: a través de les amistats, del voluntariat i d'entitats com la Fundació Enllaç, han impulsat espais de trobada i cura mútua que transformen les soledats en oportunitats de relació i reconeixement.

VOLUNTATS

- Mantenir la capacitat de decidir és una manera de participar i exercir la ciutadania en totes les etapes de la vida. Les decisions anticipades permeten expressar com volem ser cuidats, amb qui volem viure o quins aspectes de la nostra identitat i intimitat volem preservar si un dia no podem decidir-ho per nosaltres mateixos.

- No es tracta només de qüestions jurídiques, sinó també de preferències quotidianes i personals: el tipus de tracte que volem rebre, qui ens acompanya, com mantenir la nostra expressió de gènere, o quines rutines ens fan sentir bé.
- El projecte Enllaçat de la Fundació Enllaç ofereix una eina per recollir aquestes decisions socials anticipades i posar l'autonomia i la dignitat al centre de les cures. Fer aquest exercici dona tranquil·litat, assegura que els nostres valors siguin respectats i alleugereix la càrrega emocional de les persones que ens envolten.

ALGUNS RECURSOS INTERESANTS SOBRE PERSONES GRANS LGTBIQA+

ENTITATS:

Fundació Enllaç: <https://fundacioenllac.cat/>

Fundación 26 de Diciembre: <https://www.fundacion26d.org/>

Grup d'amics LGTBIQA+ (GAG): <https://www.amicsgais.org/>

Casal Lambda: <https://lambda.cat/>

AUDIOVISUALS:

Petjades invisibles:

<https://www.youtube.com/watch?v=Mc98H2MC2G8>

La generació silenciosa:

<https://www.filmin.es/pelicula/la-generacion-silenciosa>

Les Persones Grans GTBI:

<https://www.youtube.com/watch?v=RUBtxThUmwo>

Prou discriminació a les persones grans LGTBIQA+:

<https://nodiscriminis.wordpress.com/>

PUBLICACIONS:

Guia pràctica per incorporar la perspectiva LGTBIQA+ a les residències i altres centres i recursos per a les persones grans:

<https://bit.ly/42ugK8v>

Com vols viure ara de gran?: <https://bit.ly/3l4OH8Z>

Informe de recerca sobre la situació de les persones grans

LGTBIQA+ a Barcelona: <https://bit.ly/42AVdep>





