

Tecnològics, socialment connectats, actius, amb bona salut i sentint-se joves

Els jubilats d'avui trenquen l'estereotip de "persona gran"

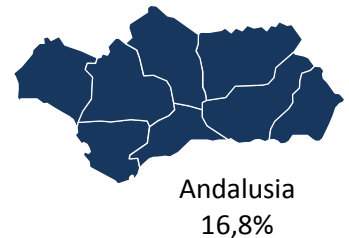
BARÒMETRE VIDACAIXA: "RETRAT D'UN JUBILAT A ESPANYA"

El jubilat mitjà és una persona retirada fa més de 8 anys, en complir els 62 anys i 6 mesos. És una persona activa, socialment connectada, habituada a l'ús de la tecnologia i que ha planificat correctament la seva situació financera, de manera que no li cal preocupar-se pels diners. A més, es troba en bon estat de salut per gaudir del seu temps lliure, que dedica a la família i a les aficions.

DADES TERRITORIALS

ANDALUSIA

A la zona sud d'Espanya s'hi troba el 16,8% dels jubilats. Tenen 70 anys i mig i són majoritàriament homes (65%). Es van jubilar abans de fer els 62 anys, concretament als 61,7 anys (juntament amb Castella i Lleó i Astúries, són els qui accedeixen abans a la jubilació). Destaca, per sobre de la resta de regions i per sobre de la mitjana a Espanya, que un 39% treballava als sectors de la indústria, la construcció o el transport.



Ajustar-se al pressupost

Els jubilats andalusos viuen en una llar de dues persones. Només un 6% cobra més d'una pensió pública, el percentatge més baix a Espanya (la mitjana és d'un 12%). Els ingressos mitjans mensuals per llar són de 1.783 €, en línia amb la mitjana espanyola (1.758 €). En un 26% dels casos, els ingressos mitjans se situen entre 2.000 € i 3.000 € i en el mateix percentatge de llars se situa entre els 1.000 € i els 1.500 €.

Ajustar-se a un pressupost reduït durant la jubilació ha estat per ells un esforç raonable: un 47% assegura que gasta fins i tot menys del que s'esperava. Tot i així, el 60% aconsella als qui s'han de jubilar aviat, que comencin a viure amb un pressupost inferior abans dels 65. Un 34% recomana, a més, calcular bé quin serà l'import de la pensió pública que percebran. Un de cada tres reconeix que no sabia què cobraria en jubilar-se. També hi ha desconeixement sobre les bonificacions per endarrerir l'edat de jubilació: un 47% ho desconeixia.



Pel que fa a qualitat de vida, el consell principal dels jubilats andalusos és tenir cura de l'alimentació i la salut.

Passar temps amb la família i aprendre idiomes

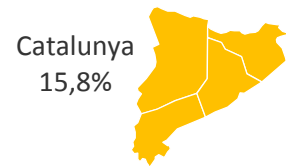
El que més els agrada és passar temps amb la família: el 87% afirma que gaudeix del temps lliure fent allò que li agrada i el 72% dedica als seus familiars la major part del seu temps. Encara que un 70% no fa mai formació, destaca l'interès pels idiomes entre els que sí que es formen: un 33% tria aprendre una altra llengua en la jubilació, un 11% més que la mitjana a Espanya.

Els més connectats a les xarxes socials

L'ús de les xarxes socials està fins i tot per sobre de la mitjana espanyola. El 53% fa servir Facebook (la mitjana és d'un 46%) i un 49% utilitza YouTube (la mitjana és d'un 43%). WhatsApp és l'aplicació que fan servir amb més freqüència: el 87% s'hi connecta diverses vegades al dia (la mitjana a Espanya és del 79%).

CATALUNYA

El 16% dels jubilats es troben a Catalunya. És la segona regió amb més jubilats, després d'Andalusia. En aquesta zona, hi ha més homes que dones retirats: 7 homes per cada 3 dones, mentre que la proporció estatal és de 6 a 4. Són els jubilats més grans de la península, amb una mitjana de 71,3. L'edat de jubilació dels catalans se situa en el 62,3 anys.



Ingressos diversificats

El 45% disposa d'altres ingressos a més de la pensió pública, 6 punts per sobre de la mitjana a Espanya. De fet, és l'única regió d'Espanya que registra un percentatge significatiu de llars amb fins a 5 membres que perceben algun ingrés (1,3%). En qualsevol cas, la mitjana d'ingressos per llar a Catalunya és de 1.660 €. La mitjana espanyola se situa en els 1.758 €.

La principal font privada d'ingressos prové de l'estalvi. El 31% disposa d'aquests ingressos. En segon lloc, els immobles. Un 21% percep ingressos d'aquest tipus.

El 57% considera que ha estalviat prou i no es preocupa pels diners. Malgrat que aquest percentatge és superior a la mitjana general (39%), també ho és el nombre de persones que s'adona, ara, que hauria d'haver estalviat més: un 40% de catalans ho pensa (la mitjana és del 31%).

Aconsellen tenir *hobbies* i planificar la jubilació

El 59% no creu que hagi descobert nous *hobbies* i, potser per això, un dels principals consells que donarien és desenvolupar nous interessos abans de jubilar-se (72% davant la mitjana del 69%). El seu consell principal pel que fa a qualitat de vida és cuidar-se (71%).

Destaca la seva planificació. Per sobre de tot, en l'àmbit econòmic aconsellen calcular bé la pensió abans de la jubilació (85%) i planificar l'estalvi que serà necessari amb l'ajuda d'un expert (68%).

Més familiars, menys tecnològics

Dediquen més temps que la mitjana a la família (84%), en detriment d'altres activitats com la formació: un 27% dedica temps a l'aprenentatge. A més, és la regió on es registra un percentatge més alt de persones que no viatgen mai (23%).

Són, en general, menys tecnològics: un 40% no disposa d'ordinador.

LLEVANT I MÚRCIA

La zona de Llevant i Múrcia reuneix el 13,9% dels jubilats a Espanya. De mitjana avui tenen 70,4 anys i es van jubilar amb 63,1. Juntament amb Galícia, és l'única regió on hi ha més dones, un 62%, que homes jubilats.

Llevant-
Múrcia
13,9%



En aquesta regió és on es detecta un desconeixement més gran sobre les bonificacions per endarrerir l'edat de jubilació. El 55% afirma no saber-ho.

No els costa adaptar-se a aquesta etapa: un 47% considera que no està sent més complex del que s'esperava.

Un 19% cobra més d'una pensió pública, el percentatge més elevat d'Espanya (12% de mitjana). To i que la principal pensió sigui la de jubilació (83%), un 20% percep la pensió de viduïtat, el doble que la mitjana espanyola. És important destacar que hi ha una proporció més gran de dones i que l'esperança de vida és més llarga per a elles.

Estalviar: com més aviat millor

A banda de les pensions públiques, un 22% disposa del seu propi estalvi com a font d'ingressos en la jubilació (la mitjana espanyola és del 27%). En el 41% dels casos van generar el seu estalvi mitjançant un pla de pensions (58% de mitjana). La llar on viu el jubilat de Llevant i Múrcia ingressa, de mitjana, 1.614 €. Un 36% dels jubilats de la zona ingressa mensualment entre 1.000 € i 1.500 € (25% de mitjana). El grup de jubilats amb aquests ingressos és el més nombrós a la zona.

La meitat creu que una de les pitjors coses de la jubilació és ajustar-se a un pressupost reduït. Per això, el principal consell financer que donen és començar a estalviar com més aviat millor. Per a un de cada quatre és el principal, però, a més, és el més esmentat. Ho destaca un 71%.

Cuidar-se i aprendre

Pel que fa a qualitat de vida, recomanen com a consell principal tenir cura de l'alimentació i la salut. A pesar de tot, són menys esportistes. El 40% fa exercici almenys un cop per setmana, mentre que a Espanya el 51% practica esport diàriament. Al 80% li agrada caminar i un 30% fa natació.

Tot i que un 56% no fa mai formació, un 22% dedica temps a aquesta activitat almenys un cop per setmana.

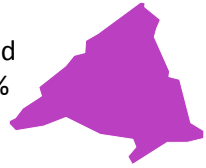
Bolcats amb la família

Aquesta és la regió que més temps dedica a tenir cura de nets i familiars. El 31% ho fa diàriament (la mitjana és del 22%) i un de cada quatre (25%) ho fa almenys un cop per setmana (la mitjana és 19%).

MADRID

El 13% dels jubilats es troba a Madrid. És la tercera regió amb més població jubilada d'Espanya, per darrere d'Andalusia i Catalunya. Es detecta una proporció propera a la paritat entre homes i dones. La mitjana d'edat avui és de 70 anys i l'edat de jubilació se situa en els 62,2 anys. Un 29% viuen sols. La mitjana d'ingressos per llar és de 1.753 €.

Madrid
12,9%



Saben quina serà la seva pensió

La meitat desconeixen la bonificació que s'aplica per endarrerir la jubilació. No obstant això, el 80% sabia perfectament quant cobraria abans de jubilar-se. Només un 9% cobra més d'un tipus de pensió pública, per sota de la mitjana del 12%.

Mai no és tard per tenir noves aficions

El 82% se senten joves i amb ganes de fer activitats i aprendre coses noves. Aquesta autopercepció encaixa amb els consells que donarien als qui es jubilaran aviat. Consideren important desenvolupar nous interessos i *hobbies* als quals es podran dedicar durant el retir: el 74% dels madrilenys ho recomana. A més, per ells mai no és tard. Un 39% ha descobert nous *hobbies* estant ja jubilat.

Menys familiars, més viatgers

Passen menys temps amb la família. Un 55% afirma dedicar-los la major part del seu temps (70% de mitjana). També és menys freqüent entre els madrilenys sortir a dinar o sopar a un restaurant amb amics i familiars: ho fan un 41% (un 91% de mitjana).

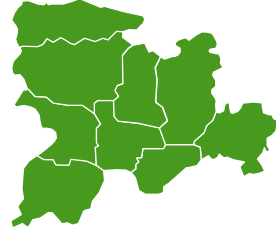
Els madrilenys són viatgers: el 58% viatja, almenys, dos cops l'any.

Els jubilats d'aquesta regió destaquen, també, pel seu grau d'integració tecnològica: el 85% té ordinador (72% de mitjana), el 50% utilitza Facebook (46% de mitjana), el 12% Instagram (8% de mitjana), i el 25% té Twitter (18% de mitjana).

CASTELLA I LLEÓ I ASTÚRIES

Són els jubilats més joves d'Espanya. La majoria són homes i es van jubilar abans dels 62 anys, de manera que són, juntament amb els andalusos, els que accedeixen al retir amb menys edat. En aquesta zona s'hi troba el 8,9% dels jubilats.

Castella-
Lleó-
Astúries
8,9%



Destaquen els fons d'inversió

Un 41% disposa d'ingressos més enllà de la pensió pública i el 30% disposa d'estalvi. Tot i que, majoritàriament, el van generar mitjançant plans de pensions (54%) o comptes d'estalvi (50%), un 40% prové de fons d'inversió, un 18% més que la mitjana.

Els ingressos mitjans de les llars de la zona se situen en els 1.807 €. Un de cada quatre té una renda d'entre 2.000 € i 3.000 € mensuals i un altre 24% percep entre 1.000 € i 1.500 € al mes. No obstant això, el tercer interval d'ingressos més rellevant en aquesta zona és entre 750 € i 1.000 €. Un 17% es troba en aquesta forquilla.

Conscients i planificats

Mitjançant les seves percepcions sobre la jubilació es pot dibuixar un perfil de persona molt conscient i planificada, que assegura que la jubilació és exactament com l'havien imaginada (el 74% es posiciona d'aquesta manera, mentre la mitjana és del 65%), que sabia exactament el que cobraria en jubilar-se (el 60% davant la mitjana del 54%) i que, a més, és conscient que hi ha bonificacions per endarrerir l'edat de jubilació (un 64% ho sabia, mentre que per al perfil general, aquesta taxa és del 56%).

Als qui s'han de jubilar els donarien dos consells principals: començar a estalviar com més aviat millor i tenir cura de la salut i l'alimentació.

Esportistes i amb inquietud d'aprenentatge

Els jubilats de Castella i Lleó i Astúries se senten lliures per fer el que els agrada. Un 60% està totalment d'acord amb aquesta afirmació (54% de mitjana). El 57% fa esport un cop al dia (la mitjana se situa en el 51%) i, encara que el 48% no creu haver descobert nous *hobbies* en aquesta etapa (43% en la mitjana), sí que estan aprenent coses noves. Un 23% està totalment d'acord amb aquesta afirmació (17% de mitjana hi està totalment d'acord).

Més tauletes tàctils que ordinadors

El 51% disposa de tauleta tàctil (45% de mitjana), però un 34% no disposa d'ordinador (28% de mitjana).

GALÍCIA

Galícia reuneix el 7,2% dels jubilats espanyols. De mitjana avui tenen 70,2 anys i es van jubilar amb 62,7. Juntament amb la zona de Llevant i Múrcia, és l'única regió on hi ha més dones que homes jubilats. Concretament, hi ha sis dones per cada quatre homes retirats. També destaca sobre la mitjana que el percentatge de llars unifamiliars puja al 35% en aquesta zona (25% de mitjana) i que un 17% es dedicava al comerç, gairebé el doble que la mitjana nacional.

Galícia
7,2%



Un 19% percep una pensió de viduïtat

Un 18% cobra més d'una pensió pública (12% de mitjana). Concretament, un 19% cobra pensió de viduïtat, 9% per sobre de la mitjana. Cal tenir en compte que hi ha una proporció més gran de dones i que l'esperança de vida és més llarga per a elles.

L'ingrés mitjà mensual a les llars dels jubilats gallecs és de 1.874 €.

Aconsellen endarrerir l'edat de jubilació

El principal consell financer que donarien els jubilats gallecs és calcular bé la pensió pública abans de jubilar-se i planificar amb l'ajuda d'un assessor l'estalvi necessari per jubilar-se. També aconsellen posposar al màxim la data de jubilació amb l'objectiu d'estalviar més. El 66% coneixia que hi ha bonificacions per endarrerir l'edat de jubilació (56% de mitjana).

Tenen telèfon intel·ligent, practiquen ioga i disposen d'una renda vitalícia

Pel que fa a les noves tecnologies, Galícia té la taxa més elevada de penetració de telèfons intel·ligents del país. Un 84% de jubilats gallecs té un telèfon intel·ligent, un 14% més que la mitjana.

També destaca a Galícia la penetració de rendes vitalícies. Un 41% compta amb aquesta solució en la jubilació (22% de mitjana).

Aquesta és la zona on més persones jubilades practiquen ioga i taitxí. L'11% es decanta pel ioga i el 8% pel taitxí, mentre que la mitjana espanyola és del 5% i el 3% respectivament.

ZONA NORD: PAÍS BASC I CANTÀBRIA

En aquesta regió es troben un 6,7% dels jubilats de tot Espanya. Tres de cada quatre són homes i tenen, de mitjana, 70 anys i 6 mesos. Com a regió tradicionalment industrial, un percentatge més elevat que la mitjana es dedicava a aquest sector mentre estava en actiu: un 39% al País Basc i Cantàbria; un 27% a la resta d'Espanya. Es van jubilar una mica més tard, però igualment de manera anticipada. Concretament, passats els 63 anys.

País Basc/Cantàbria
6,7%



Més plans d'estalvi amb l'empresa

Un 35% dels jubilats de la regió disposa d'ingressos que provenen del seu propi estalvi. És menys freqüent que obtinguin ingressos de béns immobles (el 21% els té), però estan per sobre de la mitjana (15%). Destaca el volum de plans d'estalvi d'empresa. Fins a un 11% dels jubilats al País Basc i Cantàbria disposa d'un pla d'aquestes característiques, un 6% més que la mitjana. El 50% disposa d'altres ingressos, a més de la pensió en la jubilació. Es tracta del percentatge més alt d'Espanya, que té de mitjana 39% de jubilats que disposen d'altres ingressos, a més de la pensió pública. En aquesta regió l'ingrés mitjà per llar és el més alt d'Espanya: 2.002 € mensuals.

Com més aviat es comença a estalviar, millor

El seu consell principal és calcular bé la pensió pública abans de jubilar-se, però també recomanen començar a estalviar com més aviat millor. Quant a qualitat de vida, recomanen tenir cura de la salut i desenvolupar nous *hobbies* i interessos abans d'arribar a la jubilació. Tres de cada quatre reconeixen que no estan aprenent coses noves i el 74% assegura que mai no fa formació.

Esperit positiu davant la jubilació

El 81% no troba a faltar la rutina de treball i un 42% es posiciona totalment en contra del fet que la jubilació els hagi suposat una pèrdua de reconeixement social.

Se socialitzen amb amics i família

Igual que a la resta d'Espanya, Facebook és la xarxa social preferida dels jubilats càntabres i bascos. No obstant això, en aquesta regió, el percentatge de connectats a aquesta xarxa social és del 35%, 11% menys que la mitjana.

Gaudeixen sortint a dinar o a sopar a fora en companyia d'amics i familiars. El 48% ho fa, almenys, un cop la setmana i un 13%, almenys, un cop al dia. El 65% fa esport cada dia (la mitjana d'Espanya és del 51%).

CASTELLA-LA MANXA I EXTREMADURA

En aquesta zona s'hi troba el 6,3% dels jubilats. De mitjana, els jubilats de Castella-la Manxa i Extremadura es van jubilar prop dels 63 anys i avui tenen 70,4 anys. El 73% de les persones retirades són homes. Els ingressos mitjans de les llars se situen en els 1.675 €.

Castella-la Manxa-
Extremadura
6,3%



Uns conscienciats, d'altres preocupats

El 87%, 14 punts per sobre de la mitjana, sabia per endavant quina seria la seva pensió. I, encara que un de cada quatre desconeixia que s'apliquen coeficients reductors per jubilació anticipada (17% de mitjana), un 69% sí que coneixia les bonificacions per endarrerir l'edat de jubilació (56% de mitjana).

Un 34% disposa d'ingressos alternatius a la pensió pública (39% de mitjana a Espanya). De fet, l'estalvi és la font privada d'ingressos més comuna i un 46% considera que ha estalviat prou per no haver-se de preocupar pels diners. Tanmateix, un 45% creu que hauria d'haver estalviat més (31% de mitjana). En aquest sentit, el principal consell que donaria un 41% és començar a estalviar com més aviat millor. El seu consell vital principal és tenir cura de la salut i l'alimentació.

Contents amb la jubilació però per sota de la mitjana

Un 48% creu que la jubilació és exactament com se l'havien imaginada (65% de mitjana). El 73% afirma que no troba a faltar la rutina (79% de mitjana) i el 70% se sent lliure per fer el que li agrada (84%).

El 54% creu que adaptar-se a la jubilació és més difícil o complex del que s'esperava (38% de mitjana).

Entre els més esportistes

Un 97% valora tenir salut i bona forma física per gaudir de la jubilació. Aquesta és una de les regions on més esport es practica. El 60% afirma fer-ho cada dia, 9% més que la mitjana.

NAVARRA, ARAGÓ, LA RIOJA

El 5,1% dels jubilats a Espanya resideix en aquesta zona. La proporció d'homes és la més alta d'Espanya (78%), juntament amb les Canàries. Els jubilats de Navarra, Aragó i La Rioja tenen de mitjana 70,7 anys i es van jubilar als 62,3.

Navarra-
Aragó-
La Rioja
5,1%



Informats i ben adaptats

El principal consell financer que els jubilats de la regió donarien a qui s'hagi de jubilar és posposar al màxim l'edat de jubilació amb l'objectiu d'estalviar més. En general, s'han informat bé: el 60% coneixia les bonificacions per endarrerir l'edat de jubilació (56% de mitjana). La preparació es tradueix en una bona adaptació. El 48% està totalment d'acord que la jubilació és exactament com se l'havien imaginada, 13% per sobre de la mitjana, que se situa en el 35%. A més, un 45% assegura que no el preocupen els diners perquè ha estalviat prou, un 6% més que la mitjana.

Recomanen una jubilació planificada

Els consells que més esmenten estan precisament vinculats a la planificació. El 83% recomana calcular bé, abans de jubilar-se, la pensió pública que es percebrà, el 80% aconsella començar a estalviar com més aviat millor i el 70% apunta a la importància d'estimar quins costos es tindran durant la jubilació per definir un pla. Quant a qualitat de vida, recomanen tenir cura de la salut i de l'alimentació.

Una font única d'ingressos

De mitjana, les llars en aquesta zona ingressen 1.820 € mensuals. En el 59% dels casos, la totalitat dels ingressos provenen de la pensió pública (61% de mitjana).

Dedicats a la tecnologia i l'esport

Tot i que el 63% no fa mai formació, els que sí que en fan són constants. Un 8% dedica un espai diari de temps a la formació (de mitjana 5%). Es tracta d'un dels percentatges més alts d'Espanya. Un 50% fa algun tipus de formació no reglada que acostuma a estar vinculada a les seves aficions. Es formen més en noves tecnologies (un 38%) que en la resta d'Espanya (la mitjana és del 24%). Aquesta és, de fet, la regió més connectada a Skype. El 31% dels jubilats de la zona fa servir aquesta aplicació (20% de mitjana). El 76% té ordinador (72% de mitjana) però fan servir menys les xarxes socials: el 63% no es connecta a Facebook (54% de mitjana) i el 86% no fa servir Twitter (82% de mitjana).

El 64% fa esport cada dia: una de les taxes més altes d'Espanya, juntament amb el País Basc i Cantàbria, per sobre de la mitjana del 51%.

LES CANÀRIES

Les Canàries tenen el 4,2% de jubilats d'Espanya. En aquesta regió s'hi troba una de les proporcions d'homes jubilats respecte de dones jubilades més alta d'Espanya, només igualada per la zona d'Aragó, Navarra, La Rioja: vuit homes per cada dues dones. Els jubilats canaris tenen avui de mitjana poc més de 70 anys i són els que van accedir més tard a la jubilació de tot Espanya: als 63,9 anys.

Les Canàries: 4,2%



Jubilació no preparada

Un de cada quatre desconeixia que hi ha penalitzacions per anticipar la jubilació (17% de mitjana), i un 53% tampoc no coneixia la bonificació per endarrerir l'edat de jubilació (44% de mitjana).

En el 60% de les llars, l'única font d'ingressos és la pensió pública, però un 29% disposa d'estalvis que avui li generen ingressos. De mitjana, els jubilats canaris obtenen 1.821 € mensuals. En una de cada quatre llars, els ingressos mensuals se situen entre els 2.000 € i 3.000 € (22% de mitjana). A banda de la pensió pública i els propis estalvis, destaca que un 22% obté ingressos que provenen d'immobles (15% de mitjana) i que un 7% percep una pensió d'un altre país (3% de mitjana).

Aconsellen planificar-se amb un expert

El seu consell principal és comptar amb un expert a l'hora de planificar l'estalvi necessari per jubilar-se. Recomanen, a més, començar a estalviar com més aviat millor (32%) i calcular bé la pensió pública abans de jubilar-se (21%). El seu consell vital principal és tenir cura de la salut.

Dediquen el temps a les aficions i l'activitat física

Un 42% dedica el seu temps als *hobbies* i a formació vinculada a les seves aficions. Un 52% assegura que està fent algun tipus de formació (40% de mitjana) que, en un 48% dels casos, és no reglada.

El 94% practica esport, per la qual cosa es tracta d'una altra activitat essencial en el seu temps. Destaca el 40% de jubilats interessats en la natació per ser el més alt de tot Espanya.

Els més actius a les xarxes socials

Un 77% disposa d'ordinador (72% de mitjana) i són més actius que la mitjana a les xarxes socials. Un 66% fa servir Facebook (46% de mitjana), un 15% utilitza Instagram (8% de mitjana) i un 27% té Twitter (18% de mitjana). A més, els jubilats d'aquesta zona són els que més es connecten a la xarxa professional LinkedIn: un 12% ho fa (5% de mitjana).

BALEARS

Balears
2,2%



A les Illes Balears hi viu el 2,2% dels jubilats espanyols. El 63% són homes, de mitjana tenen 70,9 anys i es van jubilar exactament als 63,1. Un 25% es dedicava, mentre estava en actiu, al sector serveis (la mitjana és 17%) i un altre 25% treballava per a l'Administració (la mitjana és 13%).

Els més informats

És la regió on hi ha un coneixement més generalitzat sobre la penalització que s'aplica a la quantia de la pensió per jubilació anticipada. Un 92% ho sabia abans de jubilar-se (83% de mitjana). Un 63% coneixia també la bonificació per endarrerir l'edat de jubilació (56% de mitjana).

Recursos econòmics en la jubilació

De mitjana, les llars dels jubilats de les Balears ingressen mensualment 1.783 €. En un 44% dels casos aquests ingressos no provenen únicament de la pensió, sinó que disposen d'ingressos alternatius. Un 18% disposa de fins a tres o més tipus d'ingressos diferents (8% de mitjana). A més de la pensió pública i del fet que un 6% rep una pensió d'un altre país, un 27% disposa avui dels seus propis estalvis.

Els costa adaptar-se

El 42% considera que ha estalviat prou i no el preocupen els diners. Però, malgrat haver planificat correctament la jubilació en el pla econòmic, un 46% creu que adaptar-se a la jubilació és més complex del que sembla (38% de mitjana). El 83% se senten joves i amb ganes de fer tot tipus d'activitats i aprendre coses noves (71% de mitjana) però el 76% mai no fa formació (66% de mitjana) i el 57% no creu que hagi descobert nous *hobbies* (43% de mitjana). Un 29% afirma que troba a faltar la rutina i la feina, 8% més que la mitjana.

Jubilats connectats

El 79% disposa d'ordinador (72% de mitjana) i un 10% es connecta a Instagram, una xarxa a la qual es connecta un 8% de mitjana a Espanya. Facebook continua sent la seva xarxa social preferida. Un 60% la fa servir cada dia (una o diverses vegades al dia).

Família i esport, entre les seves activitats principals

El 48% surt, almenys, un cop per setmana amb amics o familiars i un de cada quatre té cura de nets o familiars almenys un cop per setmana i un 23% ho fa diàriament. La meitat fa esport cada dia. El 84% camina i un 36% fa natació, el percentatge més elevat de tot Espanya. Destaca, en aquesta regió, que un 4% practica el golf, mentre que la mitjana a Espanya és de l'1%.



L'estudi es basa en la realització d'un total de 1.182 entrevistes representatives de l'univers per sexe, edat i regió. El marge d'error és de +/- 10,00% sota el supòsit de màxima indeterminació (p=q=50%) i per a un interval de confiança del 95,5%.

Sobre VidaCaixa

VidaCaixa és l'entitat líder del sector assegurador a Espanya, integrada a CaixaBank. Gonzalo Gortázar és el president de VidaCaixa i Tomás Muniesa n'és el vicepresident executiu-conseller delegat.

Sobre la Obra Social "la Caixa"

El Programa de Gent Gran és el més emblemàtic de l'Obra Social "la Caixa", remuntant-se els seus orígens a l'any 1915. L'objectiu d'aquest programa és millorar la qualitat de vida de la gent gran impulsant activitats d'envelliment actiu amb especial atenció a les persones vulnerables. El programa, desenvolupat en 618 centres de gent gran de tota Espanya, inclou tallers de promoció de la salut i el benestar, de desenvolupament personal i cicle vital, d'informàtica i comunicació i projectes de formació, participació social i voluntariat. Cada any més de 820.000 persones grans participen en prop de 16.700 activitats impulsades per l'Obra Social "la Caixa".

Per obtenir més informació:

Direcció d'Àrea de Comunicació Corporativa de VidaCaixa

Sara Fernández: sfernandez@vidacaixa.es - 619.004.575

Visita la nostra [sala de premsa](#) per baixar-te el dossier de premsa complet.



Departament de Comunicació de la Obra Social "la Caixa"

Andrea Pelayo – 93 404 40 87 / 618 126 685 / apelayo@fundacionlacaixa.org

Sala de Premsa Multimèdia: <http://prensa.lacaixa.es/obrasocial/>



@FundlaCaixa