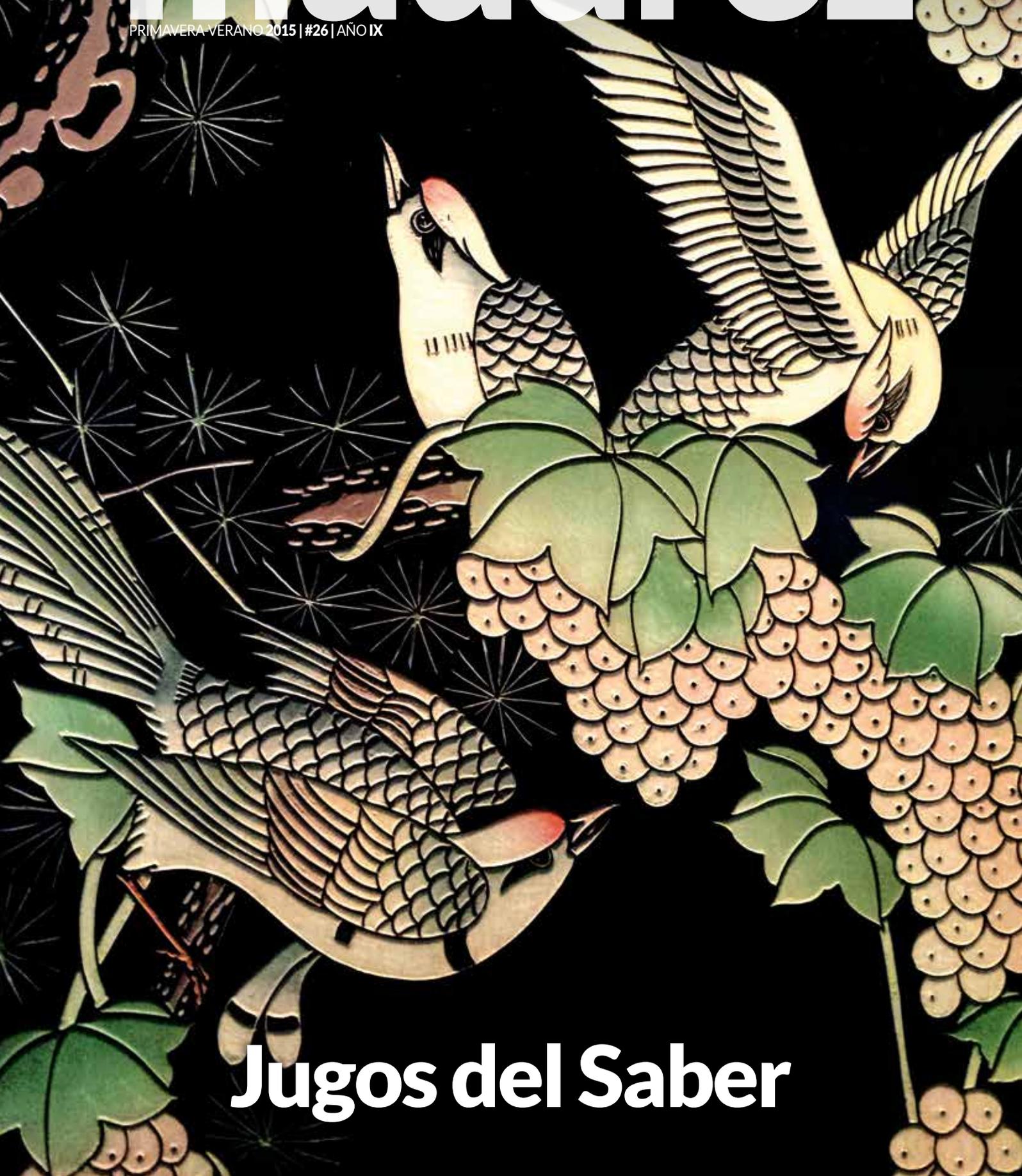


activa madurez

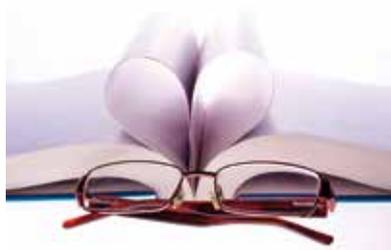
PRIMAVERA-VERANO 2015 | #26 | AÑO IX



Jugos del Saber

EDITORIAL

Desgranando conocimiento 3



OPINIÓN

Madurez Activa y el deporte 4
La cuentoterapia: cuentos para acariciar el alma 5
Cómo queremos envejecer: propuestas de la sociedad civil 6

FORMACIÓN

Ámbito rural y ámbito urbano: diferencias y discriminaciones en materia de envejecimiento activo 7
Educación de las personas mayores: ¿iniciativa transitoria de asistencia social? 10
Aprendizaje de idiomas en los mayores a través de juegos, simulaciones y las nuevas tecnologías 12
Infancia y mayores, una educación mutua 14
Los nuevos perfiles de los alumnos en las Aulas de Mayores 15



ENVEJECIMIENTO ACTIVO

El envejecimiento es algo más que las personas mayores 16
Cuando la creatividad y el emprendimiento no tienen edad 17
Europa desarrolla una metodología para profundizar en el aprendizaje sobre envejecimiento activo 18
La mejor manera de mejorar la calidad de vida empieza por nosotros mismos 23
FORTUNATE SENEX, una iniciativa de ayuda digna de imitar 24
Se crea un grupo en diversidad intergeneracional para gestionar la edad en el mundo laboral 25

madurez I+D

Cuadernillo de Investigación y Desarrollo en Prevención y Envejecimiento Activo en la Dependencia



La violencia machista contra las mujeres mayores: una realidad invisibilizada 19
La investigación, clave para dar calidad a los años de vida 22

ASOCIACIONISMO

La Alianza Científico-profesional lleva al Gobierno las propuestas de mejora del Estado de Bienestar 26
El Foro LideA lanza su plan de actuación 2015-2020 para recuperar el empoderamiento de las personas mayores 27
Los aspectos transformacionales del liderazgo y su importancia en el funcionamiento de las formaciones sociales 28
La Biblioteca Seniors Universitarios de España, referente mundial de la experiencia 29
“¡Enlázate!”, nuevo proyecto de la Federación Andaluza de Asociaciones Universitarias de Mayores 30

OCIO

La nueva filosofía de viajar 31



ACTUALIDAD 33

ENLACES 38





Desgranando conocimiento

Levantar el vuelo, en plena primavera, hacia el calor de verano, cuando los frutos de la tierra ofrecen sus mejores víveres, es la imagen de portada elegida para dar a conocer la expansión actual de las personas mayores en todas las áreas, sin que ya suponga la edad ningún obstáculo para proponer e iniciar cualquier cosa.

Ahora las personas mayores desean que el resto lo sepa, y a través de estas páginas, con un trabajo de investigación y análisis cada vez mayor, desarrollan una verdadera campaña de sensibilización sobre cómo envejecer a gusto, y cómo saber disfrutarlo cada año. No en vano, en este número hemos sabido que las mujeres pueden llegar a vivir hasta 30 años después de haberse jubilado, casi el mismo tiempo que dedicaron a trabajar, es decir, la vida laboral y la vida para disfrutar son ya paritarias. Se trata de una auténtica asignatura, cuya clase magistral no es sólo para las propias personas mayores, sino para las que vienen detrás. A eso le llamamos, en *Madurez Activa*, desgranar la sabiduría, una ciencia incuestionable que se practica sacando el jugo del saber, y recogiendo los frutos del conocimiento.



Proyecto Madurez I+D

Desgranando ese conocimiento, se ha puesto en marcha el proyecto *Madurez I+D*, una iniciativa de Investigación y Desarrollo sobre prevención y envejecimiento activo en la dependencia, atendiendo a los distintos grados de la misma, y a sus demandas de bienestar. Este proyecto, que presentamos con gran satisfacción, nace de las observaciones de los lectores que sugieren que el envejecimiento activo no sólo debe contemplar personas mayores sanas y longevas, y por tanto demandan la difusión de buenas prácticas, proyectos innovadores e iniciativas que se desarrollan en un mismo fin: una sociedad para todas las edades, condiciones sociales y de salud.

Madurez I+D tiene actualmente su espacio en las páginas centrales de *Madurez Activa* y su portal Web, con la firme convicción de que tendrá vida propia a tenor de la documentación y colaboraciones que estamos recibiendo.

Con esta iniciativa, *Madurez Activa* quiere constituir un espacio de difusión e intercambio que enriquezca los campos específicos del envejecimiento, con lenguaje accesible a todas las personas, profesionales e investigadores en convergencia con iniciativas que se publican en revistas de carácter científico en ámbitos como la medicina, la gerontología, la educación, la sociología y otras disciplinas de conocimiento.

Levantamos vuelo de nuevo y seguimos recogiendo los jugos del saber para ese bienestar que, estemos como estemos, todos deseamos.

activa
madurez

PREMIO AL MEJOR MEDIO
DE COMUNICACIÓN EN LOS
III PREMIOS EN EL ÁMBITO
DE LAS PERSONAS MAYORES
DE LA JUNTA DE ANDALUCÍA



EDITA

Federación Andaluza de Asociaciones de Aulas Universitarias de Mayores (FADAUM)
Mención Especial en los II Premios en el Ámbito de las Personas Mayores de la Junta de Andalucía, al Movimiento Asociativo de Personas Mayores de Andalucía

DIRECCIÓN Y REALIZACIÓN

Eva Leal Gil

FOTO PORTADA

Trabajo manual llamado "pájaros de luz", enviado por Antonio Acuña Cáceres, jubilado activo y fiel seguidor de nuestra publicación.

MAQUETACIÓN

Daniel Conejero Bernardo

DISEÑO WEB

Post55

IMPRIME

Egondi Artes Gráficas

ISSN:

CA- 1887- 2670

DEPÓSITO LEGAL

CA -852 - 2006

CONTACTO

914 724 988 | 696 845 356
evaleal@madurezactiva.org

PUBLICIDAD

646 627 620 | 696 845 356

DIGITAL

Puede descargar este número en formato PDF en:
www.madurezactiva.org

HEMEROTECA

Puede descargar los anteriores números de "Madurez Activa" en:
www.madurezactiva.org

NOTA

Para ilustrar nuestros reportajes y artículos seguimos recepcionando fotografías, cuadros, manualidades y otras iniciativas realizadas por nuestros lectores. Pueden enviar las colaboraciones a evaleal@madurezactiva.org o a través del buzón de correo de la dirección Web que sigue. Nuestro agradecimiento a las colaboraciones enviadas.

www.madurezactiva.org

Madurez Activa y el deporte

ALBERTO BOSQUE COELLO, promotor turístico

Madurez activa ¡Vaya combinación mágica de palabras! No es sólo una expresión sino una actitud ante la vida.

Especialmente interesante es la palabra “activa” por que llama a movimiento. Pero por desgracia, no todas las personas mayores se mueven lo suficiente.

Actualmente es de sobra conocido que tener una actividad física moderada es imprescindible para sentirse bien y para mejorar nuestra salud. También es obvio que todos queremos tener una vida saludable para envejecer positivamente. Sin embargo, es paradójico que no todos hacemos el suficiente ejercicio para estar bien.

Todas las personas de todas las edades podemos encontrar excusas para no hacer deporte: “No tengo tiempo”, “me duele aquí o allí”, “hace frío”, “hace calor”, “hoy vienen mis nietos”... Pero también hay un motivo para acallar estos pretextos que nos ponemos a nosotros mismos: Con el ejercicio físico, nos sentimos mejor psíquica y físicamente.

Sí es verdad que todos tenemos condicionantes y situaciones diversas que nos obstaculiza el realizar ejercicio físico. Todos tenemos una dolencia que nos dificulta alguna actividad o movimiento, pero siempre hay una actividad que se puede llevar a cabo. Como ejemplo de superación, basta admirar a los atletas paralímpicos, capaces de fantásticos logros, con grandes discapacidades físicas. O bien los deportistas profesionales que con más de 90 años siguen haciendo ejer-



cio. Seguramente hayan llegado a esa edad por no estar parado en un sofá.

Ahora bien, tampoco se recomienda el extremo contrario. Realizar ejercicio tres veces por semana en sesiones de unos 20 minutos con intensidad o 30 minutos cinco veces por semana, de una actividad más ligera, es “más que suficiente” para mantener un buen estado de salud, según ha asegurado recientemente el director de la 29 Reunión Anual

de Imagen Cardíaca y profesor de la Facultad de Medicina de la Universidad Complutense de Madrid, Miguel Ángel García-Fernández. El que aquí os escribe, ha terminado una maratón popular arrastrando dos hernias discales, simplemente haciendo parte del recorrido caminando con bastones de “marcha nórdica”.

Está claro que si no se puede correr, quizás se pueda caminar, remar, pedalear, nadar... Pero lo importante es hacer ejercicio. No pensar en lo que no se puede hacer, sino buscar aquello que sí sea posible, pero hacerlo, por el cuerpo y por la mente.

Os invito a todos a seguir mi página en facebook www.facebook.com/unidosenunreto donde se pueden consultar vivencias deportivas, y sobre todo, motivos para incentivar la práctica deportiva moderada para personas de todas las edades.

No hay excusas, hacer ejercicio es bueno y necesario, incluso diría imprescindible. No hay motivos para no hacerlo.

Las satisfacciones que tendremos con la actividad física compensarán los pequeños sacrificios, y terminaremos viendo que el ejercicio no es un esfuerzo sino un alivio, una comodidad y una ayuda insustituible.

Os invito a no esperar a mañana. Habla con ese amigo o amiga y sal a correr, a caminar, queda para ir a la piscina o al gimnasio, donde ya casi todos tienen clases especializadas en mantenimiento para personas mayores.

Huye del sedentarismo ¡Vive! ◀◀



albertobosquecoello@yahoo.es

La cuentoterapia: cuentos para acariciar el alma

ANABEL GARCÍA CAPAPEY, cuentoterapeuta y Terapeuta Gestalt

Sé todos los cuentos: *Yo no sé muchas cosas, es verdad. / Digo tan sólo lo que he visto. / Y he visto: que la cuna del hombre la mecen con cuentos, que los gritos de angustia del hombre los ahogan con cuentos, que el llanto del hombre lo taponan con cuentos, que los huesos del hombre los entierran con cuentos, y que el miedo del hombre... ha inventado todos los cuentos. Yo no sé muchas cosas, es verdad, pero me han dormido con todos los cuentos... y sé todos los cuentos. (León Felipe).*

Nuestra generación ha crecido entre cuentos. Al calor de la lumbre nos contaron todas las historias que necesitábamos saber para caminar por la vida; se nos transmitieron los mensajes que eran importantes para nuestra familia y que se consideraba vital que conociesen los descendientes.

Gracias a ellos descubrimos a personajes valientes y atrevidos, a otros que necesitan que alguien los salve y a los que desobedecen a la hora de elegir el camino que se les marca. Vivimos historias de peligros en las cuales nuestros personajes nos mostraron cuales son las armas con las cuales podían hacerles frente (la espada, el amor, la verdad...) Desde ahí fuimos eligiendo nuestros propios valores, identificándonos con un personaje, odiando a otros...deseando vivir aventuras, salvar damiselas en apuros, luchar con dragones, encontrar un príncipe o princesa con el que compartir reino... y aquí se marcó nuestro guión de vida.

Es interesante observar qué cuento nos han contado de pequeños o cual de todos los que nos contaron es el que todavía recordamos en estos momentos. Darnos cuenta de quién era la persona que nos contaba este cuento, relato, poesía, canción o cualquier otro mensaje que nos haya calado y ver que sentíamos hacia ella; es decir, si el mensaje nos llegó desde el amor, la admiración y el afecto o desde la imposición.

Ahora que la mayoría de nosotros tenemos hijos y nietos es importante observar que tipo de cuentos, historias, poemas, refranes y canciones les estamos contando. Pongamos atención en comparar aquellos valores y mensajes de vida que recibimos de nuestros padres y abuelos y en aquellos que a su vez estamos transmitiendo a nuestros hijos y nietos.

Tengamos en cuenta que cuando leemos un cuento, se crea un vínculo muy especial entre quien lo cuenta y quien lo escucha. Una especie de bur-

buja protectora en la que nos sentimos vistos; la persona que cuenta el cuento habla especialmente para nosotros; el niño siente que lo que le sucede al personaje del cuento es lo mismo que le ocurre a él y confía en que también él encontrará la forma de solucionar sus problemas.

Por muchos años que tengamos, nuestro niño interior necesita seguir alimentándose de historias ya que a través de ellas descubrimos la manera de enfrentarnos a los miedos, a la envidia, a la carencia, a la vejez y la muerte... Nos ayudan a ser autónomos y a superar la sensación de abandono; nos enseñan a colaborar con otras personas; a pedir y ofrecer ayuda, a confiar en el instinto, a luchar por ser reyes de nuestro propio reino (el reino interior) y dictar las normas y leyes que lo rijan.

Si descubrimos que nuestro guión de vida no fue elegido libremente, que no nos gusta el personaje que hemos interpretado hasta este momento o que preferimos explorar el camino que no lleva a ninguna parte en lugar de aquel que nos fue señalado desde niños, debemos saber que nosotros tenemos el poder de cambiar el final del cuento.

Nos seguimos contando ◀◀



anabelgarciacapapey@gmail.com

BLOG: <http://aventarte.wordpress.com>

Cómo queremos envejecer: propuestas de la sociedad civil

AGUSTÍN BASTANTE SICILIA, antiguo alumno del Programa Universidad para los Mayores de la Universidad Autónoma de Madrid

Los estudios sobre el envejecimiento de la población se han visto acelerados como consecuencia del reto social que se nos presenta: descenso de la natalidad y aumento de la longevidad de la población. Con independencia de las acciones que se ven obligados a adoptar los organismos públicos y las familias para respetar los derechos sociales legalmente establecidos y coordinar su oferta a las demandas de la población, existe un factor importante que a menudo no se tiene en consideración: el problema ya está aquí, y las personas mayores no disponen de tiempo que regalar para esperar a los lentos procesos de respuesta.

Por esta razón, de la sociedad civil y de los propios protagonistas: las personas mayores, están surgiendo propuestas para complementar las acciones de los Entes Públicos. Ya no es suficiente con dar solución a los problemas asistenciales de los más desfavorecidos, tampoco auxiliar a las personas con grandes limitaciones y discapacidades, se desea enlazar el envejecimiento activo con el tercer grado de dependencia, de tal manera que, la persona mayor se convierta en el propio protagonista de su destino mediante su participación y autogestión de los recursos.

De aquí, la necesidad de estudiar estas propuestas (algunas de ellas ya materializadas), desde la óptica de la Antropología de Orientación Pública, para poder nutrirse de estas experiencias en la búsqueda de un modelo alternativo a lo que ofrecen los Entes Públicos y la empresa privada, que, con los respectivos matices e idiosincrasias, pudiera extrapolarse al resto de nuestra sociedad.

Este artículo se enmarca dentro de mi propuesta de Tesis doctoral: *“Del envejecimiento activo a la dependencia total: factores económicos, políti-*



cos, sociales y culturales que pudieran influir en la actitud de las personas para afrontar su propio envejecimiento”, investigación que estoy realizando en la Universidad Autónoma de Madrid, como colofón a la finalización de mis estudios oficiales en la carrera de Antropología —que inicié cuando me jubilé— y cuyo proceso de trabajo está ayudando al proyecto de creación de un Centro de convivencia, polivalente, multiservicio y asistencial en la ciudad de Tres Cantos (Madrid) —que ya tiene una cooperativa que la respalda legalmente denominada “Centro de Convivencia Cooperativo S.Coop.Mad—.

En el trabajo de campo realizado hasta la fecha, se han detectado factores importantes que intervienen en las propuestas de la sociedad civil:

- Existen enormes diferencias entre el *modelo gerontológico* aplicado en nuestro país por los Entes Públicos, y el *modelo comunitario* que, con muy distintos enfoques, se propone por la sociedad civil.
- Todas las propuestas de modelos de la sociedad civil propugnan el envejecimiento activo e intentan reproducir la convivencia, las

relaciones personales, familiares, sociales e intergrupales, la participación mediante la ayuda mutua y recíproca, la autogestión, y en general, los valores humanísticos de los partícipes.

- Se detecta una discontinuidad que no tiene presente la solución integral que parte del envejecimiento activo y se prolonga, en el mejor de los casos, hasta la dependencia asistencial, de ahí la necesidad del estudio desde la óptica de la Antropología de Orientación Pública como proceso que afecta a toda la sociedad.
- Hay una relación biunívoca e insoluble entre el proyecto de convivencia y el diseño arquitectónico y urbanístico donde se ha de implantar la propuesta de solución.
- Solo los proyectos con una buena planificación, bien estructurados y con planes de viabilidad bien definidos, pueden hacer frente a la falta de experiencia de estas aplicaciones.
- Las relaciones con los Entes Públicos (básicamente, ayuntamientos y CCAA), son en general, muy complicadas ◀◀





Ámbito rural y ámbito urbano: diferencias y discriminaciones en materia de envejecimiento activo

ANTONIO ILLANA, abogado y Juez

Es una evidencia incuestionable que las personas mayores son cada vez más activas, desean mayor autonomía vital, participar socialmente, ampliar el abanico de sus actividades, viajar, fomentar sus inquietudes culturales, así como aportar su experiencia, con el objetivo final de seguir desarrollándose como personas. El objetivo no es solamente extender la esperanza de vida, sino que esta etapa de la persona se viva con plena autonomía y con calidad.

Los determinantes del envejecimiento activo son económicos, sociales, físicos, personales (psicológicos y biológicos) y comportamentales (estilos de vida). La cuestión es si todos estos elementos son igualmente accesibles en el ámbito rural y en el ámbito urbano. Económicamente, los Ayuntamientos de pequeños municipios rurales no poseen la capacidad económica y organizativa de un Ayuntamiento de una gran ciudad. Por otra parte, la geografía condiciona

los modos y estilos de vida y posiblemente la consideración de cómo se entiende lo lúdico tenga poco que ver si confrontamos las expectativas y la experiencia de un mayor que viva en la zona céntrica de una capital con un mayor que resida en un pequeño municipio rural de montaña. En consecuencia, a la pregunta de si la materialización del envejecimiento activo es igual en el ámbito rural que en el ámbito urbano, podemos responder que no, lo cual no supone que en ámbitos rurales no podamos hablar del derecho de los mayores a un envejecimiento activo. Además, los modelos sociales y educativos en el ámbito urbano mantienen enormes

A la pregunta de si la materialización del envejecimiento activo es igual en el ámbito rural que en el ámbito urbano, podemos responder que no

diferencias con el ámbito rural, por ejemplo en la asignación del papel de la mujer o en la forma de aproximarse a ciertos temas considerados tabú en el ámbito rural y planteados de forma más abierta en los ámbitos urbanos, como la cuestión de las relaciones sexuales o el sexo en la tercera edad.

Igualdad de posibilidades

Debe ser objetivo irrenunciable que los procesos de envejecimiento activo tengan las mismas posibilidades de desarrollo en el ámbito rural y en el ámbito urbano. Para ello es necesario hacer accesible a las personas mayores los circuitos informativos y los programas de actuación que implanten las administraciones y que se les motive a participar en los programas y acciones ofertadas. Sin embargo, es necesario tener en cuenta que los conocimientos, experiencias, deseos, ilusiones y motivaciones de ambos tipos de mayores son distintos. Un ejemplo de lo heterogéneo entre lo rural y lo urbano es el estado civil de las

mujeres mayores, que resulta mucho más diverso en el medio urbano. Las mujeres que habitan en ámbitos urbanos envejecen relativamente menos en pareja, su estado civil es más variado y se viene observando en los últimos años un aumento importante de demandas de separación o divorcio entre cónyuges mayores de 65 años.

Existen cuatro aspectos básicos que configuran el envejecimiento activo sobre los cuales me gustaría reflexionar en relación a las posibles diferencias que pueden existir entre el medio rural y urbano.

1. LA SEGURIDAD

Cuando los signos de envejecimiento hacen su aparición, en la persona comienza a agudizarse una preocupación fundamental: la seguridad, la cual afecta a tres áreas muy particulares: la personal, la económica y la familiar. Sin embargo, la sensación de “riesgo” se percibe de forma distinta para cada una de estas tres áreas en las personas mayores que se ubican en un ámbito rural, frente a las que viven en entornos urbanos. Un ejemplo de esto es la viudez femenina en el ámbito rural, en algunas zonas con alta prevalencia de mujeres con una edad muy avanzada, la

muerte del cónyuge le afecta tanto en lo personal, como en lo afectivo, (relaciones sociales y familiares). Igualmente le afecta de manera importante en su independencia económica, situación distinta a la que se vive en entornos urbanos, en los cuales genera mayor preocupación el aspecto de las relaciones sociales, pues la identificación de soledad y aislamiento es mucho más pronunciada que en el ámbito rural.

La seguridad en esta etapa de la vida, también se identifica con la defensa del sentimiento de comunidad en el mundo rural. Muchos mayores del ámbito rural recelan frente a la “invasión de gente forastera” que alteran sus costumbres y los elementos que sustentan la tradición en la comunidad. Por el contrario, en el ámbito urbano el modelo de cambio, innovación y evolución es el imperante. Cualquier programa de intervención o de actuación, si no quiere fracasar, deberá tener en cuenta y respetar los elementos que configuran este sentido de comunidad en el entorno rural. En el ámbito rural las relaciones interpersonales que se definen por ser relaciones basadas en el “cara a cara”, la historia compartida, los referentes comunes y los espacios naturales de encuentro. Algunos pro-

gramas de actuación e intervención con las personas mayores en el ámbito rural han fracasado porque partían de la premisa del “*lo hago para ti*”, olvidando que en este ámbito la premisa fundamental debe ser “*hazlo conmigo*”.

2. LA SALUD

Sin un estado adecuado de salud, los criterios de lo que supone el envejecimiento activo son claramente una panacea. Las prestaciones sanitarias básicas en nuestra sociedad actual están completamente garantizadas. Sin embargo, la salud no es solamente la ausencia de enfermedad, sino un estado de bienestar físico que hace que muchas personas mayores requieran una atención y cuidado continuado. En el ámbito urbano, las transformaciones sociales y los cambios que se producen en la estructura familiar, tienen como efecto desligar a la familia del cuidado de los ancianos. En el ámbito rural, esta atención permanente es más frecuente por los lazos más fuertes existentes entre miembros de la comunidad, aunque las carencias del sistema de salud, sobre todo en áreas especializadas se hacen más evidentes.

En consecuencia, en el ámbito urbano sería deseable la implementación de



programas que potencien las relaciones sociales de los mayores, mientras que en el ámbito rural deben instaurarse un mayor número de áreas o de profesionales sanitarios especializados en geriatría en los ambulatorios o centros de salud de municipios pequeños, servicios que contarían con una alta tasa de potenciales usuarios. Estadísticamente se ha demostrado que en los casos en los que el personal profesional que atiende estos servicios es del mismo núcleo de residencia que el mayor que requiere dichos servicios, el grado de aceptación es mayor. En el ámbito urbano, este dato es poco significativo.

3. LA PARTICIPACION Y EL OCIO

Tanto las personas mayores del ámbito rural como del ámbito urbano tienen un elemento en común: su separación del mundo productivo. Las personas mayores en una proporción muy elevada afirman que las actividades que pueden realizar por sí mismos superan el umbral del 90%, por lo que podemos decir que se encuentran en un estado que les permite realizar múltiples actividades por sí mismos. Las personas mayores que viven en el ámbito rural, se sienten más satisfechos de su entorno y de sus relaciones socia-

les que, aunque siendo menores a las que puede tener un anciano urbano, al poseer una menor red social, son más intensas y frecuentes.

Los vecinos son una relación muy importante en los pueblos. Dependiendo de las características de los municipios, zonas de interacción como parques, pequeñas plazas o algún comercio, se convierten en el marco de interacción y comunicación con el exterior. Sin embargo, en materia de posibilidades prácticas de acudir a actividades participativas es donde existe mayor diferencia entre los ámbitos rural y urbano. En el ámbito urbano se aprecia una nueva categoría de personas que son los llamados viejos jóvenes, (grupo formado por jubilados y sus cónyuges, en plenas facultades mentales y físicas y con un nuevo y mayor tiempo de ocio). Son personas con una situación económica relativamente acomodada y que cada vez cuentan con una mejor formación y son activos socialmente e importantes consumidores de bienes y servicios. En muchos casos provienen de sectores profesionales cualificados que difícilmente se encuentran en zonas rurales. Estas personas demandan unos servicios que se le ofertan en grandes núcleos de población y que no tendrían razón de ser en ámbitos rurales, por ello, el catálogo de actividades en las ciudades es enormemente mayor que en el ámbito rural.

Por otra parte, no podemos olvidar la falta de rentabilidad que supone para los Ayuntamientos de núcleos pequeños, incapaces de sostener unos servicios o recursos, que individualmente no podrían conseguir debido al número de personas que podrían ser potenciales usuarias de los mismos o su elevado coste de mantenimiento. Este problema podría verse en parte solucionado mediante el sistema de mancomunar actividades entre municipios limítrofes y con distancias y comunicaciones asumibles a la hora de participar en las actividades que se organizaran, todo ello sin olvidar la especial idiosincrasia de los mayores,

debiendo ser actividades adaptadas a sus gustos y preferencias.

4. LA EDUCACIÓN

Una gran mayoría de los mayores que han residido tradicionalmente en entornos rurales no han recibido ninguna educación formal completa: algunos pocos son analfabetos o tiene una escolarización incompleta; la mayor parte ha aprendido rudimentos de lectura y escritura fuera de la escuela y muy pocos gozan de educación o estudios superiores. Ello influye decisivamente en la capacidad funcional de estas personas para desenvolverse en la sociedad moderna. El disponer de menos educación, es uno de los factores, (junto con la escasez de recursos económicos, la salud o el estado civil), que van en detrimento del tiempo cotidiano dedicado a las actividades vinculadas al envejecimiento activo. Al contrario, el alto nivel de educación, unas relaciones familiares satisfactorias o la participación en actividades sociales interactúan positivamente con el bienestar del mayor. En todo caso, la educación previa influye en el proceso de envejecimiento activo, pero el aprendizaje cultural durante ese proceso lo mejora sensiblemente. En el ámbito rural es primordial potenciar la educación de adultos, pues facilita la alfabetización de un importante número de personas que alcanzaron su edad adulta con importante déficits, sobre todo mujeres del medio rural.

Las personas mayores que viven en comunidad no son ni pueden ser simples espectadores de la realidad, la clave es que estén y se sientan integrados, que sean actores-creadores de su propia identidad. No existe un patrón de envejecimiento activo, sino muchas formas de generar actividad durante el envejecimiento. Envejecer en un ámbito u otro no tiene porqué ser ni más sacrificado ni más gratificante. Lo importante es que ante las nuevas posibilidades que se abren de tiempo libre, los mayores conozcan y sepan escoger y utilizar aquellas que les resulten más atractivas ◀◀



TEP AND JEN

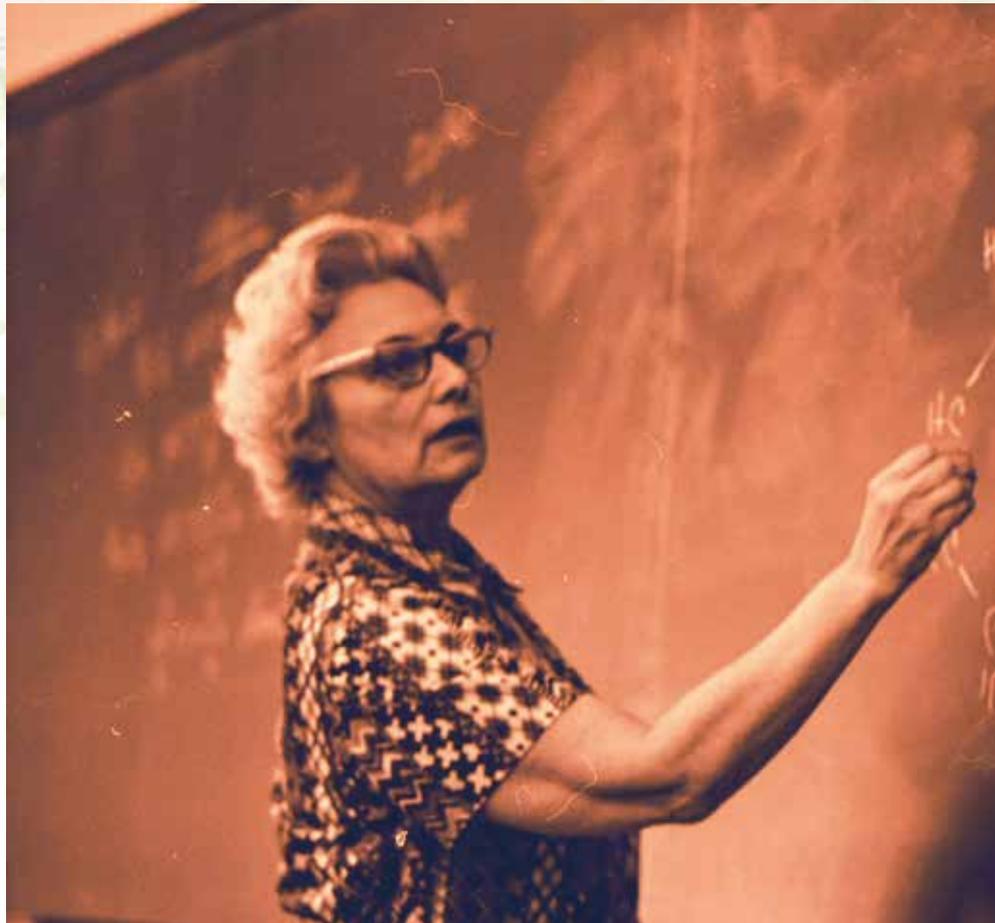
Educación de las personas mayores: ¿iniciativa transitoria de asistencia social?

ENRIQUE POZÓN LOBATO.*

El tiempo actual está teñido por la cultura postmoderna, un tiempo donde cuenta muy poco el pasado, la experiencia o el futuro. Las personas mayores quedan así marginadas, y deben elegir entre quedar amarradas al pasado, haciéndose impermeable a los cambios, o captar la experiencia de vivir ese cambio, para lo cual necesitan preparación. Aprender durante toda la vida significa replantear los contenidos de la educación a fin de que refleje factores tales como la edad, la igualdad entre sexos, las discapacidades, el idioma, la cultura y las desigualdades económicas. Este reto rompe las barreras convencionales que hasta ahora existen en la educación, lo que obliga a formular políticas activas de formación de capital humano, de bienestar psicológico y social de los individuos. Hay que evitar, en todo caso, que la educación permanente sea algo más que una colección caótica y no articulada de estructuras y funciones.

Gerontología educativa

Hemos de reconocer que la Pedagogía se ha asomado tímidamente a este apasionante mundo de la educación de las personas mayores, desde planteamientos metodológicos. Nos encontramos con una Gerontología educativa que nace con fuerza; pero es necesario, con técnicas etnográficas, saber mucho más de estrategias, procesos y métodos. Estamos en un contexto social de cambio permanente, por lo que se impone una educación a lo largo de la vida que comprenda la totalidad del ser y que *más que una educación*

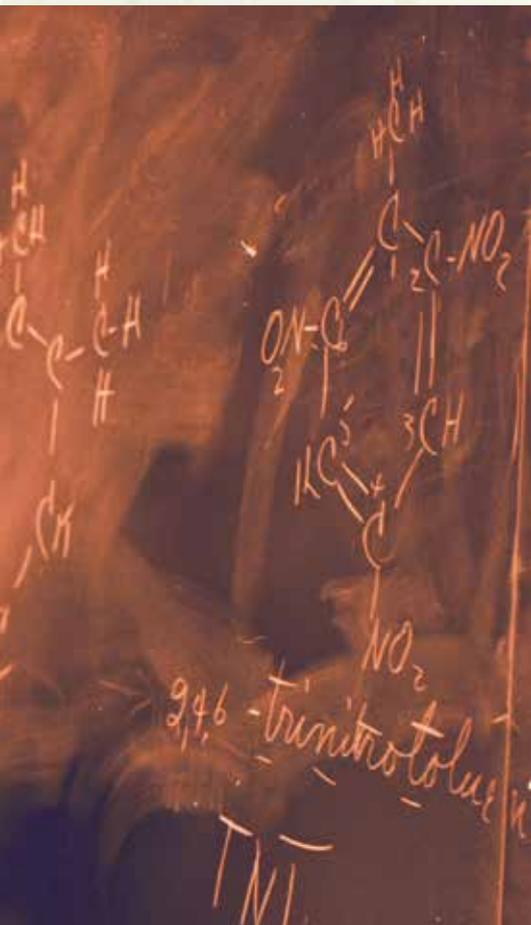


Se trata de un nuevo discurso. No de una “pedagogía de la necesidad” sino de una “pedagogía de la libertad”, al alcance de cada cual en el momento en que le convenga

intelectual supone una educación integral, en el sentido de que se trata de volver a aprender, revisando conocimientos ante el desarrollo tecnológico y científico. No solo se admite,

desde el plano educativo, –donde las personas tienen su propia experiencia y conocimientos acumulados–, sino también se reconoce en ellas la capacidad de continuar desarrollando su potencial para crear nuevas condiciones de vida. *Esta situación hace que el concepto de persona mayor y de formación a lo largo de la vida no esta suficientemente contemplada en el discurso educacional, apareciendo la educación de la persona mayor como una iniciativa transitoria de asistencia social.*

“El concepto de persona mayor y de formación a lo largo de la vida no está suficientemente contemplada en el discurso educacional, porque se toma como una iniciativa transitoria de asistencia social”



En cualquier lugar puede darse la situación o encuentro educativo. Se trata de una educación abierta a través de los distintos medios de comunicación. Los planteamientos de la educación permanente no deben limitarse a la receta clásica de cursos, escuelas, centros, actividades etc. sino que debe ampliarse superando las “barreras” que impiden a las personas expresar plenamente su demanda. Va dirigida a la persona ubicada en una sociedad y tiempo determinado –el tiempo actual– interesándose por su desarrollo y creci-

miento en todas sus posibilidades y necesidades. Por ello, la educación permanente no tiene plazos, ni programas rígidos, ni exigencias generales iguales para todos. Se realiza en libertad y en beneficio de cada sujeto en particular. Su objetivo es ir generando en cada persona una actitud consciente, responsable y comprometida de aprendizaje permanente, *para que los individuos dominen la “realidad sociocultural” que les rodea y sean capaces de participar activamente en la vida social, desde una conciencia crítica.*

Nuevo discurso

Se trata de un nuevo discurso. *No de una “pedagogía de la necesidad” sino de una “pedagogía de la libertad”, al alcance de cada cual en el momento en que le convenga.* Es una educación para una población excluida de la educación institucional, es decir, de la formal u oficial, que no considera la formación bajo las mismas perspectivas que en otras etapas de la vida. En síntesis, lo que tiene que abarcar este campo de intervención de la educación en personas mayores hace referencia a las siguientes cuestiones:

- Educación para la recuperación del conocimiento;
- Educación para la realización y perfeccionamiento personal;
- Educación social, familiar, sanitaria;
- Educación para el cambio social (aprendizaje democrático);
- Formación para la vida cívica, política y comunitaria.

De todo lo expuesto con anterioridad, la educación permanente *implica una serie de cambios en la organización del sistema educativo a través de una triple ruptura: en las posibilidades de acceso y los saltos de nivel en educación; en la organización curricular; y en cuanto a lo espacios educativos.* Esto lleva consigo la existencia de canales de conexión entre los diversos subsistemas y modalidades del sistema educativo, tanto reglado (paso entre el sistema

escolar y el subsistema de personas mayores) como entre el sistema formal, informal y no formal; que los participantes, en cualquier nivel de formación, puedan elaborar sus propios programas modulares y realizarlos al ritmo de sus posibilidades e intereses, sin tener que acogerse a un tiempo y espacio común para todos; y organizar una oferta educativa adaptada a la demanda social, integrando el sistema escolar en el proyecto comunitario. Sobre todo, dando especial importancia a la capacidad de “autodidaxia” que posee el ser humano para ser dueño y autor de su propio progreso cultural. No se circunscribe al sistema escolar sino que deben participar diferentes instituciones –empresas, asociaciones etc. – creándose una cooperación entre profesores y alumnos.

Termino poniendo de relieve que las variables propias de la situación personal de los adultos mayores son las que en realidad condicionan su aprendizaje. Por eso debemos considerar ciertos aspectos: sus capacidades naturales; el propio ritmo personal de aprendizaje; la formación escolar; el ambiente en que vivió; su trayectoria laboral, etc. Las diferencias individuales se acrecientan con la edad, por lo cual se debe individualizar el aprendizaje para que tenga significado. Los mejores motivos para aprender son: reforzar la autoestima; enriquecer los conocimientos; adquirir nuevas habilidades y sentir gusto por aprender cosas nuevas.

El objetivo no es aprender nuevas disciplinas, simplemente, sino aprender nuevas formas de aprender; trabajar en equipo, modalidades grupales; diálogo generacional e intergeneracional; y valorar la experiencia de vidas particulares ◀◀

(*) Catedrático jubilado, Doctor en Derecho, Ciencias de la Educación y Veterinaria. Recientemente nombrado académico de la Real Academia de Ciencias, Bellas Letras y Nobles Artes de Córdoba. Contacto: pozonlobato.blogspot.com

Nuevas estrategias de formación en el Programa Leonardo da Vinci

Aprendizaje de idiomas en los mayores a través de juegos, simulaciones y las nuevas tecnologías

DAVID PADILLA GÓNGORA, profesor Titular de la UAL; **PILAR DÍAZ LÓPEZ**, directora de proyectos del grupo de investigación Humanidades-498; **REMEDIOS LÓPEZ LIRIA**, Profesora de la Facultad de Ciencias de la Educación, Enfermería y Fisioterapia de la UAL.

El grupo de investigación HUM-498, cuyo responsable es el doctor David Padilla Góngora, en la Universidad de Almería, está realizando un proyecto titulado: *"GAMES. Facing Crisis: Games, Simulations and Popular ICT in Language Teaching"* dentro de las asociaciones Leonardo da Vinci (2013-2015) financiando por la Comisión Europea. Este proyecto se está llevando a cabo junto a otras organizaciones de cuatro países europeos (Polonia, Francia, Austria y Turquía) con el objetivo de abordar algunas técnicas de enseñanza-aprendizaje muy útiles que profundicen en el conocimiento de idiomas que realizan actualmente muchos adultos mayores de 55 años.

Del mismo modo que en la niñez y en la adolescencia, en la edad adulta también hay una manera propia de enfrentarse al aprendizaje y a la

adquisición de nuevos conocimientos, como es el aprendizaje de una lengua. Los cambios constantes en la vida de las personas y de las sociedades obligan a adaptarse a las nuevas situaciones y, por lo tanto, a un aprendizaje permanente.

Uno de los campos de estudio dentro de la educación en la vejez que más interés ha despertado en los últimos años es el aprendizaje y uso de las tecnologías de la información y la comunicación (TIC).

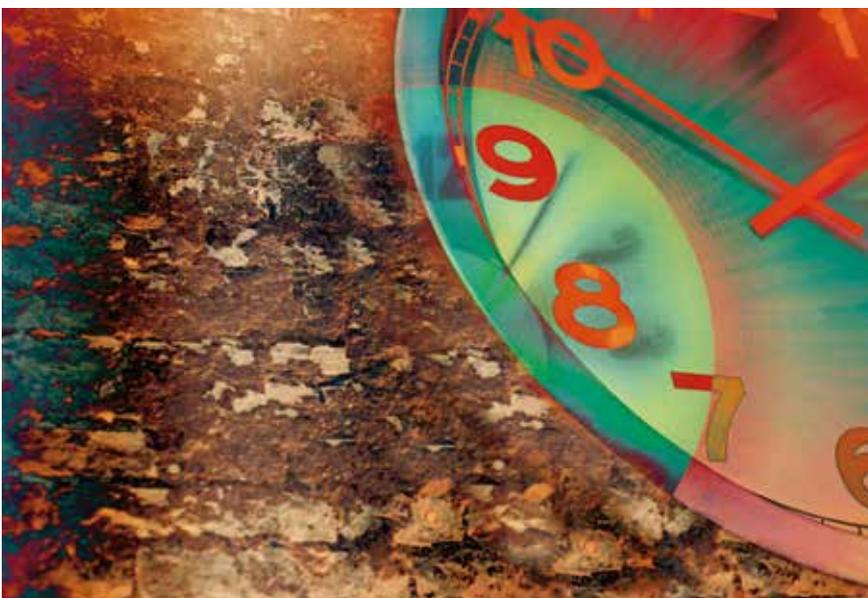
Es fundamental que se revisen cuáles son las principales estrategias de enseñanza de idiomas para personas adultas desde la perspectiva de los profesionales que se implican en este tipo de enseñanza

El aprendizaje de una lengua extranjera en edad adulta presenta dificultades bien conocidas por aquellas personas que han pasado por la experiencia. Cuando éstas no son tomadas en cuenta por aquellas personas encargadas de su entrenamiento lingüístico, el resultado es frustración e impotencia por parte de todos los participantes en el proceso. De esta manera, el acceso de las personas mayores a las TIC aparece como una prioridad para ciertas instituciones dedicadas a, o propuestas por, personas mayores, así como las TIC han despertado interés en las propias personas mayores. En este sentido, las intervenciones educativas son el camino para tratar de facilitar este acceso de las personas mayores a las TIC.

En tercer lugar, estarían los planes educativos para el fomento de la ciudadanía activa. Estos incluyen desde el uso básico de un idioma extranjero, al fomento de la cultura emprendedora y el uso básico de las tecnologías de información y comunicación. Este último es un plan específico destinado a facilitar la incorporación de las personas adultas a la sociedad del conocimiento.

Estrategias de enseñanza

Por todo ello, es fundamental que se revisen cuáles son las principales estrategias de enseñanza de idiomas para personas adultas desde la perspectiva de los profesionales que se implican en este tipo de enseñanza. Asimismo, se integrarán tareas que conlleven el trabajo con actividades



relacionadas con las tecnologías de la información y la comunicación, facilitando además el conocimiento de las mismas.

Desde un punto de vista metodológico, las TIC están permitiendo romper los paradigmas del aprendizaje tradicional, y haciendo aparecer nuevos modelos y estrategias de aprendizaje. Ya no existe un lugar necesario y obligatorio para el aprendizaje, el concepto de tiempo también se modifica, siendo más flexible.

El objetivo principal del proyecto es definir y comparar las técnicas de apoyo más útiles para el aprendizaje de idiomas, usadas en el trabajo con adultos. Entre los objetivos generales del proyecto, destacamos el análisis de:

- Encontrar juegos y simulaciones útiles en la enseñanza del lenguaje.
- Buscar qué herramientas TIC pueden ser usadas como un soporte de aprendizaje en el proceso de aprendizaje lingüístico.
- Sugerir cómo hacer los cursos de TIC más eficientes para gente de grupos desfavorecidos.

En relación a la metodología práctica del proyecto, se han seleccionado varios profesores que imparten idiomas a personas mayores en distintos centros de cada una de las provincias implicadas, de forma que obtengamos una variada muestra de estudio con el objetivo de definir y comparar las técnicas de apoyo más útiles para el aprendizaje de idiomas usadas en el trabajo con adultos en estos cuatro países. Se ha realizado un análisis de las necesidades de los profesores: demandas, métodos de enseñanza, qué herramientas, técnicas, juegos utilizaban, etc. Se está analizando las necesidades de los mayores (demandas, motivación, dificultades). Los socios del proyecto han organizado distintos seminarios donde examinar



la efectividad de los juegos/simulaciones en las diferentes organizaciones culturales.

Cuando los adultos deciden continuar con su formación, más allá de lo ofrecido por el sistema educativo formal, suelen elegir el aprendizaje de lenguas extranjeras por considerarlas un plus en su desarrollo profesional o académico, una asignatura pendiente o la posibilidad de mejorar su comunicación con hablantes de la lengua elegida. Esta propuesta ofrece la oportunidad de cambio a las personas mayores, de modernizar y mejorar sus habilidades digitales, y también puede ayudar a personas mayores de 55 años, no jubiladas, a mejorar su inserción laboral.

Guía práctica

Una de las estrategias para motivar y facilitar el aprendizaje de las personas adultas, creemos que se basa en la inclusión de nuevas metodologías y

materiales. Por ejemplo, el extendido uso de los videojuegos y su éxito cautivando a jugadores, ha atraído el interés de muchos investigadores y eruditos en el campo de la educación, quienes han estudiado concienzudamente las oportunidades ofrecidas por los juegos para incrementar la motivación del estudiante.

La finalidad última de este proyecto de investigación es elaborar una guía de buenas prácticas que ofrezca distintas herramientas TIC, juegos y simuladores que faciliten a los profesores de enseñanza de idiomas estrategias, métodos y técnicas que hagan los temas y lecciones abordadas más atractivos para los estudiantes adultos. Entre los productos de este proyecto, además, se está editando un catálogo de herramientas TICS, juegos y simuladores para la enseñanza de idiomas ◀◀





Infancia y mayores, una educación mutua

El proyecto intergeneracional SACHI los reúne para compartir aprendizaje en la escuela

CARMEN ORTE SOCÍAS, directora del proyecto SACHI

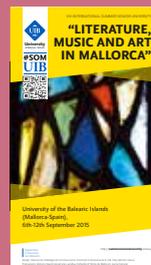
El proyecto intergeneracional de ámbito europeo llamado SACHI Sharing Childhood (“compartiendo infancias”), ha comenzado su aventura liderado por el Grupo de Investigación y Formación Educativa y Social (GIFES) de la Universidad de las Islas Baleares. Tres escuelas públicas de Palma de Mallorca (Son Ferriol, Santa Catalina y Sa Indiotería) acogen esta iniciativa en la que personas mayores y alumnos de sexto de primaria comparten su infancia durante el curso 2014-15.

A lo largo de 4 meses, un grupo de personas mayores compartirán aula, aprendizajes, juegos, experiencias y vivencias con chicos y chicas de 11 y 12 años con el objetivo de promover las relaciones positivas y romper estereotipos negativos mediante el aprendizaje en valores. El proyecto está financiado dentro del programa Grundtvig de la Comisión Europea, y se realiza en España, Polonia y Turquía.

Compartir experiencias, historias y formas de vida diferentes entre personas mayores y niños a partir de sesiones estructuradas basadas en el trabajo cooperativo constituye una metodología de aprendizaje interesante, que aporta beneficios muy

La Universidad de las Islas Baleares ya ha puesto en marcha la octava edición de la Universidad Internacional de verano para mayores bajo el título “Literatura, Música y Arte en Mallorca”. Este programa de aprendizaje permanente se imparte en Inglés y está orientado al intercambio cultural entre personas de diferentes países europeos.

Se celebrará del 6 al 12 de septiembre de 2015, y entre las múltiples actividades, se encuentran una “ruta de palabras” por el centro de la ciudad, audiciones de música clásica y moderna, grupos de trabajo de teatro con alumnos de los programas universitarios de mayores y visitas a museos, como la de la Fundación Joan Miró.



<http://summersenioruniversity.uib.eu/>

positivos para la adquisición de competencias y habilidades, tanto a las personas mayores como a los chicos y chicas de estas edades.

La experiencia se puede seguir de cerca en las exposiciones que se llevarán a cabo a partir de junio 2015 en Palma de Mallorca y que será recogida en una guía o manual de buenas prácticas que facilite el desarrollo y puesta en marcha de otros programas intergeneracionales en las escuelas con los siguientes objetivos:

- Crear una metodología intergeneracional de aprendizaje en las

escuelas sobre valores inclusivos con las personas mayores.

- Promover unos valores positivos sobre las personas mayores a través de una imagen participativa y activa de este colectivo.
- Visibilizar una imagen positiva, comprometida y activa de las personas mayores, impulsando su contribución en la educación de los más jóvenes.
- Promover las habilidades sociales en la infancia y en las personas mayores.
- Compartir conocimiento.
- Difundir un proceso educativo que podrá ser incorporado al currículum escolar ◀◀



<http://gifes.uib.es/> y <http://www.sharingchildhood.eu/>

Nuevos perfiles de alumnos en las Aulas de Mayores

La Asociación Estatal de Programas Universitarios para Mayores (AEPUM) celebra en Granada el "XIV Encuentro Nacional de Programas Universitarios para Mayores", cuyo contenido analiza el evidente cambio de perfiles de los alumnos, caracterizados por una mayor formación educativa de partida y unas más amplias aspiraciones culturales, y que por tanto, se hace necesario conocer sus percepciones y expectativas sobre los Programas. Según AEPUM, este análisis es

clave para ajustar adecuadamente la oferta educativa a las nuevas demandas del alumnado, y sobre todo "a los retos que pueden afrontar en nuestras sociedades".

Los responsables de los Programas Universitarios para Mayores han seleccionado tres Líneas Temáticas (LT) por su importancia e interés, para arrojar resultados tangibles y aplicables a los itinerarios formativos de las Universidades:

- "¿Qué debe mantenerse, ya que ha funcionado bien, de la oferta académica y estructura de los programas universitarios para mayores elaboradas en los orígenes?"
- "¿Cómo perciben los alumnos la oferta actual de los Programas Universitarios para Mayores?"
- "¿Qué nuevas demandas educativas, investigadoras y de servicio a la sociedad de los alumnos mayores, no están todavía incorporadas de manera generalizada en nuestra oferta formativa?"

De este modo, en el encuentro, que tiene carácter bienal, tiene un marcado protagonismo el alumnado, a través de las asociaciones de alumnos



de los Programas, que se convierten en herramienta importante a favor del Aula y de la sociedad, ya que están desarrollando una labor encomiable en actividades de extensión universitaria, y son una adecuada plataforma para canalizar y dar a conocer las voluntades de los alumnos. Asimismo, los responsables del encuentro consideran necesario conocer los criterios, modelos, resultados, índice de satisfacción y comparativa europea para la correcta evaluación de los Programas Universitarios para Mayores, y las medidas necesarias para obtener distintivos que acrediten la calidad y excelencia de estos estudios (ISO), uno de los objetivos prioritarios de AEPUM ◀◀

de los Programas, que se convierten en herramienta importante a favor del Aula y de la sociedad, ya que están desarrollando una labor encomiable en actividades de extensión universi-

Nota: En su número 27, Madurez Activa publicará un análisis en profundidad de los resultados del encuentro, que sirvan como hoja de ruta para los usuarios.

Uso de las TICs en los Programas Universitarios para Personas Mayores

AEPUM informa que ya se pueden consultar los resultados obtenidos del "Estudio nacional del uso de las TICs en los Programas Universitarios para Personas Mayores", que ha realizado en 40 universidades. Los datos arrojan una actualizada radiografía de la situación del uso de las tecnologías de la información y comunicación por personas mayores, entre 50 y los 95 años, que actualmente cursan estudios universitarios para mayores en España. El trabajo permite potenciar los procesos formativos para mejorar los conocimientos en TICs entre las personas mayores y, además, promover en el ámbito de la investigación y la tecnología el desarrollo de sistemas y productos más adaptados a las necesidades de estos usuarios.

El perfil dibujado por las conclusiones es de mujer jubilada, que vive en pareja y cuya edad oscila entre los 61 a los 70 años, con estudios primarios o secundarios cursados, y que desempeñó o desempeña funciones en banca, seguros, oficinas y despachos, o amas de casa.

www.aepumayores.org/es/listaProyectos/25



aulaperm.ugr.es y www.aepumayores.org/es



Envejecimiento es algo más que personas mayores

El Plan de Acción “All Ages 2015” insta a los Gobiernos a que lo introduzcan en los programas de Desarrollo Sostenible

El envejecimiento de la población afectará a todos los aspectos del desarrollo, desde las economías y los mercados de trabajo a la atención sanitaria y social, pero no se le está dando la importancia que merece. Necesitamos políticas que se consideren aptas para el mundo que nos rodea y el futuro que tenemos por delante”. Este es el mensaje principal que mantiene la campaña “Action All Ages” (Acción/2015), lanzada por la organización HelpAge International, para que las personas mayores se tengan plenamente en cuenta en las negociaciones de los Objetivos de Desarrollo Sostenible post-2015 de la ONU, que se celebrará en septiembre, como en la Conferencia sobre Cambio Climático COP21, en diciembre.

Declarado Mayo como el mes de la Acción, el arzobispo sudafricano Desmond Tutu, de 83 años, ha apoyado la iniciativa argumentando que 2015 es un año importante “para nosotros”, las personas mayores por las Dos Cumbres que celebra Naciones Unidas: “Podemos mostrar al mundo que somos, donde encajamos y que esperamos ver. Queremos decirle al

mundo que nosotros contamos” y que deben ser tenidas en cuenta y garantizar sus derechos en los programas de desarrollo de todos los gobiernos. “A medida que envejecemos, no cambiamos... Podemos tener menos dientes, pero no somos menos humanos, y no somos, ni debemos volvernos invisibles”.

Frente a los hechos, la realidad

Entre las acciones de difusión de la campaña, la organización Age International, miembro de la red Global HelpAge International, ha lanzado su informe “Frente a los hechos: la verdad sobre el envejecimiento y el desarrollo”, que se presentó en el Parlamento Británico. La publicación cuenta con 20 artículos de expertos sobre las tendencias, los desafíos y las oportunidades que ofrece una población mundial envejecida, pasando por la salud, la asistencia y la adopción de medidas urgentes, porque “el envejecimiento es algo más que las personas mayores.

Derechos y Bienestar

En esta línea, la Mesa Estatal por la Convención de Naciones Unidas para los Derechos de las Personas Mayores, a la que pertenece HelpAge International España, ha organizado el evento “Derechos y Bienestar. Una Sociedad para todas las Edades” en el que se ha presentado el Índice Global del Envejecimiento, Agewatch 2014. Las conclusiones del encuentro subrayan la importancia de la contribución de las personas mayores a la sociedad del futuro, ante el reto que supone vivir en una sociedad cada vez más envejecida, por lo que se necesitan herramientas para mejorar su bienestar, tales como la inclusión financiera y la atención psicosocial. Por tanto, el Índice Global del Envejecimiento 2014 se centra en esta edición en las pensiones y cómo se gestionan en todo el mundo. Ahora existen en más de cien países y ayudan a generar un ingreso básico regular para las personas mayores más pobres ◀◀

Cuando la creatividad y el emprendimiento no tienen edad

La Comunidad mYmO apoya un cambio de paradigma en la manera de envejecer

Abrir canales y oportunidades nuevas para que todas las personas, de manera independiente de su edad, puedan seguir aportando su sabiduría y su experiencia vital, es el objetivo principal de la comunidad mYmO (*memory in motion between Young and Old*). A través de un enfoque innovador este proyecto quiere poner en valor la aportación de las personas mayores al resto de la sociedad, y para ello, presentan nuevas fórmulas que están teniendo una respuesta positiva, como los cafés-tertulias sobre emprendimiento senior, la celebración del primer MeetUp para Active Seniors en España, el proyecto DeMemoria, o el Centro Virtual sobre el Envejecimiento, entre otras iniciativas.

Emprendimiento...

Esta comunidad argumenta que el emprendimiento no solo significa montar un negocio sino “una actitud vital que acompaña a las personas y hace que se cuestionen qué quieren ser y donde quieren estar”. En este marco de experiencia, las tertulias constituyen intercambios de conocimientos sobre otras maneras de vivir, de trabajar y de compartir cuando se van cumpliendo años: “La idea es intercambiar, bajo la calidez de un café, experiencias y generar debate en torno al emprendimiento senior, concebido como una actitud frente a la vida, más allá del acto de emprender. Queremos conocer qué otras maneras de convivencia existen



y qué beneficios se obtienen del compartir habilidades, como ejemplo de participación activa en la sociedad”, argumentan.

Una iniciativa que mYmO quiere ampliar organizando en Madrid el primer encuentro entre mayores activos (MeetUp para Active Senior), al que están convocados jóvenes, adultos y mayores interesados en el talento senior. En esta línea de emprendimiento también se ha puesto en marcha en Madrid y Barcelona el proyecto DeMemoria, con el objetivo de apoyar a los locales de interés histórico-cultural y a los talleres artesanales para darles visibilidad y fomentar el aprecio por las tradiciones, “y si luego conseguimos el relevo generacional

habremos ganado la lotería”, argumentan desde mYmO.

... y Creatividad

A través de itinerarios formativos, talleres, su sitio Web y las redes sociales, esta comunidad también ha apostado por apoyar proyectos externos que fomenten la relación entre personas de todas las edades, como la actividad intergeneracional en torno al libro “Las Zonas Azules”, un espacio para el diálogo entre lectores de 10 a 100 años.

Asimismo, se están apoyando la difusión de la Plataforma “Mi Nueva Edad”, una convivencia para mejorar la calidad de vida a través de las nuevas tecnologías.

Como impulso a la difusión de las distintas iniciativas en torno a la edad, la comunidad mYmO intercambia iniciativas con el “Centro Virtual sobre el envejecimiento”, herramienta del Programa de Cooperación Transfronteriza España-Portugal (POCTEP) para un envejecimiento de calidad. Estos intercambios online, permiten visualizar una misma comunidad y fortalecer los esfuerzos de todos los profesionales y entidades que trabajan por un envejecimiento de calidad. De esta manera, se comparten y se accede a Blog con consejos, terapias, historias reales e investigación; espacios de formación, banco documental; foros con profesionales y agenda de eventos, entre otros.

Desde mYmO se anima a la colaboración para seguir sumando emprendimientos que busquen la creatividad en una sociedad donde no existe la edad ◀◀



www.mymo.es



Europa desarrolla una metodología para profundizar en el aprendizaje sobre envejecimiento activo

La Universidad Permanente de Alicante representa a España en el proyecto PPS, convencida de la necesidad de seguir investigando en este campo



Universitarios mayores de la UPUA.

El proyecto Multilateral Grundtvig PPS (*Peer to Peer Support Fostering Active Ageing*) nace con el objetivo de desarrollar una metodología basada en el aprendizaje entre iguales para fomentar el envejecimiento activo, consciente de que aún la población europea no está suficientemente sensibilizada ante este fenómeno y su proceso. Educación *Peer a Peer*—a través del contacto personal— es un proceso a través del cual monitores, con una buena formación y motivados, instruyen a los participantes que tienen su misma edad, posición social o con la misma capacidad, con el objetivo de continuar desarrollando sus habilidades y conocimientos. Para ello, se forma a los propios participantes para llevar a cabo programas educativos en envejecimiento activo con actividades presenciales o vía Internet.

El consorcio del proyecto PPS lo forman instituciones de seis países europeos diferentes: Dinamarca, Polonia, Francia, España, Austria y Eslovenia. Los socios están involucra-

dos en actividades de la universidad para personas mayores, y por tanto están trabajando en el ámbito de la educación, el cuidado de la salud, las nuevas tecnologías y la investigación en la mejora de la calidad de vida de este colectivo. El proceso formativo pretende mejorar la percepción de la autoeficacia y la capacidad que tienen los participantes (mayores de 55 años) de tratar con distintas situaciones.

Respuesta a los problemas

El trabajo del proyecto comenzó en 2014 y finalizará en 2016. Según datos facilitados por la Universidad Permanente de la Universidad de Alicante (UPUA), única institución española que participa en este proyecto internacional, se ha gestionado ya la cumplimentación de más de 1.000 cuestionarios por parte de las personas mayores en cada uno de los

países socios, y en estos momentos se encuentran en la fase de preparación de facilitadores, para que ellos luego trabajen con personas mayores: “Les estamos proporcionando habilidades metodológicas y formativas que les ayudarán a la hora de dirigir un programa educacional sobre envejecimiento activo dirigido a sus iguales (las personas mayores)”.

Durante la formación, los facilitadores están adquiriendo el conocimiento y las habilidades necesarias para una implementación simple y segura del programa, en el que aprenden:

1. A diseñar los objetivos formativos y su implementación.
2. Sobre las diversas formas de animar/motivar a trabajar en un grupo de aprendizaje.
3. Sobre la organización y los métodos de trabajo en grupo.
4. Sobre recursos y herramientas formativas.
5. Acerca del proceso de evaluación en el programa educativo.

La participación es gratuita y al finalizar los facilitadores reciben un “**Certificado Facilitador de Pares PPS**”, que le permitirá dirigir este programa de envejecimiento activo ya sea cara a cara o vía *e-learning* a otros mayores.

El objetivo final de la investigación de campo es producir materiales meticulosamente adaptados a cada contexto nacional, como el manual de gestión, la página Web interna y el manual de calidad ◀◀



La violencia machista contra las mujeres mayores:

una realidad invisibilizada

MÓNICA RAMOS TORO

Socia-Directora Instituto de formación en Gerontología y Servicios Sociales, INGESS

Todavía hoy, en países desarrollados como es el caso de España, a pesar de los importantes avances que se han dado en la promoción de igualdad entre mujeres y hombres, ésta es más formal que real y está lejos de haberse alcanzado en todas las esferas de la vida social y privada. Este sistema de género se pone en juego a través de diferentes instituciones como el Estado, la escuela, la iglesia, la familia o los medios de comunicación. A día de hoy el ejercicio del poder y control sobre la mujer persiste, aunque resultan más difícil de identificar los mecanismos sutiles y complejos con los que se expresa.

Las diferencias que establece el género son consecuencia de la desigualdad estructural de poder que existe entre hombres y mujeres. Unas diferencias que se aprenden a través de la socialización y que predispone a la dominación en los hombres y a la sumisión en las mujeres. Por eso la violencia contra las mujeres es estruc-

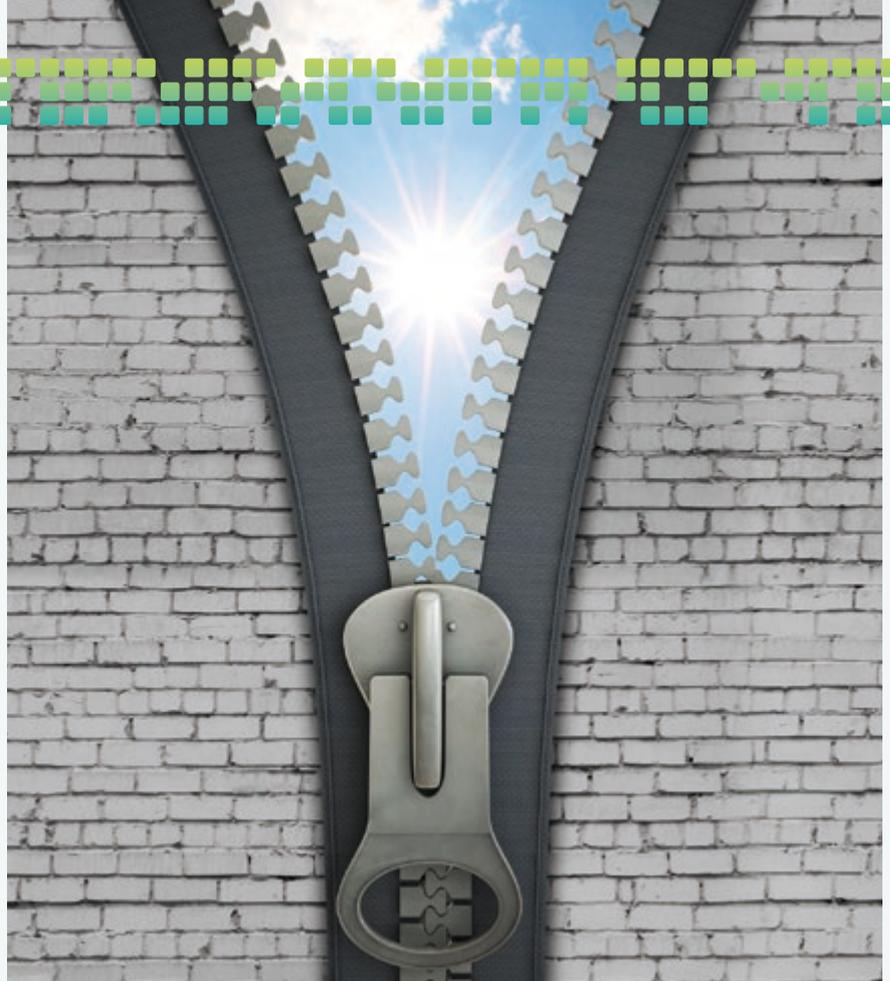


tural y una construcción social, que hay que combatir en todos los ámbitos de la sociedad, y no verla como un problema que sufren algunas mujeres puntualmente, sino como un problema social. Por este motivo, en muchos casos los malos tratos permanecen ocultos, incluso para las propias mujeres que los padecen; se normaliza la violencia porque la violencia, la desigualdad y la discriminación nos rodea. Y también por este motivo, no existe un perfil de mujer maltratada, lo que existen son situaciones de riesgo o vulnerabilidad (mujeres rurales; con discapacidad; adolescentes-jóvenes; mayores; sin empleo...). Cuanto más vulnerable es una mujer –menos oportunidad para reaccionar–, más posibilidades tiene de ser víctima de violencia machista.

Mujer, mayor, dependiente

Las mujeres mayores son uno de los grupos de edad que más han sufrido y sufren la violencia patriarcal y específicamente por parte de sus parejas, sin embargo no suelen ser consideradas un grupo de riesgo. Esta violencia se manifiesta más a través del maltrato psicológico y emocional (control, desvalorización, indiferencia, falta de reconocimiento, desprecio, aislamiento, humillaciones, etc.) que del maltrato físico. Estas mujeres oponen tal vez menos resistencia a la identidad hegemónica masculina, porque les han enseñado desde pequeñas a obedecer, primero a sus padres y después a sus maridos, lo que favorece que las agresiones de sus parejas sean más verbales y de conducta que físicas, sin dejar de lado también que muchas padecen relaciones sexuales nada satisfactorias con sus necesidades, deseos y afectos, pero que les vienen impuestas por sus parejas masculinas en la forma que ellos desean practicarlas.

Se podría decir por tanto que, las mujeres mayores, en general, asumen dosis más elevadas de desigualdad y subordinación. Su mayor dependencia de los hombres –emocional y



económica- y los valores asociados a lo que significa ser mujer –entre ellos, el mandato de obediencia al marido y la represión de la insumisión–, las predispone a una mayor vulnerabilidad y tolerancia a situaciones de maltrato, al menos, al maltrato psicológico. Estas mujeres fueron educadas en una época en la que regía el principio de división sexual del trabajo (proveedor económico /cuidadora de la familia). La presencia de creencias religiosas es otro de los factores que han mantenido y que mantienen a muchas mujeres mayores en relaciones violentas. Es mucho más difícil que se planteen la separación, debido al temor al estigma, a no encontrar aprobación en sus familiares y salidas para su autonomía. Además no debemos olvidar que el objetivo de la violencia que ejerce un hombre sobre una mujer siempre es un instrumento de opresión, de control y de sometimiento. El hombre maltratador es posesivo, prepotente, culpabiliza a la mujer, considera que le debe sumisión y que no se le puede cuestionar. Por eso la violencia arrasa con la mujer que la sufre porque disminuye poderosamente su autoes-

tima y su capacidad para enfrentarse al maltrato.

Una de las consecuencias del maltrato en las mujeres mayores es el aislamiento social –familia, amistades– al que son sometidas por parte de sus parejas. Es una estrategia de control para mantener a las mujeres desprotegidas. Para entenderlo hay que destacar que esta violencia se ejerce en un ámbito de amor y afecto, por eso las mujeres bajan la guardia. Una violencia que comenzó poco a poco, mediante actitudes y comportamientos que no se ven como abusivos sino como actos de amor, como por ejemplo los “celos”. Más tarde aparece claramente la violencia psicológica (descalificaciones, humillaciones, infravaloración, menosprecio, insultos...). Finalmente, aunque no siempre, aparece la violencia física. Debido a esta forma de desarrollo de la violencia, muchas mujeres mayores tardan tiempo en darse cuenta de que están siendo maltratadas e incluso no reconocen que esto se pueda denominar “violencia”. Además, las mujeres mayores víctimas de violencia machista sufren importantes malestares físicos y psicológicos -cambios de

ánimo, tristeza, ganas de llorar, dolor de espalda o articulaciones, dolores de cabeza, ansiedad o angustia, irritabilidad, insomnio, fatiga permanente, pérdida de apetito, falta de deseo sexual, problemas digestivos, sentimiento de soledad- pero, a menudo, no suelen asociarlos con su situación de maltrato.

Cómo darse cuenta

Para favorecer la toma de conciencia de su situación, aceptar sus vivencias y contribuir a su empoderamiento, el Departamento de Servicios Sociales del Distrito Centro del Ayuntamiento de Madrid, a través de su Jefa –Mercedes Portero Cobeña– y con la colaboración de Julia Herce Mendoza –Adjunta Sección de Coordinación Institucional del Área de Gobierno de Familia, Servicios Sociales y Participación Ciudadana–, me ofrecieron la oportunidad de diseñar y dinamizar un Taller participativo o Grupo de apoyo con mujeres mayores que se denomina: “Decidiendo nuestra vida en la vejez. Estrategias de autocuidado y promoción de buen trato”. Consideramos que la intervención grupal es la mejor de las opciones para que las mujeres mayores puedan conocerse a sí mismas y atreverse a hablar, compartir y reflexionar en un clima emocional cálido sobre sus experiencias vividas. Cada participante puede lograr, con ello,

sentirse identificada con otras mujeres que están pasando o han pasado por situaciones parecidas y confirmar que no están solas y que pueden generar redes de apoyo mutuo al ser escuchadas y comprendidas por las demás. Porque para salir de la violencia –aunque sea psicológica– lo primero es ser consciente de ella. Éste es el primer paso para poder recuperar el control sobre su vida e iniciar los cambios personales necesarios que le permitan sentirse capaz de superar esa situación. Se necesita por tanto un proceso de autorreflexión acompañada y desculpabilizadora y esto es lo que aporta este grupo de apoyo con mujeres mayores, ya que les ayuda a mejorar su autoestima, fomentar su autocuidado y les dota de estrategias personales para poder neutralizar en la medida de lo posible el control que ejercen sobre ellas sus maridos.

A fecha de hoy hemos realizado ya dos grupos de apoyo con mujeres mayores y los resultados han sido muy positivos. Fundamentalmente son relevantes cuatro conclusiones:

- El enorme agradecimiento que han expresado las mujeres participantes porque nunca habían formado parte de un grupo de apoyo y les ha resultado una experiencia “inolvidable” y transformadora, que mejora su bienestar y su proyecto de vida.

i
www.ingess.com
 Datos tomados de las Jornadas “Aspectos claves en la prevención del maltrato hacia las mujeres mayores”, organizadas por el Imsero.
www.imsero.es
 (formación especializada)

 monica.ramos@ingess.com

- El formato de grupo de apoyo en el que se ha promovido el diálogo y la reflexión, lo han valorado muy positivamente, porque les ha permitido canalizar su necesidad de comunicarse, de describir sus emociones y cómo se sienten en la actualidad. Escuchar lo que cada una contaba y reflexionar de manera conjunta les han brindado pautas para reformular sus vidas de manera más positiva y diseñar estrategias personales de autocuidado en la vejez.
- Todas las participantes manifestaron que formar parte de esta iniciativa había reafirmado su “autoestima” no sólo como mujeres, sino especialmente como mujeres mayores, capaces de hacer frente a sus relaciones afectivas con más recursos personales. Por último, en cada grupo han colaborado dos trabajadoras sociales, con el objetivo de visibilizar la problemática de la violencia machista contra las mujeres mayores para quienes trabajan en Servicios Sociales, que permita generar más conciencia acerca de sus necesidades, proveerles protección en las situaciones de abuso y promover acciones preventivas frente a las situaciones de riesgo. Y también para que estas trabajadoras sociales no caigan en la trampa de naturalizar las condiciones de vida de las mujeres mayores por el hecho de pertenecer a otras generaciones y considerar que no tienen posibilidades de cambio ◀◀

Debemos saber

- Los datos de 2014 demuestran que los abusos a mujeres mayores tienen cada vez mayor incidencia, de hecho, el 14,3% del total de casos de violencia de género, afecta a personas mayores de 65 años.
- Ocho de cada diez personas agresoras son hombres y suele ser un familiar cercano a la víctima. En el 30% de los casos es el cónyuge y en más del 50%, el hijo.
- El Gobierno ha distribuido 17.304 carteles con la campaña “Hay salida. Confía en tu personal sanitario. Cuéntanos lo que te está pasando”.
- Se están poniendo en marcha protocolos específicos para la detección del maltrato y violencia en personas con demencia.
- Expertos piden formación especializada de los colectivos profesionales que intervienen en casos de violencia de género.

La investigación, clave para dar calidad a los años de vida



La Fundación General de la Universidad de Salamanca trabaja en difundir estudios novedosos sobre el envejecimiento junto a Portugal

Investigadores y expertos de distintas áreas de conocimiento están organizando encuentros anuales para difundir resultados sobre proyectos y metodologías con el objetivo de mejorar la calidad de vida a lo largo de los años. Para ello, la investigación es clave, y así se ha demostrado en el II Encuentro de Investigadores *"Investigación y envejecimiento: respuestas para dar calidad a la vida"* que organiza la Fundación General de la Universidad de Salamanca, en colaboración con la Fundación Reina Sofía y el CRE Alzheimer del Imsero.

Estos encuentros parten de la base de que los expertos que hoy trabajan en el ámbito del envejecimiento tienen una oportunidad única de mejorar la calidad del 20% de la población y que, en 30 años, representará más del 30%. El envejecimiento de la Población constituye una fuente de creatividad, innovación y de expectativa económica de primera magnitud.

Cómo dar calidad a los años

Los investigadores argumentan que existe abundante información sobre la merma de las capacidades de las per-

sonas con enfermedades neurodegenerativas como Alzheimer o Parkinson. Sin embargo, los aspectos subjetivos de adaptación y las estrategias que las personas ponen en marcha en su día a día están alejados de estos métodos orientándose hacia la minimización de efectos negativos en su vida diaria. El estudio de las capacidades de las personas en su entorno natural se presenta como un campo prometedor de estudio y de intervención en el Alzheimer.

Sobre esta teoría, la tecnología y la investigación han dado resultados positivos y tangibles, como por ejemplo, la "Roboterapia en demencia". Los robots sociales se presentan como una alternativa a la terapia asistida con animales, así que los expertos han realizado un ensayo clínico para comparar el efecto de los robots con forma animal y el de los perros, los animales más utilizados en terapia.

Otra práctica presentada es "NeuronUP", una herramienta Web donde los profesionales que trabajan con enfermedades neurodegenerati-

vas, daño cerebral, y enfermedad mental disponen de miles de recursos para planificar y trabajar la Neurorehabilitación y la estimulación cognitiva.

Por otra parte, también se presenta la utilidad de la novedosa propuesta del NeuroFeedback Training, mediante una interfaz cerebro-ordenador basada en ritmos sensoriomotores, como herramienta para aumentar la plasticidad cerebral y mejorar las funciones cognitivas asociadas al envejecimiento. Después de únicamente cinco sesiones de entrenamiento, se encontraron mejoras significativas en cuatro funciones: visoespacial, lenguaje oral, memoria y área intelectual.

Una práctica más, entre otras presentadas, es la Telegerontología®, un recurso de apoyo gerontológico que permite a las personas mayores beneficiarse de una serie de funcionalidades las 24 horas del día, 365 días al año. Estas son: Contenidos Estáticos, profesional en casa, terapias grupales, valoración y estimulación cognitiva y registro de parámetros biomédicos ◀◀



<http://fundacion.usal.es> (formación especializada)

Centro Virtual del Envejecimiento

Estos encuentros se enmarcan en el proyecto "Espacio Transfronterizo sobre el Envejecimiento", aprobado en el Programa de Cooperación Transfronteriza España-Portugal (POCTEP) del Fondo Europeo de Desarrollo Regional (FEDER). Una de sus principales herramientas es el Centro Virtual del Envejecimiento (CVE), espacio de vanguardia, de conocimiento y aprendizaje a través de

la innovación, la cooperación y el intercambio de buenas prácticas, dirigido al sector sociosanitario, para crear nuevos perfiles profesionales de jóvenes cualificados, especializados en las temáticas asociadas a la promoción de un envejecimiento de calidad.



www.cvirtual.org



La mejor manera de enriquecer la calidad de vida empieza por nosotros mismos



**LEOPOLDO
ABADÍA,**
pensador
y analista (*)

A los 75 años he empezado una carrera nueva: soy mediático y farandulero. Cuando era chaval creía que ser mayor era una raza especial, como la negra, blanca, amarilla, cobriza, aceituna, y viejo... Hoy me he dado cuenta que el viejo no es una raza especial, es un joven que se ha hecho viejo. Es tener cierta edad.

Cuando escribí el libro "Como hacerse mayor sin ser un gruñón" me di cuenta que era un libro siempre escrito para los demás, nunca para uno mismo, porque el marido se lo quiere regalar a la mujer, la mujer al marido, y el matrimonio a la suegra. El viejo gruñón es el que se amarga la vida y se la amarga a los demás, por tanto los viejos tenemos una tarea maravillosa, que es no amargarnos y endulzar.

Y ¿qué es ser viejo? Los viejos no somos especiales, somos todos, y a corto plazo, porque no os podéis imaginar lo rápido que pasa el tiempo, es

espectacular. En mi opinión, el viejo aporta experiencia, perspectiva (en peores garitas hemos hecho guardia) y optimismo, que no significa que aquí no pasa nada, sino el luchar con uñas y dientes en una situación concreta.

El viejo puede ayudar a los demás con su experiencia sin coartarle la libertad, con consejos, abriendo la puerta. El viejo se tiene que sentir libre, y tiene la ventaja que puede decir lo que quiera sin ofender a nadie, como diría Frank Sinatra en su canción "My Way", que me encanta: "estoy a punto de echar el telón de mi vida y he hecho lo que me da la gana".

El viejo aglutina a la familia, porque se va dando cuenta de todo lo que pasa, y es muy bueno no hablar nunca mal de ella. El viejo tiene cosas que contar; estoy a favor de las "batallitas", que significan que somos el mantenedor y adornador de las leyendas familiares, son relatos que hacen familia.

El viejo debe procurar estar al día sin hacer cosas raras y sin parecer joven. Sentirse joven es eso, "sentirse", y no ir con una moza 30 años menor del brazo. Es obligatorio que entre en las nuevas tecnologías, porque es incom-

preensible que se aparte del mundo, y los jóvenes tienen que forzarlos a que se actualicen para no quedarse atrás.

El viejo debe reconocer sus limitaciones, no pasa nada decir que nos cansamos; no es necesario ocultarlo, pero tampoco ser un diagnóstico médico parlante, y menos de toda la familia; lo que hay que hacer es dar contestaciones de síntesis: "¿cómo estás?" "Preocupantemente bien".

El viejo se ha dado cuenta que ha llegado el momento de corresponder, porque ha echado muchas horas a la vida, a los hijos y al trabajo. Que los viejos arropen a los jóvenes y los jóvenes a los viejos, eso es el cielo.

Mi consejo: cuando una persona se jubila tiene que hacer una "carrera" nueva, porque la mejor manera de mejorar la calidad de vida empieza por nosotros mismos ◀◀

(*) Texto tomado de la conferencia plenaria "Cómo hacerse mayor sin ser un gruñón" que ofreció el comunicador en el II Encuentro de Investigadores "Investigación y envejecimiento: respuestas para dar calidad a la vida" organizado por la Fundación General de la Universidad de Salamanca.



FORTUNATE SENEX, una iniciativa de ayuda digna de imitar

Es una ONG de mayores que asisten junto a profesionales a otras personas mayores

DR. PADDY AHUMADA, académico; fundador y presidente de Fortunate Senex.

Fortunate Senex es una organización creada en 2013 en Valparaíso, (Chile) por un conjunto de profesionales especializados en la problemática de las personas mayores en Chile, cuyo objetivo es la promoción del desarrollo personal o de grupo, físico e intelectual, de las personas mayores de 60 años de la Región de Valparaíso.

Su interés central son los adultos mayores semivalentes o postrados (son alrededor del 20% de la población mayor) los cuales, además de sus propios problemas de salud, generan procesos de distorsión en la vida de sus familiares inmediatos, que deben dedicar mucho tiempo a cuidarlos, en particular a los postrados.

Nuestro país, según la serie de últimas encuestas de población realizadas por el Instituto Nacional de Estadísticas, está en proceso de envejecimiento, lo que significa que en el año 2030 el número de jóvenes menores de 18 años podrá llegar a ser menor que el número de adultos mayores. Esta situación puede traer como consecuencia el enfrentar serios problemas sociales, políticos y principalmente económicos, de no abordarse con carácter de urgencia

Es en este contexto, la O.N.G Fortunate Senex actúa:

- Realizando encuentros, seminarios, simposios, cursos y eventos relacionados con la problemática del Adulto Mayor.
- Creando y administrando centros de estudio e investigación, bibliotecas, centro de documentación y bases de datos.
- Creando, sosteniendo y administrando Centros Abiertos para Adultos Mayores.
- Editando, imprimiendo, distribuyendo folletos, boletines, revistas, periódicos y libros en general. Produciendo y haciendo uso de todos los medios audiovisuales.
- Otorgando atención profesional especializada, individual y grupal, asesorías y transferencia tecnológica.
- Promoviendo la organización y participación ciudadana de las personas mayores en sus diversas formas o niveles.
- Asociándose en forma transitoria o permanente con otras instituciones nacionales, internacionales o extranjeras que persigan fines análogos.
- Colaborando con las instituciones públicas, privadas y municipales, en materias que le sean comunes.
- Proponiendo a la autoridad competente la dictación y modifica-

ción de disposiciones legales y reglamentarias que se dirijan al desarrollo social,

Formación de profesionales

Para enfrentar esta preocupante situación estamos elaborando una carrera universitaria de Técnico de Nivel Superior Asistente Gerontológico, de dos años y medio de estudios, en la modalidad semi-presencial (50% presencial y 50% a distancia) dirigida a todas las personas que hoy trabajan con personas mayores, especialmente en el sistema público. Por supuesto también trabajamos con los adultos mayores valentes, especialmente con programas de educación continua.

Durante el año 2014 también se ha mantenido contactos con dirigentes del nuevo gobierno de Uruguay, que están interesados en replicar en ese país los programas que hemos impulsado en Chile.

Y por último, estamos trabajando actualmente en una actividad que se desarrollará en octubre de 2015, como es un Seminario que abordará los efectos del Cambio Climático en las personas mayores, aprovechando que en este año es la Cumbre Mundial del Cambio Climático ◀◀

Se crea un grupo en diversidad intergeneracional para gestionar la edad en el mundo laboral

El grupo de expertos “TDI, Tendencias en Diversidad Intergeneracional”, liderados por la empresa aBest Innovación Social, ha presentado un documento fruto de un proyecto de investigación con el objetivo de ayudar a que cualquier empresa u organización pueda contextualizar y comparar global y cualitativamente la gestión de la edad de sus plantillas, con las tendencias manifestadas por las cuarenta y dos entidades participantes.

Dada la demografía y la evolución del mercado laboral, el informe trata sobre la necesidad de potenciar el intercambio intergeneracional de experiencia y conocimiento entre jóvenes y mayores, así como de contemplar las responsabilidades, tareas, horarios y retribución según la edad de los trabajadores. Mantener vínculos activos con los jubilados de la empresa y desarrollar el talento, el compromiso y la motivación de forma continua son otras de las recomendaciones.

La plantilla total en España de todas las empresas participantes es de más de 361.000 personas. El objetivo final de su participación es el impulsar mensajes positivos sobre los trabajadores mayores; por tanto, se trata de un documento para debatir, de carácter descriptivo y con conclusiones abiertas.

Nubes de palabras

El director de aBest, Paco Abad, resume el resultado de este trabajo de campo en lo que llama “Nube de Palabras”, con las que junto al Grupo TGEP, apuestan por “un cambio silencioso pero de calado en la sociedad y en el mundo empresarial durante los próximos años en relación con el cambio demográfico y la gestión intergeneracional, en el que el ámbito de la

Coordinado por aBest, este documento se ha presentado en la Jornada “Tendencias en la gestión de la edad en el mundo laboral”, organizada en el Imserso, con su colaboración (se puede consultar online). Es la primera de las actividades que ha acordado organizar el grupo TDI cada cuatrimestre para avanzar en esta temática.



gestión de personas está llamado a ser pionero”. Entre las ideas de esa “nube”, se pueden destacar:

- **No al envejecimiento.** Hay palabras que apenas forman parte del mundo empresarial.
- **Las personas como detonante.** Empieza a despertar el interés de las empresas por gestionar la edad de sus públicos.

- **Reestructuraciones y prejubilaciones.** En la próxima década se eliminarán las jubilaciones anticipadas y aumentará entre cinco y diez años la edad de jubilación. Promover salidas incentivadas y jubilaciones parciales.
- **Oportunidad de cambio.** Tener en cuenta las circunstancias de edad en las políticas de conciliación
- **Gestión global longitudinal.** Aunque todavía no es habitual escuchar a una empresa decir que tiene una estrategia estructurada para gestionar la edad de su plantilla, sí que lo es que diga que no discrimina por edad.
- **Apoyo específico a los trabajadores mayores.** Es frecuente que las empresas impulsen actividades que mantienen los vínculos activos con sus jubilados, más a través de actividades lúdicas o de voluntariado que de otras que permitan que ambos compartan la experiencia adquirida.
- **Trabajo colaborativo.** Es más fácil mejorar la gestión de la edad para una entidad si sale de su burbuja y tiende puentes a actores y expertos en el mundo de la sociología, la psicología, los mayores, la innovación social o los emprendedores.
- **Ideas singulares.** Destacar las prácticas de entidades vinculadas al mundo de la discapacidad. Adecuar a todas las edades las condiciones y el entorno de trabajo.
- **Hacia el marketing y la sociedad.** Ayudar a comunicar que la vida es una carrera por etapas, que es bueno conocer desde el principio porque no todo es la contrarreloj de hoy ◀◀



Propuestas de mejora del Estado de Bienestar

La Alianza Científico-Profesional las lleva al Gobierno

La Alianza Científico-profesional para la mejora y sostenibilidad del Estado de Bienestar, creada a principios de 2015 y compuesta actualmente por 17 organizaciones, llevará a la presidencia del Gobierno sus propuestas para mejorar el diálogo social y la participación ciudadana para defender y promover los cuatro pilares del Estado de Bienestar. Asimismo, están manteniendo reuniones con todos los partidos políticos, por el compromiso y la responsabilidad adquiridos de mejorar los canales de participación estructurales con el Estado y ser un agente social plenamente reconocido.

Según la Sociedad Española de Geriátría y Gerontología (SEGG), que ostenta la secretaría de la Alianza, las organizaciones miembros ven necesarias estas reuniones para analizar en profundidad la estructura del Estado de Bienestar y su ámbito de aplicación junto a los factores de la demanda, para poder introducir a tiempo las reformas que resulten oportunas. Para ello, han nombrado recientemente ocho portavoces: SEGG, FACME, Médicos, Enfermería, Trabajo Social, Psicología, Pedagogía y Educación Física, conscientes de la urgencia de acercar e implicar a la ciudadanía y la sociedad civil, con la Política y el Estado y crear una visión y proyecto colectivo a medio y largo plazo.

Objetivos tangibles

La Alianza Científico-profesional está trabajando desde los distintos ámbitos, con unos objetivos fundamentales:

- **Mejorar el diálogo social**, que actualmente está centrado en economía y empleo e incorporar al mismo, los cuatro pilares del Estado de Bienestar (Sanidad, Servicios Sociales, Educación y Pensiones).
 - **Mejorar la participación ciudadana y de las organizaciones de la Sociedad Civil** con el Estado y partidos políticos.
 - **Mejorar el Estado del Bienestar y su sostenibilidad**.
 - **Incorporar la prevención** en todas las áreas de actuación de los sistemas, como una herramienta clave y estratégica a potenciar.
- Tras meses de trabajo, estos objetivos se han materializado en propuestas de cambios concretos y reformas con la participación activa de la sociedad civil:
- **Reforzar normativamente el Estado de Bienestar**, teniendo como base la Constitución y conformado por sus cuatro pilares, incluyendo la Ley Orgánica de Sanidad, la Ley Orgánica de Educación, la Nueva Ley Orgánica

de Servicios Sociales y el Sistema de Pensiones.

- Fomentar la colaboración estructural de la sociedad civil con el Estado y las Administraciones Públicas, para desarrollar mejoras y claves en la sostenibilidad del Estado de Bienestar: **Nueva Ley General de Participación Ciudadana**, que permita un sistema más fuerte y estable evitando los cambios de rumbo de corto plazo ante los diferentes ciclos políticos. Para ello, se propone un sistema participativo que implique amplios pactos.
- **Reforzar el papel de los agentes sociales**, para colaborar de forma más eficiente con el Estado y los grupos políticos, en la realización de propuestas a corto, medio y largo plazo, basadas en el conocimiento y la experiencia. Para conseguirlo, la Alianza quiere ampliar el diálogo social con los cuatro grupos de agentes sociales implicados en el Estado del Bienestar: Organizaciones empresariales, sindicales, científico-profesionales (de Sanidad, servicios Sociales y Educación), y ciudadanas (organizaciones de personas mayores, de personas con discapacidad y situación de dependencia, de colectivos en riesgo de exclusión, organizaciones sociales del tercer sector, ciudadanas de sanidad y ciudadanas de educación ◀◀

LideA lanza su plan de actuación 2015-2020 para recuperar el liderazgo de las personas mayores

Bajo el título "Las personas mayores en la sociedad, retos ante el envejecimiento y cambios a abordar para 2020", el Foro LideA (Liderazgo de Mayores Activos) ha acordado el plan de acción que deberá desarrollar desde 2015 para recuperar el empoderamiento de las personas mayores e impulsar su liderazgo en la participación ciudadana. Con estos objetivos, y en varios encuentros, se han acordado las siguientes actuaciones concretas:

1. Comunicación

- Concurso para el diseño de un "signo internacional que identifique a las personas mayores" (actualmente el más extendido es una persona con cifosis extrema y bastón).
- Revisión de la publicación "Manual de Estilo" para los medios de comunicación y periodistas, sobre las personas mayores.
- Crear un "Bancó de fotos de Personas mayores activas", de uso libre, que den una imagen positiva y real de las personas mayores. Se realizará a través de un concurso.
- Página Web del Foro LideA, como herramienta práctica de sensibilización y difusión de sus actuaciones, programas y encuentros, y una de las actuaciones que ya está en uso y presentada oficialmente.

2. Trabajo y jubilación

- Elaborar una Guía Práctica de recomendaciones para la mejora del sistema de jubilación.
- Guía de sensibilización para empresas, con respecto al tema de trabajo y edad.
- Guía de recomendaciones para trabajadores mayores de 60 años, con respecto al tema de trabajo y edad.

Estas actuaciones son fruto del consenso de representantes de organizaciones de la sociedad civil (personas mayores, empresariales, profesionales, científicas, medios de comunicación y ciudadanas) que han presentado como primera actuación la nueva página Web del Foro, necesaria para dar a conocer el desarrollo de sus programas.

Para LideA, todas las acciones que se van a llevar a cabo se desarrollarán con el objetivo de dar a conocer que el envejecimiento es un gran logro y una oportunidad para las personas y para la sociedad, y por tanto continuarán fomentando una imagen positiva y real de las personas mayores para erradicar la discriminación por razones de edad, dando así cumplimiento a la normativa internacional, europea y nacional.

En esta línea, las organizaciones de mayores que integran LideA, a las que se han unido tres más como colaboradoras (Ceate, Grupo Senda y Lares) tienen prevista la participación activa en los foros donde se toman las decisiones políticas sobre los sistemas de salud, protección social y pensiones, por ser un derecho y una responsabilidad de las personas mayores. De este modo, trabajan en uno de los pilares básicos de su programa, como es reivindicar la importancia del papel de las Administraciones Públicas para impulsar políticas de envejecimiento activo e innovación social, tanto en aspectos de seguridad jurídica de las personas mayores, como de visualización positiva, envejecimiento activo e igualdad de oportunidades.

Para continuar esta línea de acción, el Foro LideA trabaja conjuntamente sobre los objetivos de la Alianza Científico-profesional, en reforzar el marco jurídico del Estado de

Bienestar, convencidos que además de la Constitución y las Leyes Estatales de Sanidad y Educación, es necesario incorporar una nueva Ley Estatal de Servicios Sociales y una Ley Estatal de Participación Ciudadana ◀◀



www.forolidea.com



CC Rising Damp

Aspectos transformacionales del liderazgo y su importancia en las formaciones sociales

JOSÉ TOMÁS DIESTRE MEJÍAS, Técnico de Dinamización Social de Mayores. Universidad Pablo de Olavide-Sevilla

La gestión llevada a cabo desde los Servicios Sociales Comunitarios permite, entre otras cosas, atender y acompañar procesos constitutivos de formaciones sociales. El desempeño de nuestras funciones nos ofrece también oportunidades para conformar nuevas unidades de análisis, como es el conjunto de comportamientos colectivos que se genera cuando interviene la variable "liderazgo carismático" y su destacable función integradora.

La observación directa de los órganos de decisión de Asociaciones de Mayores es un buen escenario para presenciar el volumen de esfuerzo invertido por representantes de estos colectivos para elaborar algunos discursos y transmitir determinados mensajes que, a veces, trascienden los intereses personales en virtud de los objetivos de la propia organización. Esta incitación genera confianza y respeto por parte de todo el grupo y queda aún más reforzado cuando se evidencia otro empeño, no menor, por aglutinar o representar el "sentir común" en una labor de búsqueda permanente de conciliación y consenso.

Por tanto, se produce un proceso de retroalimentación donde es tan determinante el discurso de su líder como la propia opinión de la formación social que representa. En este sentido, la función representada en última instancia es la de portavoz, siendo ésta una de las características reconocida y valorada colectivamente.

Paralelamente, el ejercicio de representación colectiva supone la elaboración de un conjunto de estrategias diferenciadas –atendiendo a los distintos ámbitos institucionales visitados–, que manifiesta una importante capacidad de gestión y de conocer "las reglas del juego" de cada espacio,

para poder construir, desde ahí, un discurso convincente que permita la obtención de resultados. Una vez que hemos llegado a este punto resulta oportuno formular algunos interrogantes: ¿cómo se articulan estas estrategias? ¿qué factores intervienen en este proceso?

➔ **Es necesario los encuentros entre asociaciones, porque supone una oportunidad para posicionarse y para diseñar conjuntamente iniciativas a nivel local**

Una de las posibles claves se encuentra en "los espacios de sociabilidad y en los procesos de interacción social"; en ellos se producen y reproducen un conjunto de comportamientos

que favorecen la elaboración de un discurso y de las distintas formas de aplicarlo, atendiendo a los diferentes ámbitos o contextos que se deseen explorar.

Resulta evidente pensar que el conjunto de profesionales que formamos parte de los Servicios Sociales Comunitarios no estamos ajenos a este proceso. A veces es preciso articular acciones conjuntamente, sobre todo cuando se trata de situaciones de dificultad: debilitamiento del tejido asociativo o influencia de procesos socioeconómicos que no favorecen la aplicación de recursos necesarios, entre otras.

En realidad, la defensa de los intereses comunes es lo verdaderamente deseable por el grupo; de ahí que esos patrones de comportamiento otorguen credibilidad y, en última instancia, reviertan en el rendimiento de los componentes del propio grupo. El compromiso y la implicación es recíproco, necesarios para proporcionar un importante punto de equilibrio que permita el propio funcionamiento y la consolidación de la formación social.

De igual modo, se constata una "cierta necesidad por ser reconocido frente a otros", como son otras formaciones sociales o asociaciones (incluyendo las de ámbito comarcal), con las que se comparten inquietudes y se generan estrategias, fruto de la negociación y el intercambio, que cada cual aplicará al colectivo representado. No deja de ser, por tanto, una necesidad dichos encuentros o tomas de contacto entre asociaciones, porque no solo supone una ocasión para posicionarse, sino una oportunidad de diseñar conjuntamente aquellas iniciativas que se deseen emprender a nivel local ◀◀

 jtdiemej@upo.es



La Biblioteca Seniors Universitarios de España, referente mundial de la experiencia

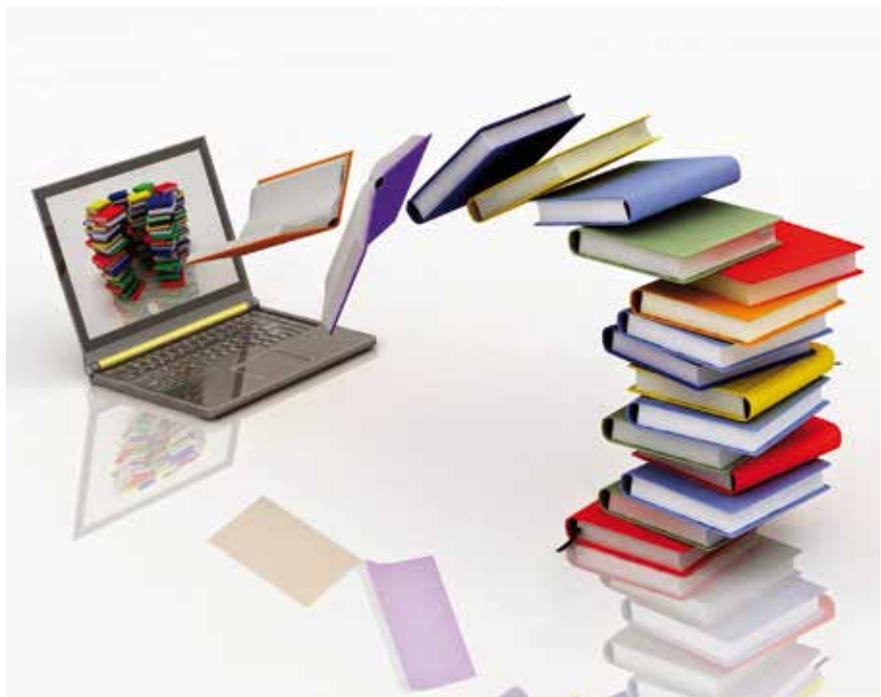
El alumnado de los Programas Universitarios de Mayores ha creado la "Biblioteca Séniors Universitarios", con los mejores trabajos realizados en los Programas de formación de las universidades españolas (PUM). Auspiciado por la Confederación Estatal de Asociaciones y Federaciones de Alumnos y Exalumnos de los Programas Universitarios de Mayores (CAUMAS), esta biblioteca online, alojada en su página Web, está siendo compartida a nivel mundial, según datos actualizados de visitas, que contemplan ocho países además de España, entre ellos Estados Unidos, China y Rusia.

Las estanterías de esta peculiar biblioteca reciben, sin límites, los trabajos de las asignaturas que los mismos alumnos mayores insertan online desde sus ordenadores. El objetivo prioritario es dar a conocer la formación que reciben en las aulas, alentando a otras personas mayores a que "aprender a lo largo de la vida" es una de las claves de un envejecimiento activo.

Trabajos de economía, historia contemporánea, tecnología, literatura, y de convivencia intergeneracional con los alumnos de formación reglada en las aulas de las universidades, ponen en valor no sólo la formación permanente de las personas mayores, sino sus puntos de vista en ámbitos especializados, basados en la propia experiencia laboral adquirida.

Proyecto Ágora

Animados por la popular acogida de la Biblioteca, CAUMAS ha presentado recientemente el "Proyecto Ágora" de difusión de la formación universitaria de personas mayores, al que se une la edición digital de la "Revista Séniors Universitarios", un espacio mediático para dar a conocer la opinión de alumnos y profesores de las distintas Aulas de la Experiencia, y de este modo, poder contribuir a difundir



➔ **Con esta iniciativa online, los mayores universitarios quieren poner en valor la formación a lo largo de la vida como clave para un envejecimiento activo**

sus beneficios, mejorar los programas adaptandolo a las necesidades actuales de las personas mayores, y fomentar la participación ciudadana, acorde con los objetivos de los distintos foros y organizaciones a los que pertenece CAUMAS.

XIV Jornadas Internacionales

En esta línea de difusión e intercambio, se ha convocado la XIV Edición de las Jornadas Internacionales sobre

Asociacionismo en los Programas Universitarios de Mayores, que este año se celebra en la Universidad de Oporto, como organizadora, bajo el lema: "Aprender siempre. Nuevos retos en el siglo XXI". Con este encuentro, del 30 de septiembre al 3 de octubre, y en el que colabora Madurez Activa, las asociaciones universitarias de mayores cumplen su objetivo de expansión y colaboración con otras universidades europeas, cuyo intercambio no sólo enriquece la formación, sino el conocimiento de otros programas, fomento de idiomas, y relaciones con otras asociaciones con los mismos objetivos ◀◀

Nota: Madurez Activa, como colaboradora en la difusión de los beneficios de los Programas Universitarios de Mayores para un envejecimiento activo, publicará en profundidad las conclusiones del encuentro y las acciones previstas para 2016.



Más información, Biblioteca, Revista y Jornadas www.caumas.org

FADAUM

Asociación de estudiantes universitarios del Aula de Mayores de la Universidad de Cádiz "JULIA TRADUCTA" Campus de Algeciras
 asociacion.juliatraducta@uca.es
<http://aum-algeciras2011.blogspot.com.es/>

Asociación de Mayores en la Universidad de Almería "Concha Zorita" (AMUAL)
 amual@hotmail.es
www.ual.es

Asociación de Alumnos y Exalumnos del Aula Permanente de la Universidad de Granada en Ceuta (AULACE)
 ronyserranofort@gmail.com
blogaulace.blogspot.com.es
 Suplemento de Aulace en el Faro de Ceuta: www.elfarodigital.es/ceuta

Asociación de Alumnos y Exalumnos de la Cátedra Intergeneracional "Profesor Francisco Santiesteban" de la Universidad de Córdoba
 asocalumnoscatingerg@uco.es
www.uco.es/asocalumnoscatingerg/

Asociación de Mayores Amigos de la Universidad de Málaga (AMADUMA)
 amaduma@gmail.com
elblogdeamaduma.blogspot.com

Asociación de Alumnos y Exalumnos del Aula Permanente de Formación Abierta de la Universidad de Granada (ALUMA)
 alumaasociacion@gmail.com
alumaasociacion.wordpress.com
<https://www.facebook.com/alumaasociacion>

Asociación Universitaria del Aula de Mayores y de la Experiencia de la Universidad de Huelva (AUMAE)
 asociacion.amayores@ca.uhu.es
<http://www.uhu.es/auladelaexperiencia/>
asociacion_alumnos_amexp/

Asociación de Alumnos del Aula de la Experiencia Maese Rodrigo. Mairena del Aljarafe (Sevilla)
 ae.maeserodrigo@hotmail.com
www.upo.es

Asociación de Alumnos y Exalumnos del Aula Permanente de Formación Abierta de la Universidad de Granada en Motril (UGRAMOTRIL)
 carmenperezhit@yahoo.es
<http://www.ugr.es/~aulaperm/>

Asociación Universitaria del Aula de la Experiencia de la Universidad de Sevilla
 asaualaexp@gmail.com
www.asaualaexp.blogspot.com.es

“¡Enlázate!”, nuevo proyecto de la Federación Andaluza de Asociaciones Universitarias de Mayores para impulsar sus Webs

La Federación Andaluza de Asociaciones de Aulas Universitarias de Mayores, FADAUM, ha puesto en marcha el proyecto “¡Enlázate!”, para fomentar la actualización de las Webs y Blogs de sus asociaciones con el objetivo de darles protagonismo como organismos locales, e impulsar las relaciones y el intercambio con otras organizaciones de sus características.

FADAUM lanza un mensaje positivo a las Universidades para que sus asociaciones se incluyan en su espacio digital como una organización estudiantil más ◀◀



La nueva filosofía de viajar

Italia, pionera en ofertar turismo como una nueva forma de vida

EVA LEAL, periodista

Las personas que viajan hoy ya no quieren ser turistas, sino viajeros, porque buscan otras formas de implicación que van más allá de montarse en un avión y visitar una ciudad con un tour ya cerrado. Esta nueva demanda de información, de libertad para elegir, de conocer a los habitantes al mismo tiempo que la ciudad, y de hacer actividades distintas a comer, visitar y dormir, ha llamado la atención de los profesionales que se dedican al turismo, porque urge ofertar otro estilo de viajar que incite a los viajeros a volver una y otra vez con distinta filosofía.

Ofertar el turismo como una nueva forma de vida, ha sido el reclamo principal de la Feria del Turismo de Milán (BIT) 2015, en la que Italia ha sido pionera en mostrar que viajar no es solo llegar a un destino, que con pequeños detalles se puede conseguir que un viajero se sienta en casa. En esta línea, pequeños y grandes empresarios idean nuevas formas de viajar, a cual más original y apetecible, para que el viajero investigue, se implique, y sobre todo, viva.

Dentro de estas ofertas, el colectivo de atención más importante, son las personas mayores, sobre todo, las nuevas generaciones, más formadas, con un bagaje cultural más amplio, y con ganas y tiempo de hacer los mis-

mos viajes que ya hicieran pero con otra forma de hacerlos.

Viajar con estilo

La ciudad de Milán es la primera en ofertar otro estilo de viajar, aprovechando la celebración de la Expo Milán 2015, que toma el relevo de Shanghái 2010 como la segunda Exposición Internacional registrada oficialmente. Iniciativas como "Milan Experience", creada por un grupo de jóvenes, hacen que la persona que visita la ciudad, no lo haga como un turista sino como un auténtico milanés, y según su directora, Marica Frongia, "como una aventura". De esta manera, proponen las visitas tanto en globo, como en helicóptero, de la mano de

Leonardo Da Vinci, o de tiendas con un asesor personal por la famosa ruta de la moda de Milán (adaptada para todos los bolsillos).

Otro joven proyecto es "Mas Events", que opera en toda Italia con la novedad de una asistencia telefónica al viajero las 24 horas al día, "para que el turista se sienta arropado en todo momento pero con la plena libertad de decidir su viaje", comenta Marina Mandelli, que aclara que esa asistencia es tan amplia que se puede tener información e incluso entradas en museos, espectáculos o eventos en el mismo día u horas antes: "¿Hay ticket para la ópera esta noche?" Se trata de "Tu evento con estilo" pien-



san, planean, organizan y ejecutan. El poder de la motivación: “Tu forma de recompensarte, nuestra manera de sorprenderte”.

Viajar con estilo también incluye cumplir sueños ¿por qué visitar la fábrica de Ferraris en Assisi (Asís) y no poder probar uno de sus coches? El nuevo viajero ya puede hacerlo, y sobre todo, disfrutarlo. ¿Y celebrar las bodas de plata en un castillo italiano? Hay que escuchar las propuestas que ofrecen para echar a volar la imaginación sin preocuparse de ser millonario.

Las novedades que ofrece la Costa de Portofino, en Liguria, también se une a las nuevas formas de viajar. Matteo Pansini invita a realizar otras actividades que no sólo sean visitar Génova”, como por ejemplo recoger plantas aromáticas y conocer en un taller cómo se pueden utilizar, en una ruta que hará las delicias de los amantes de la naturaleza.

Ser de la Toscana

“Una nueva forma de viajar” es el lema que la iniciativa “Toscana on the road” está llevando a cabo para que el viajero se sienta de la región. Según su director, Luca Molinaro, “se trata de un Nuevo concepto de turismo, no comercial. Es como si te enseñara la Toscana un amigo, un padre, meterse en la familia, ser independiente...”

Los habitantes de la Toscana son gente muy especial en su forma de vida, la manera de divertirse es distinta, intimista... se trata de conocer la esencia de esta maravillosa parte



Experiencias nuevas en Milán:

www.milanexperience.eu

Asistencia Italia 24 horas:

www.mas-events.it

Naturaleza en Portofino:

www.portofinocoast.it

Sentirse de la Toscana:

www.tuscanyontheroad.com

En vespa por la Toscana:

www.holidaybyscooter.com

Ruta de fotógrafos:

www.tuscantravellers.com

Sé Florencia:

www.beflorence.com

Traer la Isla de Elba a casa:

www.acquadellalba.it

de Italia, cocinando en sus ciudades medievales, haciendo vino en sus castillos, en bicicleta tras las escenas de las películas...

En esta línea trabaja Elena Pacini con su iniciativa “Tuscan Travellers”, ofreciendo las rutas ¡en vespa!, atendiendo a las personas mayores que no deseen pasear en bici. O bien, la nueva experiencia de “Objective Tuscany”, una ruta con profesionales de la fotografía para conocer y aprender la Toscana a través de una cámara

de fotos, para aficionados, iniciados y profesionales.

“Be Florence” (Sé Florencia) es el nombre de otro joven proyecto que Gianluca Prianti, su director, ha unido a otras iniciativas que apuestan por un nuevo estilo de turismo. ¿Imaginar un desayuno con Gucci? ¿y una merienda en una villa particular, con sus anfitriones, entre jardines y espectaculares vistas a Florencia? Mientras explica esta experiencia, Dalida Bretón lo hace ante un frasco de esencia de la Isla de Elba, un aroma que traen a la memoria los olores de la conocida Isla italiana: cactus, Rosmarino, Salvia, higos... “¿Quieres escuchar lo que se puede hacer en la isla con el nuevo turismo?”, dice. Hay que escucharlo para querer volver una y otra vez.

Viajar entre flores

Es la idea original de Rossella Masarotti, directora de “Lavanda di Venzone”, un tour que visita todas las ciudades, campos y espacios de esta región de Italia que tienen relación con la lavanda. Se trata de una ruta de conocimientos sobre esta flor tan multidisciplinar, entre espectaculares vistas a sus campos. Se puede incluso disfrutar de una celebración, si se coincide con el popular Festival de la Lavanda en su capital, la ciudad romana de Udine-Aquilea. Mientras se huele a lavanda, se puede aprender a cocinar la pasta italiana con cocineros autóctonos, o hacer nuestro propio libro de recetas aromáticas para cremas, perfumes, aceites y ambientadores naturales, que harán recordar este viaje cuando abramos el cajón de nuestro armario ◀





Aumentan las ciudades que quieren ser amigables con las personas mayores

Cada vez son mayores las experiencias de participación de municipios –tanto rurales como urbanos– en el Proyecto Ciudades Amigables con las personas mayores. Este proyecto aborda de manera integral los aspectos que afectan al día a día de los pueblos y ciudades y lo hace promoviendo la participación de las personas mayores, teniendo en cuenta sus necesidades, percepciones y opiniones a lo largo de todo el proceso de análisis y mejora del municipio.

Para llevarlo a cabo, la Organización Mundial de la Salud ha propuesto una metodología a través de la Red Mundial de Ciudades y Comunidades Amigables con las Personas Mayores, destinada a crear entornos y servicios que promuevan y faciliten un envejecimiento



activo y saludable, incorporando esta perspectiva en la planificación municipal.

El Imserso, en virtud del Convenio de Colaboración con la OMS, es el Organismo encargado de promocionar y apoyar este proyecto en España. A través del Ceapat

se proporciona información, asesoramiento, documentación y asistencia para facilitar el proceso de adhesión a la Red a las corporaciones

municipales interesadas. Por este motivo, organiza una jornada en Burgos para intercambiar información y experiencias.



www.ciudadesamigables.imserso.es

“Un hogar en el que envejecer”, en el canal Ceapat Youtube

El encuentro entre profesionales de diferentes ámbitos y países sobre el reto “Envejecimiento y habitabilidad”, organizado por Imserso-Ceapat (Centro de Referencia Estatal de Autonomía Personal y Ayudas Técnicas), ha puesto en marcha una discusión multidisciplinar sobre “un hogar en el que envejecer”, en la que arquitectos, psicólogos, geriatras y economistas, entre otros ámbitos advierten de cómo la participación social de las personas

mayores depende de las condiciones adecuadas de habitabilidad con las que se encuentren, de manera que permita desarrollar actividades económicas y sociales de un modo normalizado.

El evento se ha materializado en un video documental que se presenta como material práctico para los interesados, y que se encuentra en el canal Ceapat Youtube, accesible tam-



bién desde la página Web del Ceapat.

Con carácter general las personas desean envejecer en su propio hogar, incluso en situaciones de deterioro de la salud, no

obstante resulta paradójico constatar que son muy pocos los hogares que lo permiten, debido a que sus características de diseño dificultan un uso cómodo y seguro.

El intercambio de conocimientos se hace necesario para el análisis que el Ceapat está llevando a cabo sobre el uso de sus hogares por parte de las personas mayores, en base a la información que los usuarios han aportado a través de entrevistas personales y detalladas encuestas.



www.ceapat.es





Grupos de Mayores propone una Feria temática itinerante para enseñar a tener una vejez feliz



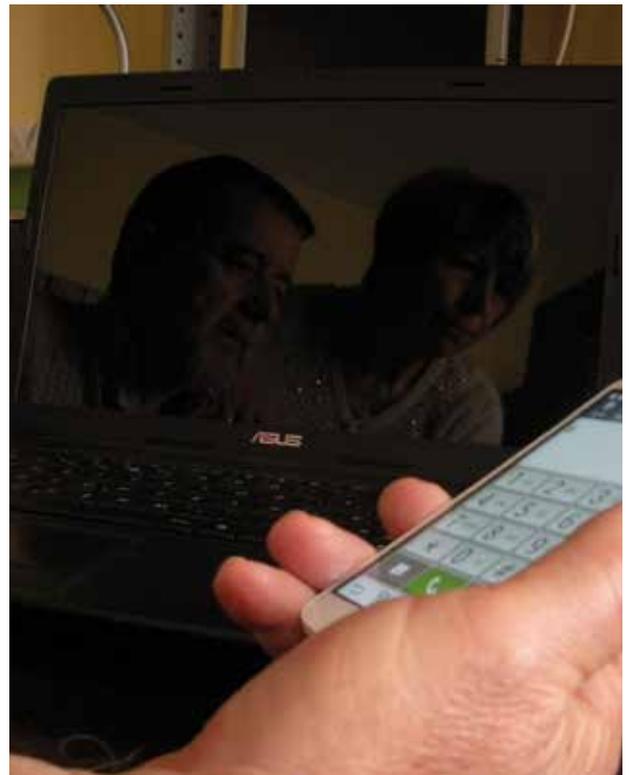
Tras el éxito de su publicación "Qué hacemos hoy los mayores", la Asociación de Grupos Municipales de Mayores, ha iniciado una serie de reuniones para concertar una "Feria del Mayor" con carácter itinerante por toda España, con el objetivo de mostrar las pautas para conseguir una "vejez feliz".

Según declaraciones de su presidente, Agustín Palomino, la creación de este evento es fruto de las encuestas realizadas a sus socios bajo el interrogante "¿Qué hacemos hoy?", iniciativa que ha permitido recopilar las preferencias, necesidades y propuestas de las personas mayores activas en ámbitos multidisciplinares: conciertos, teatros, exposiciones, talleres de informática, visitas culturales, voluntariado en residencias de mayores, conferencias, tertulias, e incluso una propuesta de consideración, como la "cadena telefónica de convivencia entre socios".

La presentación de la Feria del Mayor tiene como base "Diez normas para una vejez más feliz", recomendaciones difundidas por la propia asociación y que se llevará al resto de personas mayores que asistan a los encuentros: Cuidar la presencia en el vestir y la higiene; no encerrarse en casa; ejercicio físico como obligación; evitar actitudes y gestos de viejo deremado; no quejarse de los achaques; cultivar el optimismo; trabajar con las manos y con la mente; ser útil; mantener vivas las relaciones humanas, y no pensar que todo tiempo pasado fue mejor.



agmm71@hotmail.com



Las universidades online se triplican en España en cinco años

Los centros no presenciales se han triplicado en España en apenas un lustro. Se trata de la fórmula más usual cuando el alumno trabaja o vive lejos del campus, pero su proliferación ha despertado recelos. Una universidad *online* puede tener su sede en una región y captar estudiantes en cualquier otra, sin someterse a más controles por ello. Las comunidades autónomas han pedido al Ministerio de Educación que aumente los controles sobre esta forma de aprendizaje.

También los rectores piden más supervisión: "Los organismos de control deberían revisar más los recursos humanos y garantizar la calidad. La formación online debe pasar los mismos filtros". En España estudian 1.561.123 universitarios entre graduados, alumnos de las antiguas licenciaturas y másters, según la estadística Datos y Cifras del Sistema Universitario Español que elabora anualmente el Ministerio de Educación; Casi la octava parte, 236.691 alumnos, están matriculados en centros online. En este contexto, se encuentran involucradas las personas mayores, a través de su incursión en las nuevas tecnologías, y de este modo forman parte de las ofertas de cursos universitarios para personas mayores de 55 años, empujados en parte por el volumen de peticiones y la reducción de plazas en la Aulas de la Experiencia de las Universidades.

Fuente: El País



La intervención psicosocial con personas mayores necesita de profesionales especializados

La investigación en el ámbito de las personas mayores ha tomado vital relevancia respecto a la eficacia de las intervenciones a nivel psicológico y social que se están realizando por parte de profesionales en gerontología y geriatría. En este sentido, desde el ámbito científico se recomienda una formación específica que permita atender a las necesidades específicas de las personas mayores, y no caer en los estereotipos y en su sustitución por los avances tecnológicos como la robótica.

Esta conclusión parte de la "IV Jornada de Actualización en Gerontología" organi-



zada por la Universidad CEU San Pablo y la Fundación Envejecimiento y Salud de la Sociedad Española de Geriatría y Gerontología, celebrada para conocer las intervenciones actuales para personas mayores en el ámbito psicológico.

Desde la perspectiva psico-social se puede trabajar para la mejora del bienestar de las personas mayores a través del manejo de los problemas asociados a enfermedades, de nuevas terapias en psicología como son la memoria autobiográfica (trabajar con recuerdos) o la terapia de reminiscencia o el de estimulación emocional (trabajar con 34 emociones para su identificación), desde el ámbito social, en el fomento de actividades y programas. Los gerontólogos

proponen que a través de la observación, la escucha activa, la empatía, el sentido del humor y el respeto se puede favorecer el mejor trato a los mayores.

Y por su parte, esta intervención psico-social también debe ir dirigida a los cuidadores, como la iniciativa de UDP que ofrecen a estos profesionales un fin de semana de balneario para trabajar aspectos de psicoeducación, cuidado responsable y equilibrado y la conciliación, entre otros aspectos.



www.segg.es y <http://blog.uspceu.es/>

Alumnos del Aula de Mayores de Murcia podrán acceder a estudios universitarios reglados sin pruebas de acceso

La prueba de acceso a la Universidad de Murcia para mayores de 25 años podrá convalidarse con la titulación obtenida en el Aula de Mayores de dicha institución. Este acuerdo es fruto de las peticiones de los alumnos universitarios mayores de Murcia, que han canalizado sus necesidades a través de la Asociación "Rector Sabater" del Aula Senior, que sigue colaborando con la Universidad en la programación extracurricular.

Según informa la Asociación "Rector Sabater", las condiciones para la convalidación de la prueba

de acceso es el haber superado los exámenes o pruebas de suficiencia de los conocimientos adquiridos de cada uno de los cursos que configuren los estudios del Aula de Mayores, de conformidad con los planes de estudios establecidos. Asimismo habrán de abonar los derechos de examen.

Los alumnos del Aula de Mayores que ingresen en los centros universitarios de los titulados, estarán sometidos, según el convenio, a las mismas



condiciones que las de los mayores de 25 años.

Este acuerdo supone un paso más en el desarrollo de los Programas Universitarios para

Mayores, que están solicitando esta vía de acceso a estudios reglados atendiendo a los nuevos perfiles de alumnos mayores.



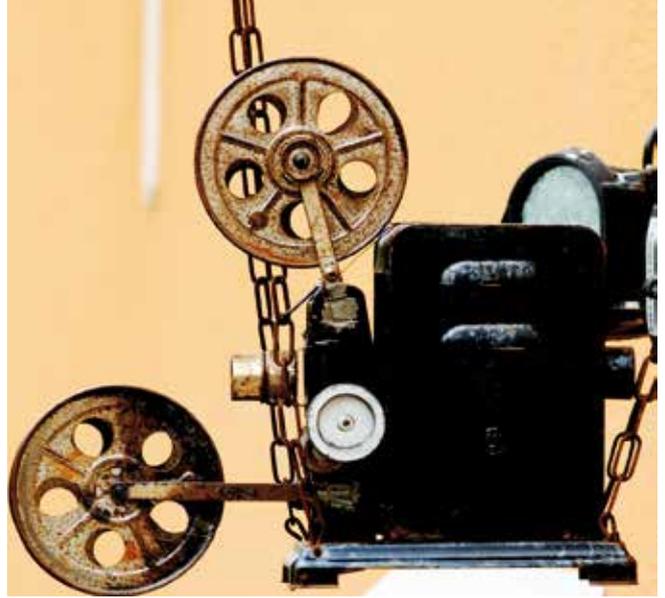
<http://www.um.es/aulasenor/sabater/>

“CinAge”, el cine como herramienta de envejecimiento activo

“CinAge” es un programa de cine y edad que ofrece interesantes oportunidades de aprendizaje en envejecimiento activo, a través de la participación de personas mayores que tienen la oportunidad de realizar análisis críticos sobre cine europeo e incluso filmar películas como experiencia práctica; de este modo, el cine se convierte en una herramienta para promover el envejecimiento activo y de visibilización de las personas mayores hacia la sociedad.

Este proyecto multilateral Grundtvig está apoyado por

el Programa de Aprendizaje Permanente de la UE, e incluye temas educativos sobre “el cine europeo y el envejecimiento” y “modelos de competencias para un envejecimiento activo”, entre otros; A través del análisis de las películas europeas, los educadores abordarán las competencias que son vitales para una vejez saludable, y las personas mayores participantes en los módulos podrán hacer películas



CinAge en talleres audiovisuales, un total de doce cortometrajes, que se valorarán por los mediadores.

Los responsables del proyecto celebran en julio, en el Reino Unido, una conferencia de expertos y un Festival de “cine europeo y enve-

jecimiento”, que reunirá a cineastas, investigadores y profesionales de toda Europa. Será el momento de la presentación oficial del enfoque innovador CinAge y sus resultados más destacados, entre ellos, el trabajo audiovisual que los participantes mayores hayan realizado, que entrarán en una prometedora competición.



<http://cinageproject.eu/>

La Asociación Europea para la Innovación sobre Envejecimiento Activo pide participación para su “mercado de ideas innovadoras”

El objetivo de este programa piloto europeo es aumentar en dos años la esperanza de vida, con buena salud, de los ciudadanos de Europa de aquí a 2020 –con especial interés de la gente mayor-, mediante la mejora de la salud y la calidad de vida,

los sistemas de asistencia sanitaria y social sostenibles y eficaces a largo plazo, y el aumento de la competitividad de la industria de la UE a través de las empresas y la expansión en nuevos mercados. Este reto es compartido por todos los países europeos, por lo que se ofrece una oportunidad a Europa para destacar como líder mundial capaz de proporcionar respuestas innovadoras.

La Asociación Europea para la Innovación en

Envejecimiento Activo funciona a través de la colaboración con instituciones y profesionales, para mejorar la vida de las personas mayores ayudándoles a participar en sociedad, reducir la presión en los sistemas de asistencia sanitaria y social, y, en última instancia, contribuir al crecimiento sostenible. Por ello, la Asociación pide participación accediendo desde su página Web a lo que ha denominado “Mercado de ideas Innovadoras”.



FREEMIK





MANUAL

La Diputación de Almería edita el “Manual de Envejecimiento Activo: Un proyecto con futuro”



A través del Negociado de Envejecimiento Activo y Vida Saludable, el Área de Bienestar Social, Igualdad y Familia de la Diputación de Almería ha editado su segunda guía sobre Envejecimiento Activo, titulado “Un proyecto de futuro”, en esta ocasión como un Manual práctico de orientación, información y ayuda para las personas mayores, en los ámbitos que más les preocupan.

Coordinado por Eulalia Martínez Moreno, y la Directora de Madurez Activa, Eva Leal, este manual responde al compromiso de recoger las recomendaciones de

los expertos que participaron en II Jornada Técnica: “El envejecimiento Activo: un proyecto con futuro”, celebrada el pasado año en localidad almeriense de Pechina. De esta manera, se ofrece documentación sobre cómo afrontar los retos

del envejecimiento; cómo visibilizarse ante los medios de comunicación y desde ellos –con experiencias prácticas en programas de radio y publicaciones especializadas hechas por personas mayores–; terapia ocupacional; las nuevas tecnologías aplicadas a mejorar la calidad de vida de las personas mayores; y cómo disfrutar del ocio, entre otros temas.

El manual se ha editado en formato papel y en PDF para poder descargarse gratuitamente de la página Web y así facilitar el acceso a todas las personas interesadas.



GUÍA

La Junta de Andalucía edita una guía de alimentación saludable para personas mayores

A través de la Consejería de Igualdad, Salud y Políticas Sociales, y accesible desde su página Web, se edita esta guía que forma parte de una serie de documentos sobre alimentación, actividad física y salud elaborados por la Administración sanitaria a fin de acercar información, consejos y opciones de menús adaptados a la singularidad de determinados colectivos, como las personas mayores y con discapacidad.

Elaborado por un grupo de expertos del ámbito de la nutrición, la guía ofrece recomendaciones generales sobre alimentación equilibrada, así como sobre necesidades energéticas según tramos de edad y actividad física, atendiendo especialmente a circunstancias concretas como el sedentarismo. Entre las principales se incluyen la frecuencia semanal de consumo de alimentos en los menús, gramajes de las raciones por grupos de alimentos, formas de cuidar la hidratación y consejos generales sobre menús triturados y actividad física. Asimismo, se ofrecen ejemplos de almuerzos y cenas para varios días, útiles también para comedores de residencias y centros de mayores.

En otro de sus apartados, y como novedad, la guía amplía las recomendaciones para la oferta alimentaria en lugares públicos, tipo máquinas expendedoras, cantinas y quioscos a fin de que las personas mayores tengan a su disposición alimentos adecuados a sus necesidades.

<http://www.juntadeandalucia.es/organismos/igualdadsaludypoliticassociales.html>





Derecho a aprender siempre

www.direitodeaprender.com.pt/

La Asociación portuguesa "Derecho a Aprender" muestra en su enlace las posibilidades de las personas mayores a acceder a la formación en los ámbitos que deseen. Contiene información sobre diversidad de cursos y programas educativos, así como análisis interesantes sobre el derecho a aprender en todas las edades, como por ejemplo la diferencia entre la educación intergeneracional en el norte y el sur de Europa.

Innovando en jueves

www.juntadeandalucia.es/salud/seminarioinnovacionproximo

"Innovando en Jueves" es un punto de encuentro, creado por la Junta de Andalucía, para el intercambio de ideas, para conocerse, establecer lazos de colaboración y para la difusión, transferencia o adopción de prácticas innovadoras entre los y las agentes y sectores implicados en el desarrollo de iniciativas innovadoras en el aprendizaje (profesionales de igualdad, bienestar social y salud, educación, grupos de investigación, empresas y entidades colaboradoras, asociaciones,...). Las jornadas son de mañana y se difunde a través de la Web.

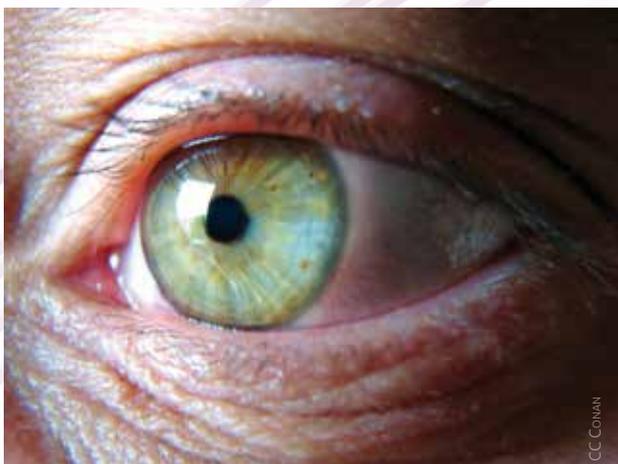


Nuevo fondo documental Edad&Vida

www.edad-vida.org/fondo_login.php

La Fundación Edad&Vida ha anunciado la puesta en marcha de su nuevo fondo documental online al que hay que acceder registrándose gratuitamente. Este espacio es un encuentro de empresas privadas, asociaciones de personas mayores e instituciones académicas que, conscientes del nuevo contexto de envejecimiento, trabajan para recoger las nuevas necesidades de las personas mayores, de hoy y del mañana, e impulsan iniciativas que contribuyan a mejorar su calidad de vida, de manera responsable y sostenible.

L M X **J** V S D



Atención Centrada en la Persona

<https://acpgerontologia.blogspot.com.es>

Nuevo Blog sobre Atención Centrada en la Persona aplicada a los servicios gerontológicos. Este espacio está elaborado por la psicóloga y experta en gerontología social Teresa Martínez Rodríguez, para generar una mayor reflexión sobre distintos asuntos relacionados con la aplicación de modelos e intervenciones afines a este enfoque de atención en los centros y servicios. El acceso al Blog también puede hacerse a través de la Web www.acpgerontologia.net donde también se informa sobre las publicaciones de esta autora en el ámbito de la gerontología aplicada, entre ellas una guía sobre Atención para profesionales.

La experiencia de vivir con experiencia

www.experienciadevivir.com

Esta Web muestra todas las películas de cine que tratan sobre personas mayores, su problemática o sus ganas de vivir. Se ofrece información sobre jornadas de cine, sesiones de cineforum gratuitos, noticias de nuevas películas, análisis de las mismas por temas... y lo acompaña con las carátulas originales de los filmes y una completa ficha técnica. Incluso se pueden ver los trailers de cada una de ellas.



Imagen positiva como un Rolling

www.comounrolling.es

El objetivo de este proyecto es convertirse en una herramienta para centros de personas mayores, lugares residenciales, centros culturales y educativos, asociaciones, etc y así poder dar una imagen positiva de las personas mayores, mostrando como "nuestros" Rolling son capaces de envejecer activamente en la sociedad actual. La Web quiere ser un espejo donde la sociedad pueda mirarse, y llegar al futuro convertidos en auténticos Rollings.



Finanzas públicas y envejecimiento

<http://www.consilium.europa.eu/es/press/press-releases/2015/05/12-ecofin-ageing-populations/>

En este enlace se publican las conclusiones del Consejo de la Unión Europea sobre la sostenibilidad de las finanzas públicas ante el envejecimiento de la población, entre las que se aprueba el Informe sobre el "Envejecimiento de 2015: previsiones económicas y presupuestarias en los estados miembros". Al igual que en anteriores ediciones, las previsiones de este Informe abarcan los gastos públicos en materia de pensiones, atención sanitaria, cuidados de larga duración, educación y prestaciones de desempleo.

El Consejo destaca, en especial, que a los Estados miembros aún les quedan medidas por tomar, aunque en diferentes grados, para elevar la edad efectiva de jubilación, en particular evitando la salida temprana del mercado laboral y vinculando la edad de jubilación o el disfrute de la pensión a la esperanza de vida.

XIV JORNADAS
INTERNACIONALES
SOBRE
ASOCIACIONISMO
EN LOS
PROGRAMAS
UNIVERSITARIOS
DE MAYORES

**APRENDER
SIEMPRE**
NUEVOS RETOS
EN EL SIGLO XXI

**UNIVERSIDADE
DO PORTO**
30 DE
SEPTIEMBRE
A 2 DE OCTUBRE
DE 2015

Organiza:

Convoca:

Colabora:

Link para la inscripción

http://international.up.pt/xiv_jornadas_internacionais_seniores



madurezactiva