

Manual de bones pràctiques lingüístiques en els centres per a gent gran



PLATA
FORMA
PER LA
LLENGUA

Amb el suport de:



**Generalitat
de Catalunya**

Desembre del 2025

Barcelona

Plataforma per la Llengua

C. Sant Honorat 7, principal 1a

08002 Barcelona

93 321 18 03

www.plataforma-llengua.cat

Introducció

Aquest manual neix de la necessitat de **garantir que el català**, com a **llengua comuna** i **de cohesió**, es **mantingui viu i present** en els espais d'**atenció social** destinats a la **gent gran**, especialment en un context marcat per l'envelliment de la població i per la diversitat d'orígens i trajectòries vitals. L'experiència mostra que la llengua utilitzada en l'atenció i la cura no és neutral: el codi lingüístic pot actuar com un **pont de confiança** o, al contrari, com una barrera que dificulta la comunicació i el benestar emocional. En el cas de les persones grans, el fet de poder-se **expressar** en la seva **llengua materna** resulta clau per **mantenir la memòria** i **afavorir la qualitat de vida**.

La recerca realitzada per la Plataforma per la Llengua en col·laboració amb professionals del sector confirma que, tot i que molts equips reconeixen la importància del català, sovint es troben amb **dificultats per mantenir-lo** com a **llengua d'ús habitual** en situacions de dependència, d'emergència o en moments emocionals.

Aquest manual, per tant, vol oferir **eines concretes**, reals i aplicables perquè els **professionals** puguin desenvolupar una **comunicació empàtica, respectuosa i coherent** amb el model de convivència lingüística que promou la **societat catalana**.



El català: llengua d'hàbit i expressió



Capítol 1

Per què català?

El català és essencial en **l'atenció a les persones grans**. No és només una llengua de comunicació, sinó també una expressió de **memòria i pertinença**. En molts casos, és la llengua amb què les persones grans **han viscut, estimat, treballat i construït el seu entorn**.

El català és una **llengua d'identitat i respecte**.
Mantenir-ne l'ús contribueix a **preservar la memòria personal i col·lectiva**, i reforça el **benestar emocional** de les persones grans.

Els professionals que treballen amb gent gran han de ser també **“cuidadors lingüístics”**. És molt important parlar en català amb naturalitat i sensibilitat, adaptant-se al **ritme i les necessitats** de cada persona, especialment en **moments de vulnerabilitat o confusió**.



Capítol 2

Guia de situacions

En aquest capítol us presentem **quatre escenaris habituals** en què el treballador pot dubtar sobre com mantenir o reforçar l'ús del català en la relació amb les persones grans.

Cada situació inclou **recomanacions pràctiques** per **adaptar el llenguatge** al moment **emocional** i **cognitiu** de la **persona atesa**, mantenint sempre la **calidesa**, la **proximitat** i el **respecte**.

Primer escenari:

“Quan hi ha desorientació o confusió”

En moments de desorientació o angouxa —molt freqüents en persones amb deteriorament cognitiu—, el català pot actuar com una àncora emocional i identitària.

Parlar en la llengua de tota la vida genera seguretat i ajuda a reconnectar amb records i referents propis.



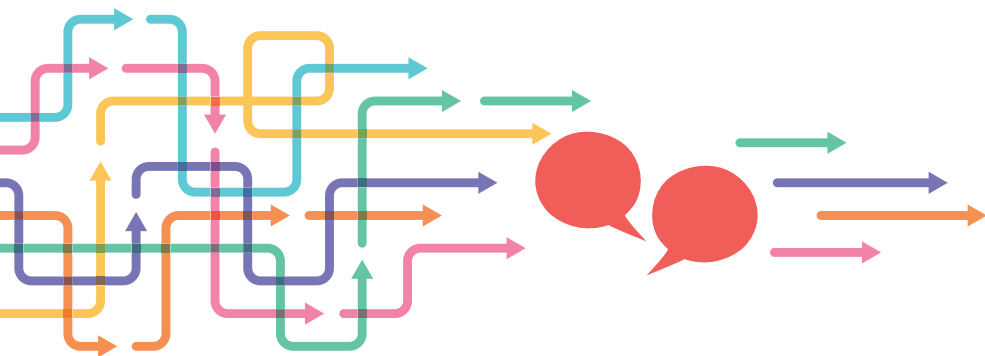
Recomanació pràctica:

- Utilitzar frases curtes, un to suau i paraules quotidianes. Evitar canviar de llengua, ja que pot augmentar la confusió.



Exemple de frase:

“És hora de sopar, com fèiem sempre a casa. Vingui, que ja li guardem el seu lloc.”



Segon escenari:

“Quan la persona gran té dificultats d'audició o comprensió”

En alguns casos, la dificultat de comunicació no és lingüística, sinó auditiva o cognitiva.

El repte per al professional és mantenir el català com a llengua base, adaptant la manera de parlar per fer-la clara i accessible.



Recomanació pràctica:

- Vocalitzar bé, mantenir contacte visual, acompanyar el discurs amb gestos i elements visuals (fotografies, objectes, pictogrames).
- Repetir amb paciència, sense infantilitzar.



Exemple de frase:

“Li explico amb calma, d'acord? Primer farem això, i després allò altre.”



Terçer escenari:

“Quan vols crear vincle o confiança”

- En el treball amb persones grans, la llengua és memòria, reconeixement i afecte.
- El català pot esdevenir un vehicle per reforçar el sentiment de pertinença i dignitat, especialment quan s'utilitza amb naturalitat i calidesa.



Recomanació pràctica:

- Fer servir expressions quotidianes, proverbis o dites populars que evoquin complicitat i records.
- Mostrar interès per les seves històries de vida i parlar en català com a llengua del respecte i la tendresa.
- Demanar per expressions o paraules típiques de la zona d'on vingui la persona. També sobre expressions i paraules antigues que s'estiguin perdent.



Exemple de frase:

“M'agrada escoltar les seves històries, em recorden a les del meu avi.”

“Sap aquella dita: ‘A poc a poc i bona lletra’? Sempre la deia la meva àvia.”





Capítol 3

Rituals lingüístics

En aquest tercer capítol us proposem la **incorporació del català** en els **hàbits quotidians** del centre de gent gran: el moment del bon dia, les converses durant els àpats o activitats que evoquin records i tradicions compartides.

Aquestes pràctiques contribueixen a **mantenir viva la llengua** com a part de la **identitat col·lectiva** i **emocional** de les **persones grans**, fent que el català sigui una presència natural, amable i plena de significat.

Sis rituals lingüístics per incorporar el català al dia a dia



1. El “Bon dia” compartit

Cada matí, en començar la jornada, un resident o professional dona el “bon dia” en català a la resta del grup, acompanyat d’una frase positiva o d’un refrany tradicional com “Qui dia passa, any empeny” o “Bon dia i bona hora”.

Aquest petit gest reforça la llengua com a llengua de convivència i acollida, i crea un ambient càlid i familiar.



2. La paraula o expressió de la setmana

Cada setmana es tria comunitàriament una paraula o expressió quotidiana en català —potser una que evoqui records, com “fer petar la xerrada” o “anar a la fresca”.

Es pot escriure en un tauler visible i animar els residents a utilitzar-la o compartir una anècdota relacionada. D’aquesta manera, la llengua es connecta amb la memòria viva de cada persona.



3. El “record compartit”

Un cop al dia o a la setmana, es proposa parlar sobre un tema del passat —com els jocs infantils, les festes majors o la feina d’abans— sempre en català.

Aquest espai de conversa permet que la llengua actui com a fil conductor de la memòria i de la identitat personal i col·lectiva, i dona valor a les històries de vida de cada resident.



4. Moments fixos en català

Es poden establir moments del dia en què sempre es fa servir el català, com durant els àpats, les activitats lúdiques o la missa setmanal.

No com una norma rígida, sinó com un costum compartit quedona continuïtat i sentit al dia a dia.

La constància converteix aquests moments en un hàbit lingüístic natural.



5. El mural col·lectiu de llengua viva

Un espai visual on els residents poden afegir paraules, dites o fragments de cançons que els resultin significatius.

Aquest mural pot créixer amb fotografies, records o dibuixos, creant un relat col·lectiu on el català és símbol de vida, memòria i comunitat.



6. El “Com m’he sentit avui?”

Al final del dia, el grup pot reunir-se uns minuts per compartir en català com s’han sentit: si han estat tranquils, contents, nostàlgics o agraïts.

Aquest ritual ajuda a tancar la jornada amb consciència i serenor, i alhora manté viva la llengua com a vehicle d’emoció i de cura mútua. També afavoreix el sentiment de comunitat entre ells. Es poden utilitzar targetes amb paraules com content, agraït, cansat o serè, per facilitar l’expressió i estimular la comunicació.



Capítol 4

Propostes d'activitats i organitzacions per connectar la gent gran amb la llengua i la comunitat

Més enllà de les activitats del centre, hi ha moltes maneres de reforçar el vincle de la gent gran amb el català i amb la seva comunitat. La llengua no només és una eina de comunicació, sinó també un **espai d'identitat i pertinença**. Participar en **activitats col·lectives** on el català és la llengua natural ajuda a mantenir viva la **memòria cultural** i a crear **nous vincles socials**.

4.1 Esdeveniments tradicionals i memòria col·lectiva

La participació en festes populars i tradicions catalanes és una manera poderosa de reconnectar la gent gran amb els seus records i amb la cultura viva del país. Activitats com anar a ballar o mirar sardanes, assistir a diades castelleres, visitar mercats tradicionals o participar en festes majors locals permeten reviure experiències compartides.

Els centres poden col·laborar amb casals de barri, associacions culturals

o agrupaments folklòrics per organitzar sortides i tallers on els residents comparteixin els seus propis relats sobre com es vivien aquestes tradicions al seu poble o barri.

Possibilitat: aquest punt és també compatible amb el punt 4.4, en què es proposa que la gent gran pot compartir la seves memòries de tradició i costums amb els joves.

4.2 Música i expressió emocional en català

La música és un canal privilegiat per despertar records, emocions i llengua. Organitzar sessions musicals en català amb cançons populars, havaneres, sardanes o peces d'autors coneguts com Lluís Llach o Maria del Mar Bonet poden reforçar la connexió amb la identitat pròpia i l'ús del català.

Aquestes trobades poden adoptar formats diversos: cants col·lectius, audicions guiades, sessions d'escolta i debat o tallers de memòria musical on cada participant explica què li recorda una cançó. La música crea un espai d'afecte i participació, on el català es viu de manera natural i emotiva.

4.3 Literatura i memòria compartida

Les biblioteques públiques i casals culturals ofereixen oportunitats per redescobrir la literatura catalana i compartir-la en grup. Es poden organitzar clubs de lectura en català, trobades amb autors locals o lectures en veu alta de contes, poemes o textos breus.

Aquestes activitats no només estimulen la llengua, sinó també la memòria i la concentració, i poden ajudar a mantenir la connexió amb l'actualitat cultural. Les obres de Mercè Rodoreda, Josep Pla o Joana Raspall poden servir com a punt de partida per converses sobre com ha canviat la societat catalana al llarg del temps o sobre moments històrics viscuts per ells.

4.4 Connexió intergeneracional

La relació entre joves i gent gran és una de les formes més riques de mantenir viva la llengua i el teixit comunitari. Activitats com tallers compartits, jocs tradicionals, hort comunitari o projectes d'entrevistes orals permeten l'intercanvi d'experiències i sabers entre generacions.

Hi ha ajuntaments, biblioteques que promouen espais on la gent gran i els joves poden trobar-se i compartir experiències. En alguns municipis s'organitzen tallers de memòria oral, clubs de lectura intergeneracionals o activitats d'aprenentatge mutu, com cursos de tecnologia on els joves ensenyen a la gent gran i tallers de cuina o de jocs tradicionals on els grans transmeten els seus coneixements. Aquesta connexió intergeneracional fa del català un pont entre memòria, futur i experiència.

Objectiu comú

Aquestes propostes tenen un objectiu compartit: fer del català una llengua de comunitat, d'afecte i de transmissió cultural. Quan la gent gran parla, canta o comparteix records en català, no només preserva la llengua la fa créixer dins la vida col·lectiva del present.





PLATA
FORMA
PER LA
LLENGUA

Amb el suport de:



**Generalitat
de Catalunya**