

Año 4 / Nº 14 / Septiembre 2010

madurez activa

PUBLICACIÓN TRIMESTRAL de la Federación Andaluza de Asociaciones de Aulas Universitarias de Mayores, FADAUM

La Cultura late en las aulas

Financia:



JUNTA DE ANDALUCÍA
CONSEJERÍA PARA LA IGUALDAD Y BIENESTAR SOCIAL

Estudiar, ¿por qué no? Cultivando la experiencia

IX JORNADAS SOBRE ASOCIACIONISMO EN LOS PROGRAMAS UNIVERSITARIOS DE MAYORES

Aula Senior: Asociaciones y Sociedad



Universidad de Murcia
Murcia, 3, 4, 5 y 6 de noviembre de 2010

Información: amayores@um.es, caumas@caumas.org y los teléfonos: 868 887781 y 955782718

HISTÓRICO DE JORNADAS ANUALES SOBRE ASOCIACIONISMO EN LOS PROGRAMAS UNIVERSITARIOS DE MAYORES

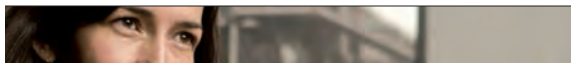
- I Jornadas:** Universidad de Alicante, 2002
- II Jornadas:** Universidad de Murcia, 2003
- III Jornadas:** Universidad de Valencia, 2004
- IV Jornadas:** Universidad de Baleares. Palma de Mallorca, 2005
- V Jornadas:** Universidad Complutense de Madrid, 2006
- VI Jornadas:** Universidad Pontificia de Salamanca, 2007. "Las Asociaciones de Alumnos en los Programas Universitarios para Personas Mayores: Presente y futuro"
- VII Jornadas:** Universidad de La Laguna. Tenerife, 2008. "Las Asociaciones Universitarias para Mayores ante el Envejecimiento Activo: El papel de la Educación Superior"
- VIII Jornadas:** Universidad de Granada, 2009. "La problemática de las Asociaciones de Mayores ante la Universidad"

SUMARIO

EDITORIAL

"Sobre el ingrato y dulce trabajo entre bastidores" . . . -4-

5



ENTREVISTAS

Ángeles González-Sinde, Ministra de Cultura -5-
"La cultura es un antioxidante"

José Luís Sampedro, Economista y Escritor -6-
"Antes que la libertad de expresión está la libertad de pensamiento"

8



ENVEJECIMIENTO ACTIVO

Reportaje sobre Encuentro en el Escorial: "Las Promesas del Envejecimiento Activo: Investigación, Desarrollo e Innovación" -8-

Entrevista a Mariano Sánchez Martínez, Sociólogo . . . -12-
"Hay que redefinir el Envejecimiento Activo, porque hay tal cantidad de visiones que el término está perdiendo sentido"

Entrevista a Laura Seara Sobrado, Directora General del Instituto de la Mujer -13-
"Las mujeres mayores tendrán un Congreso en 2011 para reconocer y valorar sus aportaciones. Se lo debemos a todas"

16



FORMACIÓN

"Relajación y meditación a través del cuento",
por José Antonio Díaz Flores (Universidad de Granada) . -14-

Entrevista a Bernat Soria, Científico
y Ex Ministro de Sanidad -15-
"La infancia y la vejez no son una enfermedad, sino etapas con condiciones especiales"

La Universidad de Mayores "José Saramago" innova en Gerontología Social y Educativa implicando a los mayores en la investigación -16-

"La Universidad desde la atalaya de la madurez",
por Flavia González Coruña (Universidad de Las Palmas de Gran Canaria) -18-

"Un recurso humano para la sociedad: Las personas mayores",
por Elena Peñalver Palomino, Secretaria de Igualdad de UGT Andalucía -20-

"Una experiencia con las TIC's",
por Andrés Tello Romero "Perchero" (Universidad de Málaga) . -21-

23



CULTURA

"La escultura invisible o la escultura robada"
por Juan José Jiménez López, Artista -22-

"José Saramago, Picasso y Manuel Ángeles... No tengo nada más que decir"
por Juan Teba, Periodista -23-

24



GENTE ACTIVA

"Sesenta años de Periodismo en Sevilla"
por Nicolás Salas, Periodista y Escritor -24-

Entrevista a Paco Chaparro, Entrenador Nacional de Fútbol y Ex futbolista -25-
"Las personas mayores pueden hacer ejercicio siempre, pero adecuado al segmento de edad"

28



ASOCIACIONISMO

Reportaje I Congreso Internacional de Envejecimiento Activo: "Nuevos comportamientos sociales, más participación y más creatividad" -28-

FADAUM: "Universitarios para siempre" -29-

CAUMAS entra a formar parte del Consejo Estatal de Mayores -31-

32



ASOCIACIONES

"El bastón", por José Ferrero (Ceuta) -32-

"Comenzar de Nuevo",
por Mayte Tudea (Málaga) -33-

Voluntarios de la Asociación del Aula de la Experiencia de Sevilla acogen y orientan a 2.000 estudiantes Erasmus de todo el mundo -34-



ACTUALIDAD

"Estadísticas Arriesgadas",
por Juan Manuel Villa, Periodista -35-

Noticias -36-



ENLACES -39-

Sobre el ingrato y dulce trabajo entre bastidores

En el Congreso Internacional de Envejecimiento Activo, organizado por la Junta de Andalucía, uno de los participantes preguntó en una mesa redonda con respecto al gran volumen del recién presentado Libro Blanco: “¿Cómo se hace para dar a conocer un documento de 400 páginas al resto de la sociedad? ¿Quién se lo va a leer? ¿Cómo nos va a llegar entendible?” Entonces no pudimos contestar desde “Madurez Activa”, pero sí nos gustaría hacerlo ahora.

Presentes en esa sala, se hallaban muchas personas que no son mayores, que no trabajan con los mayores, ni para los mayores; sin embargo, estaban allí a todas las horas para recoger lo que se dice y cómo se dice —y lo que aún no se dice— y difundirlo al resto de la sociedad.

En el Encuentro de AEPUM, en la Universidad de Lleida —del que informó “Madurez Activa” en el número 13— se concluyó que hace falta más difusión, visibilización y más transparencia de las múltiples dimensiones del envejecimiento; en el Congreso de Sevilla se concluyó que se necesita más participación de toda la sociedad para lograr el estado del bienestar en esta fase de la vida; y las conclusiones del Curso de Envejecimiento Activo de El Escorial se basaron en un único pilar: el envejecimiento y su aprendizaje es para todas las edades y no sólo para las personas mayores...

Ya están todas las conclusiones... ¿Y quién lo comunica y lo pone delante del resto de personas que no se relacionan con esta Disciplina?

Son muchos los periodistas que se dedican a este sector ciudadano. Son ellos, con la difusión de esta información, los que han logrado hacer copartícipes a los mayores en la dinámica social y derivar la sociedad hacia los mayores. Asimismo ayudan a dignificar tanto a la comunidad que no es mayor pero que trabaja con mayores, como a aquella que trabaja para los mayores, siendo mayor o no.

Son estos profesionales, como faros, los que ayudan a dar a conocer nuevas necesidades y a pensar lo que no se ha dicho ni definido aún, los que ayudan a devolver con creces a la sociedad mayor el progreso que nos han legado.

Lo están haciendo visibilizando el envejecimiento a través de los medios generalistas, por un lado, y a través de la

información especializada, por otro, donde, además, los profesionales están llamados también a dar soluciones para mejorar lo que es de todos, desde que se nace, como es la etapa vital de la madurez. Trabajo que acarrea una responsabilidad consentida.

Aunque queda mucho que avanzar en este aspecto, la prensa especializada desde y para las personas mayores está ayudando a cambiar la imagen sobre el envejecimiento. En estos medios, la madurez es una etapa más de la vida, con sus ventajas e inconvenientes, se evita el lenguaje peyorativo y paternalista, y además, como resume una comunicación de un periodista sobre “prensa especializada” presentada al Congreso de Sevilla: “nos acercan a los mayores de hoy para conocer su perfil y orientan el trabajo periodístico a sus nuevas circunstancias sociales para poder ofrecer una imagen exacta y ajustada a la realidad”.

Los profesionales que trabajan y se especializan en este sector muestran una imagen de las personas mayores de adultos competentes, capaces de desempeñar roles útiles para la sociedad y dándoles voz como ciudadanos independientes y protagonistas de sus propias vidas.

Las personas mayores son consumidoras de medios de comunicación, al tiempo que son fuente informativa porque también son protagonistas sociales. Así, muchas personas están interesadas en trabajar y participar en el bienestar de otras, como son las adultas mayores; y no es de extrañar que, aún siendo jóvenes o menos mayores, se comprometan y se impliquen de manera que se pongan al frente de una coordinación o de una asociación de mayores para llevar su comunicación, su imagen o sus actividades cotidianas, porque están en edad laboral, en el mercado, en el día a día, y son una ayuda inestimable para con aquellos que ya no trabajan y no tienen por qué hacerlo.

Por eso es tan dulce e ingrato el trabajo entre bastidores, y tanto los colectivos de periodistas, comunicadores, estudiantes, profesores, investigadores, etc. que trabajamos con y para mayores pedimos comprensión y apoyo; que no se cuestione qué hacen personas que no son mayores realizando tareas para las personas mayores, que ellas no tienen por qué hacer... porque entonces se nos está excluyendo de ser parte activa del proceso de envejecimiento, que es nuestro futuro cercano.

Que no se excluyan a los jóvenes comunicadores que trabajan con y para los mayores, porque son parte activa del proceso de envejecimiento, su futuro cercano

EDITA:

Federación Andaluza
de Asociaciones de Aulas
Universitarias de Mayores
(FADAUM)

SUBVENCIONADO POR:

Junta de Andalucía
Consejería para la Igualdad
y Bienestar Social
Dirección General de
Personas Mayores

REALIZACIÓN:

Eva Leal Gil

CONSEJO DE REDACCIÓN:

Asociaciones miembros
de FADAUM

IMPRIME:

Escandón Impresores
(Sevilla)

ISSN: CA - 1887 - 2670

DEPÓSITO LEGAL:

CA - 852 - 2006

CONTACTO:

madurezactiva@fadaum.org

955 782 718

696 845356

Foto Portada:

Juan José Jiménez López

La Ministra de Cultura, Ángeles González-Sinde asistió a uno de los cursos que se celebró en Madrid dentro de los actos desarrollados este año para conmemorar los cien años de poesía del poeta oriolano Miguel Hernández, a quien definió como referente para la esperanza. La Ministra se interesó por la revista "Madurez Activa" y concedió unas palabras a sus lectores, insistiendo en que los aspectos culturales son muy amplios y necesitan de la participación de la sociedad a todas las edades.

"La Cultura es un antioxidante"

Ángeles González-Sinde

Ministra de Cultura

¿Qué puede hacer la cultura en el proceso de envejecimiento?

La cultura es un antioxidante. Cuando se habla actualmente sobre el envejecimiento activo, sólo nos centramos en alargar la vida laboral; sin embargo, en el sector de la cultura esta cuestión no es ninguna controversia, ya que los mejores y más prolíficos años de los profesionales de la cultura han sido y son los 50, 60 y 70. A estas edades, maduran cineastas, como el portugués Manuel Oliveira, nacido en 1908; arquitectos, como el popular brasileño Oscar Niemeyer, que a sus 103 años sigue vigente con su arquitectura y se mantiene fiel a su concepción de que la arquitectura debe aproximar a la gente a lo que es una obra de arte; o José Saramago, que murió escribiendo a sus 87 años; el economista y escritor José Luís Sampedro, que está hoy dando una conferencia a sus 93... Y podríamos dar muchos más ejemplos que confirman que la actividad intelectual es mayor y más enriquecedora cuando se acompaña de la experiencia.

Podemos decir que la cultura es una espiral en la vida de las personas

La Cultura es sinónimo de salud, de actividad, de sentirse vivos. Sinceramente, la edad madura encierra los mejores años de una actividad cultural, porque además, lo mejor de la cultura es la transmisión. Cuando se jubilan los expertos, los profesionales, los artistas... nunca se marchan, sino que comienza una etapa de transferencia al resto del mundo; de enseñar lo que saben a otras generaciones; de estudiar obras que ya están hechas tras toda una vida trabajándolas, y con las que se pueden contar para estudiarlas, compararlas y hacer historia.

¿Qué es lo que más valora de la cultura en la etapa de la madurez?

Uno de los ingredientes más interesantes de la cultura en la madurez es la innovación, porque la vida profesional a esas edades ya no es trabajo puro y duro para sobrevivir, sino placer, investigación, e incluso una afición con conocimientos... y por tanto, se convierte en una etapa magnífica para innovar en la cultura por el mero deleite de seguir estudiando, haciendo y transmitiendo.

¿Qué tiene Miguel Hernández para que siga tan vivo en todas las generaciones?

Miguel Hernández tenía un sueño, que era la poesía, a través de la formación y la Universidad. Cualquier sociedad y cualquier época necesita su referente de dignidad y justicia, y los poemas de Miguel Hernández iluminaron y dieron sentido a la esperanza. Miguel está teniendo en su centenario muchos homenajes, pero cada uno de ellos nos sirven para tirar del hilo de cosas que no comprendemos, por lo que también se está ayudando a trasladar la invitación a la lectura de un poeta para las generaciones actuales. Cuando celebramos en 2010 a Miguel Hernández, existe la oportunidad de prolongar su escritura a la reflexión, a la investigación académica y a los pupitres de las aulas de todas las edades. La obra de Miguel ha viajado en el tiempo, desde la Dictadura hasta la Transición, y lo sigue haciendo. Es el arquetipo de un creador comprometido, del poeta pastor, austero, honesto, cabal, soñador... Por lo que la mejor manera de honrar a un autor es, finalmente, hacer honor a su obra.

¿Cómo va a hacer el Ministerio honor a esa obra?

El Ministerio de Cultura ha impulsado la comisión nacional para la conmemoración del centenario de Miguel Hernández y un consorcio que aplica unos beneficios fiscales a quienes invierten y apoyan la celebración del "Año Hernandiano Orihuela 2010", cuyo vértice serán los actos que se celebran en el pueblo alicantino del poeta el próximo mes de octubre. Además, el Ministerio también ha financiado la edición de las obras completas de Miguel Hernández para hacer efectiva esa prolongación de su escritura a la que me he referido anteriormente.

¿Qué distancia la Cultura de la Ciencia?

Muy fácil, el 95 por ciento del Universo está compuesto por materia que desconocemos. La literatura, en cambio, puede hacerlo.

Nota: Más información sobre los actos del Centenario de Miguel Hernández en Orihuela, en la página 39 de este número y en www.pasionporelpoeta.com



José Luis Sampedro

Escritor y Economista

“Antes que la libertad de expresión está la libertad de pensamiento”

“Mi abuelo es de Orihuela –nos cuenta Sampedro– y se fue a Argelia y se casó con una suiza, allá por el siglo XIX, cuando una plaga de filoxera dejó sin trabajo a mucha gente”. Así habla de sus orígenes este economista y escritor de 93 años, que agarrado a su bastón y a su inseparable mujer, da su habitual vuelta de las mañanas antes de sentarse a charlar con quien se acerque. Es sorprendente como sigue teniendo curiosidad por el mundo, y su cultura y su experiencia le empujan a opinar en cualquier conversación, porque a la vez que enseña “siempre aprendo”, dice. Sus libros de Economía, de hace 40 años, aún siguen vigentes en la Universidad. Vive en Mijas, en un apartamento pequeño, “porque lo ideal es tenerlo ventilado”, y da a la playa, donde pasea diariamente. Su eterna sonrisa también da al mar, de quien se sienta enfrente y tiene la dicha de escuchar el sonido de su sabiduría. Realmente es capaz de gritar a través de todos sus sentidos que no dimite de la responsabilidad de vivir la vida.

Usted ha comentado que “otro mundo es necesario” ¿Qué mundo necesitamos actualmente?

Son necesarias muchas cosas, pero hay una absolutamente fundamental, difícil de alcanzar, y los que podrían hacer algo no tienen ningún interés en hacerlo: se habla mucho de la libertad de expresión, pero es más importante la libertad de pensamiento, porque si tenemos el pensamiento colonizado previamente por los que nos han educado, difícilmente se podrá tener una expresión personal. Seremos repetidores del pensamiento de otros. Por eso se tiene tanto interés en educar en la infancia, porque eso va a perdurar. Sinceramente, pienso que hay que rescatar los valores de la Universidad y la Educación, y más aún en este tiempo.

La literatura puede ser un arma para luchar por esa libertad de pensamiento?

Es un arma y es lo contrario también, porque como todo instrumento de acción, tiene doble efecto. Hay literaturas que van a favor del nuevo mundo y hay literaturas que tratan de frenar el mundo que viene. Yo soy optimista, porque el mundo marcha por sí solo, hagamos lo que hagamos, así que aquellos señores que intentan dominar el mundo, no saben que son instrumentos de un mundo que cambia utilizándolos a ellos.

¿Es la prepotencia del ser humano la que nos lleva a querer dominar el mundo?

Más que la prepotencia, yo diría la creencia de que somos diferentes, de que somos inmortales; somos ajenos al mundo y nos salimos de él. Yo no creo eso, yo me considero animal del mundo, privilegiado, porque tengo pensamiento y lenguaje, y pertenezco al mundo físico y natural, no sobrenatural.

Hace falta más humildad...

No sólo es necesaria sino consustancial a todos. Pensad que hay millones de estrellas y astros, y la tierra entre ellos, pequeñísima, y en ella hay millones de bacterias que somos nosotros. Por tanto ¿qué es el hombre? Nada. Yo me siento una neurona, una célula que piensa.

Y que escribe... Dicen las personas mayores que cuando se tiene tiempo, el escribir da paz.

¡Según lo que se escriba! Si se siente la necesidad de escribir, y no escribir a ver qué pasa, es una función vital, como andar, como comer, como pasearse. Yo he escrito toda mi vida y lo he dicho siempre, escribir por necesidad es lo que da paz.

Usted ha dicho que el sistema está agotado... ¿qué debemos hacer ahora?

Pues seguir viviendo. Nuestra función fundamental es vivir, porque se nos ha dado una vida. Se habla mucho del derecho a la vida, pues yo digo que es más impor-

“Resulta más relevante el deber de vivir que el derecho a la vida, porque hemos de desarrollar al máximo nuestro potencial por el bien de toda la humanidad.

La única ventaja que tengo sobre todos vosotros es la vejez”

tante el deber de vivir, es decir, que yo con mi vida añada a la Vida con mayúsculas lo que pueda, aunque sea muy poco, pero aportar y llegar a ser todo lo más que uno pueda. Me preguntaron recientemente mi opinión sobre mi obra, y tuve que decir que yo no tengo opinión sobre lo que escribo, ni estoy dispuesto a decir si es buena o mala, lo que sí digo es que jamás he escrito por escribir, es decir, siempre he procurado hacerlo lo mejor que he podido.

¿Se puede arreglar el mundo con la percepción de cada uno?

La percepción es mucho pedir, pero yo me conformaría con la realización de cada uno, y es lo que acabo de decir, tratar de vivir lo más que se pueda como uno es. Lo decían los griegos “hay que hacerse lo que se es”. Como economista, el subdesarrollo es para mí aquel que no ha desarrollado de sí mismo, sea pueblo o persona, todo lo que podía dar. En cuanto alguien ha hecho todo lo que podía ya está desarrollado, y hay culturas que técnicamente son muy inferiores a la americana o a la europea, como la antigua India y china, y sin embargo tienen una visión del mundo extraordinaria.

¿Por qué ha dicho usted que hay que reinventar la sociedad?

No hay que preguntarse el por qué hay que reinventar, porque la sociedad se reinventa sola. Lo que debemos procurar es preguntarnos en qué sentido vamos a reinventarla, porque resulta que el desarrollo y los que nos organizan es más de lo mismo y todo es producir más, pero ¿para qué? ¿Para perfeccionar al hombre o para tener cada vez más cosas? Tenemos una cantidad de medios extraordinarios pero muy poca filosofía de vivir. El hombre ha desarrollado técnicas increíbles y sin embargo no ha sabido vivir en paz con otros, han sido dos mil años de guerras una detrás de otra y aún seguimos sin saber vivir en paz. Sabemos mucho de manipular las cosas pero de relaciones humanas estamos faltos.

¿Qué haría falta para dar el salto cualitativo a la convivencia?

Muchas cosas, pero lo fundamental es la necesidad de una educación para el perfeccionamiento del hombre, para la mejora del ser humano. Sin embargo, los que dirigen la educación no nos la dan, así que eduquémonos nosotros mismos, y por eso hablo de la libertad de pensamiento, acepten lo que quieran pero críticamente, razonando. Puedo estar equivocado, pero lo que digo lo creo firmemente y lo he pensado, por lo que cada uno defienda lo que crea, y no lo que le han dicho los políticos, la televisión o el vecino de al lado.

Quizás falla la sinapsis entre las neuronas pensantes.

La sinapsis significa para mí la solidaridad humana. Yo tengo motivos para sentirme solidario con los demás y no para detestarlos, ni para huir... lo que hace falta



José Luis Sampedro

- “Lo importante es no quedarse quieto en una cama, haciendo solitarios. Yo, por ejemplo, sigo escribiendo, y aunque ya no puedo hacerlo seis horas seguidas, hago las que pueda”.
- “A mí me pasa que cuando creo que tengo algo aprendido, al exponerlo veo que lo tengo cogido con alfileres, y aprendo más cuando me hacen preguntas y me ayudan a saber que no tengo preparado nada”.
- “El fondo del problema de la educación es cómo se elige el tema, el porqué, adonde llega. La educación es en el fondo la que puede cambiar las cosas. Y eso, a los dueños de los medios de Educación no les interesa. Puede que sea un ingenuo a mi edad”.
- “¿Una economía Humanista? ¿Qué es eso? Todo debe ser humanista. El ser humano para mí es un privilegio porque tiene el lenguaje, pensamiento y conciencia, pero también produce problemas. En este momento hay un desarrollo que se llama «sostenible», pero considero que es insostenible, porque está dominado por el capricho del hombre de querer cambiarlo todo”.
- “La libertad tiene que ser responsable frente a otras responsabilidades, porque la libertad irresponsable es tiranía”.
- “La palabra competitividad se ha quedado obsoleta y ahora se llama «Innovación». Hay muchas cosas que no necesitamos y que estorban a las que sí necesitamos”.
- “Estoy seguro de que se avecina un cambio profundo en el ser humano, estamos empezando a tecnificarlo y será un ser distinto al otro ser humanista. No le doy más de 60, 80 o 100 años”.
- “Lo que más importa no son las verdades sino las creencias porque es lo que mueve nuestros comportamientos. Al menos nos hace vivir a nosotros”.
- “Si todo el mundo hiciésemos cosas juntos con el mismo ahínco con el que vamos al fútbol, se notaría”.

es en vez de tanta competi-ti-tividad, un poco más de coope-pe-pe-peración, y nos sobran “pes”.

¿Hay ingredientes para “salvar el mundo” y aliviar tanto sufrimiento?

¿Y qué se entiende por la salvación? Tener dinero, tener éxito, o ser quien se es... Si se sufre hay que saber cómo se sufre y por qué se sufre. No nos enseñan a sufrir, ni a morir, que es muy importante. Yo actualmente me considero un moribundo y me voy muriendo, como es natural, pero intento morirme lo mejor posible, con menos dolor... Y al igual que a Dios hay que vivirlo y no explicarlo, para mí la Diosa y la guía es la vida, y es el faro al que voy. Acepto sus nuevos espacios y nuevas especies, porque quiero vivirla, porque no quiero reformar el mundo, que con reformar el cuarto de baño tenemos suficiente.

Las Promesas del Envejecimiento Activo: Investigación, Desarrollo e Innovación

“El Envejecimiento Activo es un concepto para todas las edades, y no sólo para personas mayores, y como tal, toda la sociedad puede aportar en este debate”. Esta fue la conclusión más destacada del Encuentro: “Las Promesas del Envejecimiento Activo en Europa” organizado por el Imserso en el marco de los Cursos de Verano de la Fundación de la Universidad Complutense de Madrid en El Escorial. Esta argumentación fue corroborada por todas las personas expertas nacionales e internacionales que debatieron acerca de cómo se están desarrollando las promesas del envejecimiento activo, si se han cumplido o si hay que formular otras.

La segunda conclusión más respaldada fue la del derecho de la persona mayor a elegir si desea un “envejecimiento inactivo”, que debe existir, y al que también hay que dedicarle su debate para que aquellas personas que así lo requieran dispongan del mismo elenco de oportunidades que el activo.

El encuentro partió de la necesidad de revisar el documento que la Organización Mundial de la Salud publicó en 2002: “Envejecimiento activo: un marco político”, referente hasta ahora para conseguir una mejora del bienestar y la calidad de vida de las personas conforme envejecen. El objetivo de este debate fue el definir líneas futuras de actuación que reformulen las promesas iniciales, ya que la evolución del envejecimiento actual de la población está exigiendo nuevas fórmulas. Las argumentaciones expuestas mostraron cómo el envejecimiento activo puede ser una buena apuesta para la creación de riqueza y bienestar en las sociedades europeas, especialmente en España y aún más en tiempo de crisis. Para ello, hay que avanzar y tra-

bajar en la concienciación de la ciudadanía, que aún no cree en el empoderamiento de las personas mayores.

“Estrenar el lenguaje y decir cosas que nunca se han dicho es una forma de renovarse; salir de las zonas de confort, atreverse a repensar, tratar de mirar hacia delante para plantearse perspectivas, atreverse a conocer dónde estamos y a ver hacia dónde nos movemos. Hay veces que tenemos muy poco tiempo para pensar y para hacer que cambien las cosas”, advirtió el director del curso, **Mariano Sánchez Martínez**, que contó con el patrocinio del Imserso.

Las mesas redondas debatieron sobre la responsabilidad de autogestión, donde se instó a la sociedad a conocer si está preparada y concienciada para asumir esa responsabilidad, y como apoyo, se dieron a conocer desarrollos y prácticas de innovación en la promoción del envejecimiento activo, como la profesionalización de la gerontología educativa, la superación positiva de la dependencia, los nuevos programas de gestión del envejecimiento procedentes de otras áreas, o las nuevas tecnologías aplicadas al bienestar.

Los mayores, fuente de riqueza

La Directora General del Imserso, Purificación Causapié, en su discurso de inauguración argumentó que en torno a 2026 la población de 65 años en España alcanzará el 30% del total. “Sin duda es un indicador de los cambios demográficos que nos esperan”. Comentó también que el envejecimiento no debe considerarse una carga o un gasto para las administraciones sino un proceso positivo, una oportunidad y una inversión: “Nada tiene más futuro que las políticas de





envejecimiento activo, por el crecimiento demográfico. Las personas mayores de 65 años han contribuido capitalmente a nuestro actual estado de bienestar, gracias a su actividad laboral, y tras pasada la edad de jubilación, también aportan recursos a la sociedad, en términos de participación, voluntariado, apoyo al núcleo familiar o intervención activa en el mercado de consumo”.

La Directora General defiende un modelo social basado en la solidaridad y la convivencia entre las diferentes generaciones, “que es la pieza clave de nuestro futuro”. Por su parte, el Catedrático de Pedagogía Social de la Universidad de Murcia, **Juan Sáez Carreras**, aportó que las promesas del envejecimiento activo fluctúan en relación con la educación y la formación. En este sentido, apuesta por la veteranía: “España es pobre en experiencia y en la escuela, porque es rutinaria, básica, estándar, por tanto los mayores tenemos que ser mediadores entre el pasado y el futuro. Restablecer la continuación de una cadena que sin ella se acaba la especie”. También apunta que las personas mayores tienen que vivir con la ética de la transmisión: “Tenemos la responsabilidad de no dimitir de nuestras obligaciones de seguir con el legado, porque es nuestra la obligación de enseñarlo. Las trayectorias explican mucho más que las posiciones”.

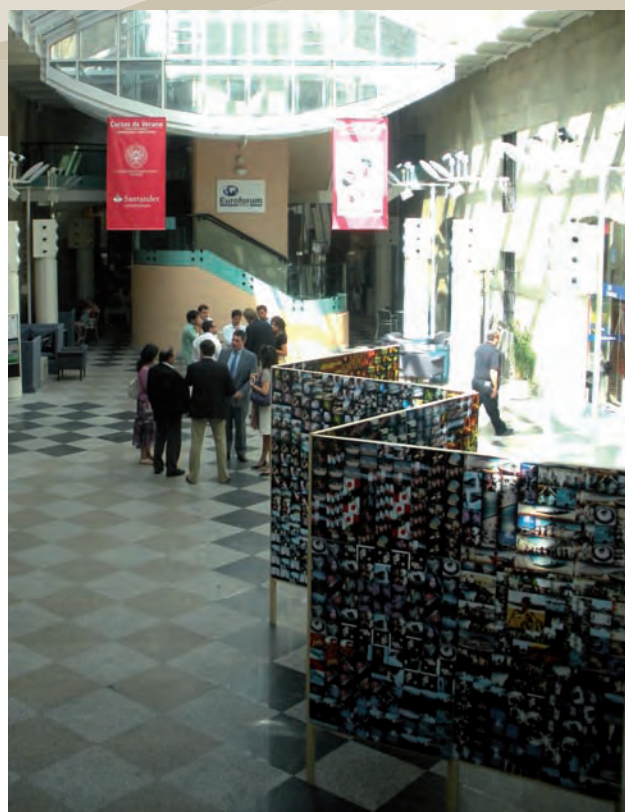
Sáez asegura que los mayores activos contribuyen, a través de la educación, al desarrollo de sí mismos y al de sus respectivos entornos familiares y comunitarios. La Directora-gerente de la Fundación para la Intervención Socio-Educativa (FISED), **Mónica Ramos Toro**, intervino diciendo que la gerontología se ha ido profesionalizando a medida que ha ido avanzando el envejecimiento activo. Al mismo tiempo, se han conseguido progresos en su promoción en España, como por ejemplo, en trabajar “con” las personas mayores en vez de “para” ellas; en el aumento de los recursos públicos y privados; en el mayor nivel formativo de las y los profesionales del sector; en la mayor conciencia de la necesidad de evaluar los programas y actuaciones, y en la participación igualitaria entre hombres y mujeres, entre otros logros.

Sin embargo, las promesas del envejecimiento activo que aún no se han cumplido son muchas, y se convierten en retos para los próximos años; por ejemplo, el paradigma del envejecimiento activo a lo largo de todo

el ciclo vital; el que se haya promovido fundamentalmente entre personas mayores activas, sanas y no entre personas mayores frágiles o dependientes o con discapacidad; en el poco avance de una imagen positiva de las personas mayores en los medios de comunicación; en no trabajar de manera conjunta entre todas las instituciones implicadas; en el poco estudio de la ocupación del espacio público de ciudades y pueblos como lugares capaces de ser sostenibles y útiles para poblaciones cada vez más envejecidas, y en los pocos recursos que se destinan a visibilizar la violencia que sufren las personas mayores en el ámbito privado.

Participación y empoderamiento

Desde Andalucía, la Directora General de Personas Mayores de la Junta de Andalucía, **Mª José Castro Nieto** estuvo presente para dar claves de experiencia a través del recién presentado Libro Blanco del Envejecimiento Activo, que ha creado precedentes en Espa-



EL ENVEJECIMIENTO **ACTIVO** EN BOCA DE LOS EXPERTOS...

ña. Para Castro Nieto lo importante es avanzar, sobre todo, en la concienciación de la ciudadanía, “porque no creen en el empoderamiento, y es más, las personas mayores deben ser las primeras que tienen que creerse que tienen esa toma de poder”. La Directora General insiste en que debe haber una cooperación y coordinación a nivel local, regional, nacional e internacional para que las políticas de envejecimiento activo sean un éxito.

En este sentido también se expresó **Pedro Fernández de Larrinoa**, del Grupo de Investigación de gerontología de la Universidad de Deusto, que apostó por políticas que optimicen oportunidades de participación de las personas mayores en la sociedad. Fernández de Larrinoa puntualiza: “Más allá de una revisión sobre la presencia de dichas oportunidades en los diversos niveles de la Administración Pública, debemos preguntarnos sobre el impacto real de dichas oportunidades y sobre cuáles son los procesos psicosociales que hacen que una persona mayor se enganche, aproveche o comprometa con las mismas y desde ahí poder articular mejor las “políticas” de oportunidad para la participación.

El encuentro también tuvo el privilegio de contar con el profesor de Política Social y Gerontología Social en la Universidad de Sheffield (Reino Unido), Alan Walker, al que se le deben algunas de las aportaciones claves en las discusiones en torno a las políticas de envejecimiento activo. Walker incidió en la necesidad imperiosa de innovar en el envejecimiento activo, y recordó que este concepto significa en Europa el hecho de alargar más la



Laura Seara Sobrado
Directora General del
Instituto de la Mujer

“Vamos a montar una escuela de formación sobre género y envejecimiento, en colaboración con las asociaciones de mujeres en pro de un envejecimiento activo y saludable. Empezaremos por ejemplo en el deporte, que es el que cambia la perspectiva cultural y sociológica: Mujeres Mayores Deportistas en el COI”.



Luís Martín Pindado
Presidente de UDP y
Vicepresidente del
Consejo Estatal de
Mayores

“A nuestra edad, los mayores estamos más para las realidades que para promesas, por eso es de importancia vital la vertebración del movimiento asociativo en nuestro país, clave para llevar a cabo las recomendaciones de todos los libros blancos presentados o por presentar”



Maribel Campo
Foro de Vida
Independiente.
Universidad de
Salamanca

“Es más barato que una persona viva en su casa con ayuda que en una residencia o en otro ámbito y no sólo es aplicable a los mayores, sino también a las personas con dependencia, porque cuando se dice “mayores” no se habla de si están en silla de ruedas o son autistas”.



Alan Walker
Profesor de Política
Social y Gerontología
Social en la Universidad
de Sheffield (Reino
Unido)

“En la actualidad el envejecimiento activo no equivale a ninguna estrategia coherente, y a veces tan sólo es un eslogan político utilizado para encubrir todo aquello que parece tener cabida en él”.



Purificación Causapié
Directora General del
Imsero

“Nuestra mirada no debe centrarse solo en la atención a la dependencia, debe ser transversal e integrar la experiencia de los mayores en la sociedad del mañana”.



Juan Sáez Carreras
Catedrático de Pedagogía
Social de la Universidad
de MURCIA

“Elaborar un clima para que a las personas mayores quieran tener pasión por la educación. Pensar en clave pedagógica cuando se hable con mayores, pero no para enseñarles, sino para se les incite a educarse”.



Lourdes Bermejo García
Pedagoga y gerontóloga

“La innovación en la educación a lo largo de toda la vida pasa por que los mayores sean los que tengan el derecho a elegir qué quieren aprender, cómo y con quién”.





Mª José Castro Nieto
Directora General de
Personas Mayores de la
Junta de Andalucía

“Para hablar de promesas del envejecimiento activo hay que utilizar la innovación como moneda de cambio”.



Gerardo Zamora
Instituto Gerontológico
Matia (INGEMA)

“Hay un paradigma entre los avances de la investigación y la realidad, porque el I+D+i obvia la realidad, como los valores personales y familiares. Debe tener en cuenta los elementos subjetivos y colectivos”.



Pedro Fernández de Larrinoa
Grupo de Investigación de Gerontología de la
Universidad de Deusto

“¿Están las personas mayores concienciadas de estar en aulas universitarias? ¿Tienen el empoderamiento para formarse autónomamente O están decididos a que le sigan formando permanentemente? ¿Es la asociación un ghetto o está participando en la Universidad?”



Mónica Ramos Toro
Directora-gerente de
la Fundación para la
Intervención Socio-
Educativa (FISED)

“Nos vamos actualizando porque el colectivo de mayores demanda cosas que antes no hacía. Pero la sociedad no está preparada para el empoderamiento de ningún colectivo y, sociológicamente, aún no estamos preparados para conocer y aceptar la palabra «vejez»”.



Aurelio Fernández López
Presidente del Comité de
protección Social de la
Unión Europea

“La Unión Europea ha prestado mucha más atención al envejecimiento como problema para las finanzas públicas, como desafío a la sostenibilidad de los sistemas de protección social, que como oportunidad ligada al cambio social”.

...Y EL PÚBLICO

¿Y dónde está el envejecimiento inactivo? Me interesan mis libros, mi silla, no tengo ganas de nada, ¿por qué tengo que ir a terapia? ¿Y a gerontogimnasia? No me dejan tomar vino... ¿por qué no puedo ser inactivo? ¿Por qué me obligan a estudiar? Hay que preguntarse en qué grado de intensidad somos activos. No a todas las edades, ni la salud ni las ganas son las mismas.



En la imagen: Jesús Norberto Fernández (Imsero); Jesús Ferreiro Casillas (Junta de Andalucía) y José manuel Odriozola Azurmendi (Presidente de la Federación de Jubilados del País Vasco y Navarra).



vida laboral, y sin embargo “es un instrumento para dar oportunidades a una sociedad completa, de todas las edades, y no sólo para los mayores. Por tanto se trata de educar a los jóvenes en el hecho de que están envejeciendo continuamente, que no pueden ponerle freno, pero si frenar el impacto”.

El popular profesor insiste en que el envejecimiento activo tiene que ser algo que empodere a la gente, que la involucre y que la haga colaborar: “La participación es algo crítico para el bienestar y la participación social aumenta la esperanza de vida. Hay que empezar antes, en fases anteriores, para no llegar a la etapa de envejecimiento en deterioro”.

Alan Walker considera que envejecer es perder funcionalidad, pero sin embargo, el 70% es estilo de vida: “Lo que hay que entender es que la gente viva lo más posible y muera rápido, es decir, que la gente cuando muera lo haga con la calidad de vida al máximo, y cuando pierde la función, tiene que ser hasta el ultimísimo minuto de vida funcional”. Por tanto, según el profesor, para prevenir algunas de las causas al final de la vida, tenemos que prevenir “toda la vida”, y no sólo cuando vaya terminando.

Para la pedagoga y gerontóloga **Lourdes Bermejo**, la innovación en la educación a lo largo de toda la vida es una constante evolutiva en el proceso de envejecimiento activo: “Se trata de una educación que les enseñe libremente a desarrollar su proyecto de vida”, y explica que ese aprendizaje a lo largo de la vida debe ser vertical (todos los ámbitos de la persona) y longitudinal (hasta el final, un proceso continuo).

Lourdes Bermejo ha recibido el encargo del Imsero para que escriba el capítulo de Aprendizaje a lo largo de toda la vida para el Libro Blanco de las Personas Mayores y del Envejecimiento puesto en marcha por el Ministerio, donde también expresará que hace falta más material y herramientas pedagógicas, que el valor de la experiencia es superior al científico, y que en definitiva, la educación tiene el objetivo de que se nos permita gobernarnos a nosotros mismos y no ser gobernados por los demás.

...Y todo comenzó como “envejecimiento exitoso”.

Las conclusiones del Encuentro se pueden descargar en: www.imsero.es



Mariano Sánchez Martínez

Sociólogo

“Hay que redefinir el Envejecimiento Activo, porque hay tal cantidad de visiones que el término está perdiendo sentido”

Mariano Sánchez es profesor titular de Sociología en la Universidad de Granada, y ha dedicado muchas de sus investigaciones a los mayores, no en vano es coordinador de la red Intergeneracional del Imsero y directivo del Consorcio Internacional para los Programas Intergeneracionales y universitarios. El tesón por investigar, desarrollar e innovar en las promesas del envejecimiento activo, le ha llevado a dirigir en el Escorial un intensivo encuentro, donde sugirió con ahínco el “no explotar tanto el envejecimiento activo porque vamos a desembocar en un activismo envejecido. No se trata de matar a los mayores a actividades, sino de aportar otros ingredientes”.

En sus argumentaciones trata de salir del marco político-normativo del envejecimiento activo (según la OMS en 2002) para “tomar distancia y usar el término como nuevo ideal normativo en sí mismo. Hay que revisar las propuestas de la OMS de cara a un planteamiento más adecuado de los programas y políticas de envejecimiento necesarias -comenta el sociólogo- desde luego, después de ocho años, no podemos vivir con el mismo modelo, que además está institucionalizado”.

Una de las conclusiones que defiende el profesor Sánchez es que nos estamos equivocando “porque el error no se reconoce: Decir envejecimiento activo y decir nada es lo mismo. Hay tal cantidad de visiones distintas que ese término está perdiendo sentido. Creo que el error fundamental es que el envejecimiento activo no puede ser institucional; los discursos institucionales, sobre todo de las administraciones públicas, están pagando la apuesta más fuerte, y debería ser una apuesta cultural, de los barrios, de los pueblos,

de la ciudad, y está viniendo de una manera unilateral, de arriba a abajo de una manera asfixiante”.

“Estamos llenando la casa de marcos pero nos faltan los lienzos ¿y quién está pintando los lienzos?”, pregunta Mariano Sánchez, que subraya que el envejecimiento activo no es una cuestión de personas mayores: “Nadie puede envejecer activamente si no colabora. Nos necesitamos todos. Autonomía e independencia son dos potencialidades, frente a la dependencia la interdependencia, frente a la autonomía la colaboración. Hay muchas cosas fundamentales en la vida que no son empíricas ni evidenciales, y sin embargo son maravillosas”.

El profesor defiende que el envejecimiento activo está por inventar: “O lo encaminamos con creatividad o esto no sigue hacia delante -aclara- La participación tenemos que innovarla y no en forma de congresos y jornadas, ni por el poder político ni por el civil. O nos lo tomamos en serio o será una política más que proponer”. En este sentido declara que de las propuestas que conoce sobre este tema, unas valen y otras no: “Las que no valen son aquellas que precisamente utilizan a las personas mayores como único sujeto de envejecimiento activo, y no es así; aquí nos va la vida en ello a todos, desde los cero años hasta la tumba”, sentencia. Mariano Sánchez lanza, para terminar, una pregunta esencial: “¿A mí me importa envejecer mejor? Si, pues ¿qué puedo hacer para ello? Hay mil respuestas pero dejemos de hacer recetas y respetar que cada persona haga lo que quiera para prepararse, prepararse para la vida”.

“Estamos llenando la casa de marcos pero nos faltan los lienzos ¿y quién está pintando los lienzos? O nos lo tomamos en serio o será una política más”

Laura Seara Sobrado

Directora General del Instituto de la Mujer. Ministerio de Igualdad

“Las mujeres mayores tendrán un Congreso en 2011 para reconocer y valorar sus aportaciones. Se lo debemos a todas”



Aunque confiesa que queda mucho por hacer por la mujer mayor, Laura Seara se muestra contenta por poder participar con el apoyo del Instituto de la mujer en el “envejecimiento en femenino”, ya que se han hecho estudios sobre este concepto y “tenemos mucho que decir y que aportar”, comenta. Por ello, y en primicia, anunció la elaboración de un gran Congreso sobre Mujeres Mayores y Envejecimiento Activo, que se celebrará durante el mes de marzo de 2011: “Se lo debemos a muchas mujeres, de la cultura, deportistas, abuelas, pianistas, pintoras, a las maestras de escuela, que cambiaron la historia de este país... todas han hecho y hacen un gran trabajo, y deben contar sus experiencias de primera mano, para que se hablen de las mujeres mayores en primer término”, aclara. El Congreso está enmarcado en el Plan de Igualdad (2008-2011) del Ministerio español, dentro del Eje 9: “Atención a la Diversidad e Inclusión Social: Mejora de la Calidad de vida de las mujeres mayores”, y su principal objetivo es visibilizar los papeles que ejercen las mujeres mayores en la sociedad, mostrar su realidad, reconocer y valorar sus múltiples aportaciones a sus familias y a la comunidad. “Por tanto, se ha puesto en marcha una campaña de actuaciones para mejorar cualitativa y cuantitativamente la calidad de vida de estas personas, porque en nuestro país hay muy poco escrito e investigado sobre las mujeres mayores, que sufren doble discriminación: ser mujer y ser mayor”, puntualizó la Directora General.

Asimismo, Laura Seara asegura que las mujeres viven con “peor acceso” a los recursos sociales que los hombres, por lo que, en su opinión, “la feminización de la pobreza en la vejez” es un rasgo característico de las sociedades. Además, el problema de la mujer en el envejecimiento es el desligarse del papel de “cuidadoras”, por lo que no envejecen con la misma calidad ni salubridad que los hombres, –“no hay conciliación en esa franja de edad”– La Directora

General apunta que si se quiere hacer un envejecimiento más activo, “hay que tomar medidas rápidas”.

Las actuaciones puestas en marcha han incorporado la perspectiva de género en los servicios de atención y seguimiento de las entidades públicas de salud, seguridad y vivienda. Como ejemplos, Laura Seara mencionó la realización una guía de práctica de deportes en las mujeres mayores, “porque es la franja de edad donde más se practica el ejercicio físico”; el Observatorio de la Salud de la Mujer, “porque tienen enfermedades distintas o que les afectan de manera diferente que al hombre, y por tanto hay que separar las necesidades de los dos en el proceso vital a lo largo de su existencia”; el Programa de Inserción Laboral para mujeres de 60 años, “para las que quieran seguir trabajando o empezar a hacerlo, donde se forman y tutorizan para ponerse en marcha y que se ha convertido en un programa de autoestima y de niveles psicológicos importantes”; la Campaña de Sensibilización de la Mujer Mayor “y de las Asociaciones, que son tan importantes para este colectivo”; y la actualización de la información e incorporación de documentación en centros, instituciones, asociaciones, confederaciones, etc.

El mensaje de la Directora General destaca que las mujeres mayores requieren un esfuerzo de voluntades de las políticas públicas, y que el envejecimiento activo debe ir acompañado de políticas de transversalidad de género, porque las mujeres mayores “son fundamentales para nuestro trabajo, para nuestra memoria, para nuestra memoria histórica, tanto activas en su vida laboral como personal, y también están en su derecho si se sienten agotadas y no quieren actividad, pero ¿adónde se dirigen entonces? Creo que el Congreso nos ayudará, al menos, a sensibilizar a la sociedad sobre dónde estamos, qué queremos y adónde deseamos ir”, concluye

Más información: www.inmujer.es

“El Instituto de la Mujer ha puesto en marcha una campaña de actuaciones para mejorar cualitativa y cuantitativamente la calidad de vida de la mujer mayor”

Relajación y meditación a través del cuento

*Por José Antonio Díaz
Flores. Asociación Ofecum
(Granada)**

Dicen que estos “abuelos” son diferentes, qué bailan como si nadie les estuviera viendo, cuentan cosas tan raras como que han templado su alma para las dificultades de la vida y que han aprendido a involucrarse; que son personas sencillas que han tenido la valentía de dejar las excusas y las justificaciones, y que han decidido tomar ya las riendas de su vida, porque han dejado el papel de víctimas y han superado los miedos que le impedían conseguir sus sueños. Además, gozan con la esencia del arte de vivir, la de saber que cada momento es nuevo, y han decidido concentrarse para vivir el instante.

Estos mayores pertenecen a Ofecum, la asociación granadina nacida de la mano de Don Miguel Guirao, fundador, también, del Aula de Mayores de la Universidad de Granada, que han entendido que “su día de mañana es hoy” y han optado por “vivir todos los días de sus vidas”. Así que estos “locos” llevan un par de años participando en los talleres de “Relajación y meditación a través del cuento” y descubrieron que la relajación es un primer paso para empezar a trabajar con su mente, explorando la maravilla del poder que llevamos dentro. Con ella, están alcanzando la calma, la paz interior y la alegría, mejorando su condición física y psicológica, y consiguiendo los beneficios de esta “inactividad”, tan saludable como puede ser el deporte. Los participantes en estos talleres han encontrado una herramienta sencilla y potente para el desarrollo de su talento; a través de algo tan simple como el cuento se han convertido en mejores personas, porque contar un cuento es todo un milagro.

Todo es mérito de los alumnos mayores; en el taller sólo les ayudamos a profundizar en su autoconocimiento, les recordamos que son propietarios de su cuerpo y de su mente y se les invita a que se observen, entendiendo qué sienten, qué piensan y cómo actúan. Solo así pueden generar los cambios necesarios que les permitan alcanzar sus metas.

Asimismo, los propios participantes animan a los que han puesto su felicidad en manos de terceros a que vivan esta experiencia, ya que cada uno de nosotros es un ser completo, creativo y lleno de recursos. Tenemos todo aquello cuanto necesitamos para alcanzar nuestros sueños. Las mujeres han alejado los fantasmas de la dependencia machista, con un secreto muy simple: se han tenido en cuenta, y ellos han aportado valentía al romper estereotipos como el de que “los hombres no lloran”; ahora expresan sus sentimientos para que —como dice Antonio Gala— no se conviertan en resentimientos.

Así que, en cada sesión, se reúnen estos conquistadores —muchos de ellos con problemas físicos— para mantenerse “vivos”, retomando la confianza en sus capacidades, fomentando el valor de descubrir mediante la observación de nuevos caminos, haciendo de sus vidas “un cuento”. Los beneficios son infinitos: han entrado en el estado Alfa, como si durmieran, pero con la maravilla de estar conscientes, disfrutando así

del beneficio reparador del sueño y lo utilizan de forma terapéutica para combatir enfermedades orgánicas y psicológicas; tienen una mayor seguridad en sí mismos y un mejor control emocional que les ayuda a afrontar mejor las situaciones conflictivas, porque también saben que existe el dolor, el sufrimiento, los conflictos, los problemas, que forman parte de la vida.

A través de la fuerza de la meditación se puede conocer nuestro interior y ver las deficiencias psicológicas, emocionales y físicas para iniciar el camino del cambio. Y es que el ser humano busca constantemente la felicidad fuera de sí mismo, mientras que la solución está dentro de él. Recomendamos la realización de esta actividad por los múltiples beneficios que aporta y os animamos a alojarnos en esa madurez activa, porque “La mayor rémora de la vida es la espera del mañana y la pérdida del día de hoy”, algo que dijo hace más de dos mil años Séneca.

(*) José Antonio Díaz es voluntario y dirige los talleres de Relajación y Meditación a través del Cuento y de Cuentacuentos “Sembradores de Valores” de Ofecum (Oferta Cultural para Mayores) de Granada

Bernat Soria

Científico y ex Ministro de Sanidad

“La infancia y la vejez no son una enfermedad, sino etapas con condiciones especiales”

Sus clases se abarrotan de gente en cualquiera de los cientos de cursos que imparte, y sea del tema que sea dentro de la ciencia. Siempre es interesante cuando Bernat Soria habla, porque continuamente está ofreciendo titulares. Tras dejar la política en 2009, ha vuelto a su pasión: la investigación, con la que se declara completamente feliz. Catedrático de Fisiología de la Universidad Pablo de Olavide, es actualmente el director del Programa Andaluz de Investigación en Terapia Celular y Medicina Regenerativa de Andalucía, en el centro CABIMER, en Sevilla, desde donde se esfuerza diariamente en seguir lanzando “buenas y saludables noticias” para el bienestar ciudadano.

¿Qué hace la ciencia para que envejecamos activamente?

¡Mucho! Indudablemente, los numerosos programas de investigación sobre envejecimiento, tanto a nivel Español como Europeo, justifican ese tipo de planteamiento, es decir, argumentan

que la aproximación no deber tener sólo una base empírica, que es la más frecuente, sino una base científica que ayude a que el envejecimiento deje de ser considerado una enfermedad y sea respetado como una parte de nuestra vida y lo más saludable posible.

¿Es el deporte realmente saludable para todas las edades desde el punto de vista científico?

Sí, es correcto, pero hay que meterlo en un contexto. El deporte de competición es algo recomendable sólo para determinada gente, pero más que el deporte, soy partidario de un ejercicio físico. Una buena dieta y ejercicio adecuado a las condiciones fisiológicas de cada uno, siempre es saludable. Lo que no se puede hacer es correr los cien metros lisos o el salto de pértiga para estar en forma, pero si la natación, sin exagerar, y el caminar, que es beneficioso a todas las edades, y no caer en el sedentarismo, que es muy importante para un envejecimiento óptimo, para una etapa de la vida a la cual todos queremos llegar y que sea la mejor posible. Pero insisto en que lo importante es el mensaje de que ser mayor no es una enfermedad.

Para eso está investigando la ciencia...

Si, pero hay que entender que es un hecho natural el que que se acumulen más procesos patológicos en una etapa determinada de la vida; también pasa en la pediatría, y nadie piensa que la infancia sea una enfermedad. El envejecimiento y la infancia no son enfermedades, son etapas de la vida en las cuales se dan una serie de condiciones especiales con las que hay que tener un poco más de cuidado, y por eso se estudian más a fondo esos procesos.

Acaba de dar una conferencia sobre las últimas investigaciones sobre el Ictus en España...

El Ictus es la segunda causa de muerte en España y la primera en las mujeres, y la gente de la calle no lo sabe, por lo que sigo apostando por adoptar hábitos de vida saludable como método de prevención. La hipertensión, la diabetes, el tabaquismo o el colesterol alto pueden provocar un Ictus, y por eso es tan importante también investigar. Insisto en que hay que dedicar más esfuerzo a evitar los factores de riesgo: dejar de fumar, dieta mediterránea, verduras, fruta, pescado, evitar la diabetes tipo II, hacer algo de ejercicio, todo eso va a ayudar a que no aparezca el Ictus o, al menos, a disminuirlo.

¿Política o Universidad?

Universidad, siempre. La política sólo ha sido una etapa de mi vida, nada más.





La Universidad de Mayores “José Saramago” innova en Gerontología Social y Educativa implicando a los mayores en la investigación



La Vicerrectora de Ordenación Académica y Formación Permanente de la Universidad de Castilla La Mancha (UCLM), Fátima Guadamillas, subraya la importancia de impartir formación a profesores y a futuras asociaciones de alumnos mayores para cumplir con el nivel de exigencia de estos Programas

La Universidad de Mayores “José Saramago” de la Universidad de Castilla La Mancha (UCLM) cuenta con cerca de 800 alumnos repartidos en las sedes de Albacete, Ciudad Real, Cuenca, Toledo y Talavera de la Reina, ciudad última en la que se instituyó por primera vez este Programa en 1999. La Vicerrectora de Ordenación Académica y Formación Permanente de la UCLM, donde se ubica la Universidad de Mayores, Fátima Guadamillas Gómez, explica a “Madurez Activa” las innovaciones puestas en marcha por este Programa en su afán por evolucionar la calidad de contenidos y técnicas “acorde con la demanda de este tipo de alumnado”. Entre ellos, la formación de los profesores que imparten clases a los mayores, y la formación a los alumnos de la Universidad “José Saramago” que quieran constituirse en una asociación: “A través de grupos de Sociología les damos nociones para que puedan crear una asociación con todas sus consecuencias, como por ejemplo, los trámites de constitución y la realización de proyectos. Deben tener al menos dos años de experiencia en los Programas y, una vez constituida, son ellos mismos los que enseñan a sus compañeros de otras sedes a asociarse, a través del Campus de la Experiencia”, explica la Vicerrectora. El alumnado mayor de Talavera de la Reina es el que tiene más práctica, y por tanto han sido los pioneros en impartir las clases de “asociacionismo” al resto de sedes.

“La Universidad José Saramago arroja a las asociaciones de alumnos y están ubicadas dentro de la Universidad, aunque no constan en los Estatutos. Habría que estudiarlo”, comenta Fátima Guadamillas, que destaca que la Universidad pide mucha participación a los alumnos para desarrollar los Programas: “Muchas veces son ellos mismos los que proponen cosas, por ejemplo, el taller de Bellas Artes, la semana de la Ciencia (incluido el aprendizaje en la recogida de setas en el campo de Albacete)... Ahora bien, si lo proponen, tienen que trabajar en el proyecto: Qué quieren hacer y cómo lo van a hacer”. Para ayudar a los alumnos a realizar los proyectos, la Universidad pone a su disposición “Talleres de Asesoría”, que son grupos de consultoría de expertos senior, “en Ciudad Real hay muchas personas mayores con un nivel de formación muy alto”, argumenta la Vicerrectora, y apostilla que los alumnos mayores no se quieren ir de la Universidad y por tanto “buscamos continuamente otros métodos para que se queden”.

Formación del profesorado

Con respecto a los profesores que imparten clases en la Universidad de Mayores, Fátima Guadamillas explica que la UCLM ha tenido mucha suerte en que se constituya un grupo de Sociología que estudia permanentemente el envejecimiento activo. Comenta que incluso otras universidades le han solicitado personal formado en este campo de la “gerontología activa”, y aclara la vicerrectora: “Es un área muy difícil de encontrar, y hemos

tenido esa suerte porque se ha convertido en un Título Propio de esta Universidad”.

Entre las materias que cuidan los profesores en los Programas está la informática y los idiomas, no en vano una de las actividades investigadoras con los mayores versa sobre las “competencias sociales y digitales en los Programas Universitarios de Mayores de la Universidad española desde la perspectiva del docente”, porque “tenemos empeño en que se comuniquen con el correo electrónico y hagan amigos, y porque además tenemos muchos intercambios con universidades extranjeras”, explica Guadamillas.

La Vicerrectora insiste en que, a pesar de los avances, el objetivo de un Programa Universitario de Mayores no puede abandonar el fin educativo ni el fin social: “Por ello, vamos a ir a por la formalización académica. Hay que tener en cuenta que los alumnos y alumnas son gente que ha aprendido a vivir, y no quieren ser pasivas. Nosotros le ponemos los medios”.

Grupo de Investigación (GESED), complemento a la Universidad

La UCLM cuenta con el innovador Grupo de Investigación en Gerontología Social y Educativa (GESED), un equipo interdisciplinar e interuniversitario que se creó en 2006 para trabajar investigando con personas mayores dentro del ámbito universitario, y principalmente en tres áreas: Investigación, Docencia e Intervención Socio Educativa. Este Grupo ha realizado numerosos trabajos que arrojan resultados interesantes sobre aspectos de los mayores: vejez y empleo, género, educación, etc. Con estudios de campo que realizan contando con los mismos mayores con los que se investiga. Cuenta con una página Web propia donde se exponen públicamente los resultados de las investigaciones, publicaciones, congresos, y los proyectos en marcha: www.gesed.org. Entre las actividades docentes destacadas hay que mencionar el Postgrado de “Especialista en Gerontología Social y Envejecimiento Activo”, que comienza su segunda edición en el Curso 2010-2011, y cuyos contenidos también se pueden consultar en la Web: www.egsea.postgrado.uclm.es. Asimismo, cuentan con títulos propios de Docencia y Gestión Universitaria en Gerontología.

Por otra parte, de las investigaciones llevadas a cabo recientemente por GESED, destaca la edición del libro “Envejecer Participando” escrito por Juan Lirio (Doctor en Educación), David Alonso (Antropólogo y Trabajador Social) e Inmaculada Herranz (Doctora en Sociología). Está publicado en la editorial Miño y Dávila (Buenos Aires, 2009) y recoge los resultados de la investigación “Entre Mayores: Mayores en la Comunidad”.

La investigación ha sido financiada por la Consejería de Salud y Bienestar Social de la Junta de Castilla La Mancha, y su objetivo principal ha consistido en indagar sobre los procesos de participación de las personas mayores, que una vez realizado el Programa de Estudios de la Universidad de Mayores “José Saramago”, querían seguir



Talavera de la Reina.



realizando acciones y proyectos de corte participativo.

De este modo, el desarrollo del proyecto se ha fundamentado en ayudar a que personas mayores que querían hacer cosas diferentes en su ciudad, realizaran una investigación sobre los recursos sociales, educativos y culturales de Talavera de la Reina, con la intención posterior de ofrecer algún taller o curso que atendiera alguna de las necesidades no cubiertas en esta ciudad. Es decir, el objetivo perseguía empoderar a los mayores y conseguir que encontraran otras vías de participación social diferentes a la Universidad.

Los resultados fueron interesantes y se constataba la resistencia a participar realmente de forma autónoma, y una exigencia reiterada de acompañamiento de los profesionales, aunque también es cierto que las personas mayores con las que se trabajaron fueron capaces de organizar, gestionar y realizar muchas acciones para conseguir su objetivo: la investigación antes mencionada. Otra de las actividades investigadoras que vio la luz en una publicación fue la de “Mayores Activos: Teorías, Experiencias y Reflexiones en torno a la Participación Social”, donde se exponen las conclusiones de los trabajos realizados en las distintas áreas.



Las Palmas, siglo XIX.

La Universidad desde la Atalaya de la Madurez

Por Flavia González Coruña. Socia fundadora de la Asociación Peritia et Doctrina (Las Palmas de Gran Canaria)

Tiempos aquellos de vorágine, de pasión reivindicativa; pasión por luchar contra las injusticias, por las ideas, por anhelar apasionadamente todo lo que se nos había negado, sin más explicación. Fue ese mi momento, tenía que unirme a esa marea humana de gran canarios, que allá por el año 1988 inundó las calles de Las Palmas de Gran Canaria para reclamar una ¡Universidad ya! Como todas las cosas por las que se lucha con fe y en unión de todos, se consiguió.

Pensé que ya me había vencido el tiempo... y quién me iba a decir que veinte años más tarde, con esa misma ilusión que salí a la calle, iba a entrar por las puertas de la Universidad que se abrían para que pudiera estudiar en ella.

La Consejería de Asuntos Sociales, la Universidad de Las Palmas de Gran Canaria y la Caja de Canarias hacían posible la diplomatura de "Pericia et Doctrina" para mayores de 55 años. No tendría valor profesional sólo académico, pero ¿qué importa? lo que yo quería era aprender, ¿quién me quitaba la alegría de hacer, por fin, lo que en otra época de mi vida me fue prohibido? ¿Es que el saber se compra? ¿Puede tener dueño el saber? Nadie tiene derecho a impedir saciar el hambre de conocimientos y preparación del que lo desea; nadie puede cercenar las aspiraciones que cada uno de nosotros

tiene académica y profesionalmente. Siempre me pregunté en aquella época de mi juventud y me sigo preguntando, qué interés puede tener alguien en limitar a los demás el acceso a los conocimientos. Pero puestos a reflexionar, sé que lo hay, es la forma de imponer las ideas, de acaparar el poder.

No hago esta reflexión desde el rencor, ni la soberbia, sino desde la serenidad que dan los años para hablar de las injusticias pasadas, y con la alegría de ver que hoy las cosas son diferentes, que hemos mejorado mucho. ¿Por qué? quién sabe si el destino quería que estudiase en la madurez, cuando ya no hay prisas, ni competencia profesional, ni otras veleidades de juventud que nos aparten del simple deseo de adquirir conocimientos, de enriquecer nuestra vida y de comprobar que cuanto más sabes, más preparada estás y más fácil es comprender a los demás, capear el temporal de enfrentarse a tanta intolerancia, soberbia e insolidaridad de los seres que pueblan este complejo mundo.

Ya estamos en la Universidad, y digo estamos porque pienso que la totalidad de mis compañeros y los que me leen sienten lo mismo. Somos un colectivo del que una gran parte de la sociedad piensa que al acabársele la vida laboral se le acaba la actividad. En la mente de

muchos ya no somos útiles y no es así, estamos demostrando que ahora, después de cumplir con una serie de responsabilidades (trabajo, hijos, hogar, etc...) y de entregar una sociedad a las sucesivas generaciones, —que aunque con ciertos problemas, hemos ido mejorando para hacerles más fácil la vida, y seguimos con nuestros nietos— dedicamos nuestro tiempo, que para eso nos lo hemos ganado, a estudiar, a demostrar que tenemos inquietudes por mejorar, por adquirir conocimientos para entender los cambios en el mundo y por enriquecer nuestro desarrollo cultural y social.

Encontramos en esta maravillosa experiencia universitaria un lugar donde oír y ser oídos, una participación —pues tenemos mucho que decir—. Volvemos también a los pasillos en los momentos de descanso y a las aulas para hacer nuevas amistades; somos un alumnado que no se cansa, que mantiene una especial relación con el profesorado, pues la mayor satisfacción de un docente es tener un aula con 70 ó 80 estudiantes pendientes de sus enseñanzas, que siempre piden más, muy participativos y que les aportan, como ellos dicen, el saber de la experiencia.

Tengo la satisfacción de que aproximadamente un 70% del alumnado sean mujeres, quienes han demostrado que tienen mucho que decir desde que han podido hacerlo, y que ya no se les puede relegar como en su juventud a lo que los demás estimen. Hoy en la Universidad, pisamos fuerte las mujeres, tanto las jóvenes como las mayores

Allá por el tiempo que estudiaba sexto de Bachillerato, mi querido profesor de griego, Don José Doreste, nos aconsejaba que no dejáramos de ir a la Universidad, que la vida de estudiante allí era la mejor experiencia. En aquel tiempo no la pude vivir a pesar de querer, pero si aún hoy vive Don José y puede leer estas líneas, quiero que sepa que la empecé a vivir a los 53 años y que al día de hoy no la he dejado, ni la dejaré mientras me lo permita la salud y las circunstancias. Es más, le diré que se quedó corto en sus alabanzas porque a esta edad es todavía más gratificante.

No quiero terminar sin mencionar que empezamos este Programa siendo 70 alumnos y actualmente casi somos 1.000. De todos ellos tengo la satisfacción de que aproximadamente un 70 por ciento sean mujeres, quienes han demostrado que tienen mucho que decir —desde que han podido hacerlo— y que ya no se les puede relegar como en su juventud a lo que los demás estimen. Hoy en la Universidad, pisamos fuerte las mujeres, tanto las jóvenes como las mayores.

A todo esto hay que sumar nuestra Asociación de ex-diplomados, que fuimos capaces de fundar en el año 2001 y que mantenemos en la actualidad con unos 300 asociados, organizando nuestros propios Seminarios,

Monográficos, Talleres, Visitas Culturales y colaboraciones con otras entidades. Gracias a todos por enriquecer mi vida, por lo que están aportando a la sociedad y animarlos a seguir en la brecha.

Más información en: www.peritiaetdoctrina.org
(revista “La Voz de Peritia”)





En la mesa, a la izquierda, Asunción Fernández Arenas de la Unión de Prejubilados, Jubilados y Pensionistas UGT Granada; a la derecha, Elena Peñalver Palomino, Secretaria de Igualdad UGT Andalucía.

Un recurso humano para la sociedad: Las personas mayores

Por Elena Peñalver Palomino. Secretaria de Igualdad. UGT Andalucía

A lo largo de la historia, las personas mayores han sido consideradas como personas vulnerables, dependientes, frágiles e inactivas, existiendo multitud de mitos sobre la vejez que a veces, quedan reflejados en la percepción y los estereotipos negativos que se les asignan. Se piensa que estas personas se asemejan unas o otras, pero es un sector de la población en sí mismo diverso, de manera que la sociedad tiene que ir dando respuesta a este grupo heterogéneo donde conviven personas de la misma edad con diferentes actitudes y capacidades y sobre todo con diferentes necesidades.

El aumento de la esperanza de vida hoy en día, constituye una de las transformaciones sociales más importantes que se producen en el Siglo XXI.

Una transformación que no sólo se debe a los avances de la medicina, sino también a los avances económicos, culturales y sociales, como nuestro Sistema de Protección Social, la promulgación de la Ley de Promoción de la Autonomía

Personal y Atención a las Personas en Situación de Dependencia, entre otras, que han producido una mejora sustancial en nuestra calidad de vida, incidiendo directamente y sobre todo en la población mayor de 65 años, alcanzando la mayoría de las personas esta etapa de sus vidas con plenitud de facultades psíquicas y físicas.

A todo esto hay que sumar los cambios que se han ido produciendo en nuestro mercado de trabajo, como el adelantamiento del final de la edad laboral a través de las jubilaciones anticipadas, incrementándose el número de personas que tienen que abandonar su trabajo a una edad temprana y viéndose éste acentuado a causa de la crisis económica que atraviesa España en estos momentos.

Para responder a estas necesidades, uno de los pilares básicos de nuestra acción sindical es precisamente la mejora y la defensa de condiciones más dignas de vida así como la promoción de la participación social de las personas mayores. Consideramos que los intereses sociales, materiales y económicos de las personas mayores deben ser defendidos por las propias personas mayores, que son las mejores conocedoras de sus intereses, y para ello, en el seno de UGT se halla la Unión de

personas prejubiladas, jubiladas y pensionistas. Desde UGT Andalucía, venimos poniendo en marcha diferentes actuaciones encaminadas a la consecución de estas reivindicaciones que para nuestra organización son de vital importancia y relevancia.

Ofrecemos un Servicio Regional gratuito de información y asesoramiento específico a las personas mayores que da cobertura a las demandas en esta etapa vital, y a la vez, potencia su participación dentro y fuera de la Organización.

Por otro lado, es necesario preparar a las personas mayores para la jubilación, de forma que puedan adaptarse mejor a su nueva situación y a sus nuevos roles, sin

que vean deteriorada su autoestima y su concepto de sí mismos.

Es por ello que desde UGT Andalucía hemos considerado necesario incluir en nuestra oferta formativa cursos de preparación a la jubilación ofreciéndoles la posibilidad de realizar un cambio de

actitud ante la nueva situación a la que se enfrentarán a corto plazo, e informándoles de los recursos sociales y de las posibilidades de participación social, potenciando así el envejecimiento activo.

Igualmente, UGT Andalucía apuesta por realizar encuentros intergeneracionales en el marco sindical, con el objeto de posibilitar espacios de reflexión en las problemáticas de ambos sectores de la población.

Actualmente estamos inmersos en la sociedad de la información y el conocimiento, que genera formas de exclusión en relación con determinados sectores poblacionales y colectivos que se ven más alejados del uso de las nuevas tecnologías, tan básicas e importantes en las relaciones humanas de hoy en día, uno de éstos son las personas mayores. Es por ello que hemos priorizado promover cursos que tengan como objetivo el conocimiento y la formación tecnológica de las personas mayores, de proyectar su plena integración social y su imagen moderna, y facilitar su participación en una sociedad cada vez más informatizada.

Más información: www.ugt-andalucia.com/areas/igualdad/mayores/index.aspx

Una experiencia con las TIC's



Por Andrés Tello Romero "Perchelero". Alumno Universidad de Málaga

Mi relación con la informática empezó siendo muy joven, era a mediados de los años 80 cuando adquirí un Spectrum 48K (que a diferencia de los actuales, tenía 4 Mb de memoria RAM), era una preciosidad. Había que conectarlo al televisor, no disponía de pantalla y se programaba en lenguaje BASIC, no existía apenas software, había que comprar revistas de programación y copiar los programas de juego o cálculo que en ellas aparecían; había un estupendo intercambio de información personal de programas, trucos, etc.

A mí me interesaba mucho dominar las posibilidades de cálculo matemático que ofrecía para utilizarlas en mi trabajo. Esta relación continuó cuando entre mi hermano y yo creamos una empresa de distribución de material de laboratorio en 1986. Desde el principio teníamos claro la importancia de estar bien informatizados, controlar stock, analizar la marcha económica de la empresa, automatizar los pedidos a proveedor y de clientes, etc. Ese periodo fue fundamental para adquirir un montón de conocimientos técnicos sobre el funcionamiento de los ordenadores, las redes y el correo electrónico, entre otros. En 1997 sufrí un IAM (infarto agudo de miocardio), mi hermano falleció poco después, debido a una terrible enfermedad; mi situación personal y profesional sufrió un fuerte trastorno, mi salud deteriorada me obligó a dejar el negocio y fui jubilado por incapacidad absoluta en 2002. En 2005 fui sometido a un trasplante de corazón dado la negativa evolución que estaba sufriendo el órgano motor de mi vida.

En 2006, ya bastante recuperado aunque con limitaciones, me inscribí en los cursos del Aula de Mayores de la UMA y allí fui dándome cuenta de que mis anteriores conocimientos no servían de mucho, que el compás de espera que había supuesto mi enfermedad me había situado en una posición casi de "analfabetismo tecnológico". Intenté recuperar mis antiguos conocimientos de Ofimática, lo cual hice con cierta facilidad, pero me di cuenta de que ya no los necesitaba para casi nada y al mismo tiempo me surgían otras necesidades que iba descubriendo a medida que utilizaba las facilidades que Internet me ofrecía, para ampliar los conocimientos que las conferencias del Aula de Mayores nos iban esbozando.

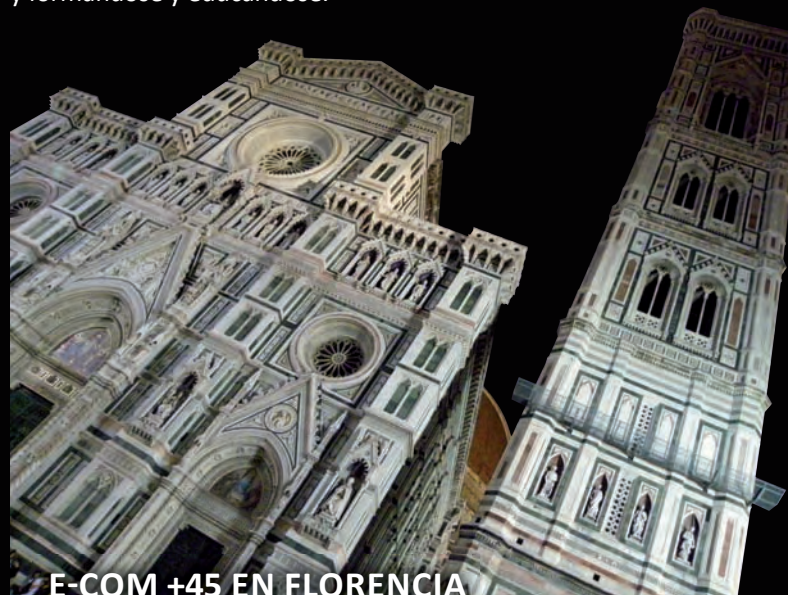
Entonces descubrí la fuente de información y conocimientos que Internet podía ser para mí y finalmente lo que remató la faena fue el descubrimiento del Blog como medio de expresión libre y de comunicación interpersonal.

Tuve éxito en inculcar este descubrimiento en algunos amigos, cuyos blogs son hoy un punto de referencia muy importante en mi vida diaria, y en convencer a la directiva de nuestra asociación de la conveniencia de implantar un blog propio como medio para la expresión libre de las

aptitudes literarias de los socios y amigos, así como un medio de información y comunicación con ellos.

Por último, la participación en el proyecto Grundtvig E-COM +45 me está ofreciendo una plataforma extraordinaria para consolidar mis ideas, aprender de sus participantes y adquirir unas herramientas de trabajo y reflexión sobre el tema, que me están resultando muy fructuosas para mi desarrollo personal.

Este caminar por las TICs me ha despejado las dudas que tenía sobre sus posibilidades como un importantísimo medio para mejorar la calidad de vida de las personas (mayores o no), como un punto más de las indicaciones de la UE para un Envejecimiento Activo y que, según recoge el Libro Blanco que sobre el tema ha confeccionado la Junta de Andalucía, se concreta en: Envejecer con seguridad; saludablemente; participando y contribuyendo, y formándose y educándose.



E-COM +45 EN FLORENCIA

El 18 de junio de 2010 se reunieron en Florencia las diferentes instituciones que trabajaron juntos en la asociación Grundtvig E-Com+45, que sirvió como punto de encuentro de diferentes estudiantes procedentes de los países partícipes en la misma: España, Italia, Francia, Estonia, Hungría y Bulgaria. El objetivo es que cada grupo de estudiantes preparara una exposición, en inglés, en torno a un tema relativo a las TIC en el ámbito de las personas mayores de 45 años, tanto desde un punto de vista profesional, para aquellas personas aún en etapa laboral, como desde una perspectiva de mejora de la calidad de vida para las ya jubiladas, donde intervino Andrés Tello.

La escultura invisible o la belleza robada

Por Juan José Jiménez López. Artista



Durante un periodo de mi vida bastante reciente me propuse un juego entre mi percepción, mi ciudad y yo, para destacar la labor simbólica tan importante que ejerce la “escultura invisible” en nuestras ciudades. Denominaba escultura invisible no a la entendida por canales convencionales, intentaba aportar otra forma de mirar la ciudad y de rescatar esa “forma escultórica urbana camuflada” y fragmentada que difícilmente se percibe a simple vista (farolas, bancos, edificios, fuentes...). Una forma con funciones subyacentes, en cierto modo, una función de funciones; una nueva manera de adaptar una categoría romántica en la difícil sociedad de masas, exhibiendo un nuevo sistema de expresiones simbólicas que nos rodean diariamente. El método que utilizaba era rescatar con la fotografía las imágenes estéticas con connotaciones escultóricas de la ciudad, estableciendo un juego comunicativo entre la arquitectura, el diseño urbano y por qué no, con aquellos elementos casuales que diariamente se sobreponían a mi dinámica de vida diaria (obras, escombros, acumulaciones). Mientras escuchaba música, captaba virtualmente esculturas en edificios, en nuevos elementos tecnológicos, en objetos publicitarios... Y me preguntaba si otras personas la verían. Los objetos, al igual que los espacios, se disponen de una forma fragmentada intercalándose materiales del pasado con materiales del presente (fachada en piedra con farola vanguardista), como una verdadera geometría completamente estructurada.

Algunas ciudades han polarizado el concepto contemporáneo escultórico de una forma global (en plazas, en ramblas, en paseos, en parques...), sirvan como referentes ciudades como Barcelona, Bilbao o Valencia, las cuales se han valido de un embellecimiento estético de la ciudad a partir del entendimiento de la propia forma escultórica y de la incorporación de nuevos planteamientos contemporáneos. Esto ha sido posible formando un sistema coherente a su tiempo y una implicación social influenciada por el dinamismo cultural. Con respecto a Bilbao, podemos decir que su símbolo social por excelencia, el museo Guggenheim, curiosamente se ha magnificado a partir de ser comprendido por la ciudad como un “objeto escultórico”, además albergando “arte dentro de más arte”. Una “megaestructura-nodo” que ha contagiado a toda la ciudad: mobiliario urbano y otros referentes arquitectónicos, inclusive la misma consciencia de sus propios ciudadanos y sus visitantes.

La presencia estética de estos edificios y espacios se conjugan con otros actuales expansivos de nueva tecnología dentro de la ciudad, asumiendo un nuevo dinamismo “desde” y no “hacia” la ciudad.

Apenas siento que las ciudades tengan ganas de respetar el valor que la escultura se merece. Aún así, ésta sigue siendo un ideal en el que la belleza se escenifica, con toda la ambigüedad que contiene este término. ¿Abrimos los ojos? Envíenos sus fotos.

En la izquierda, de arriba a abajo, Huelva, Granada, Bilbao y dos imágenes de Sevilla. Debajo de estas líneas, a la izquierda, Alcalá de Guadaira; las demás imágenes corresponden a Sevilla.



José Saramago, Picasso y Manuel Ángeles...

No tengo nada más que decir



Por Juan Teba. Periodista ()*

Se lleva mucho en estos tiempos tal voluntarismo positivo, pero cuando la población productiva entra en ese túnel de la edad tardía no son muchos los que se mantienen erguidos mientras espantan los fantasmas de la llamada “tercera edad”. Y hay casos realmente espectaculares.

El del recientemente fallecido premio Nobel de Literatura (1998), el portugués José Saramago. Desde la consecución del Nobel, al cumplir los setenta y seis años y hasta su fallecimiento, el pasado 18 de Junio, José escribió seis obras entre ensayos y narrativa, obras de teatro y Guías turísticas de su país. Prácticamente, Saramago estuvo escribiendo hasta días antes de su muerte. De hecho, en los últimos días de su existencia y en momentos de lucidez le desgranaba a Pilar, su mujer, los puntos claves de la novela que estaba ya escribiendo en su cerebro. La muerte se llevó tales “apuntes” al más allá. Pero la singularidad de la trayectoria de la obra literaria del escritor portugués, está en que publicó su primera

novela a mediados del siglo pasado, casi sexagenario y no volvió a escribir hasta transcurridas dos décadas después, y siempre afirmó que fue porque

(*) Nota: Nuestro más sincero agradecimiento a Juan Teba, que ha tenido la deferencia de atender nuestros deseos de escribir sobre José Saramago exclusivamente para “Madurez Activa”. Teba ha sido gran amigo de José Saramago durante muchos años, y lo es de su mujer, Pilar del Río, compañera de profesión y de vida.

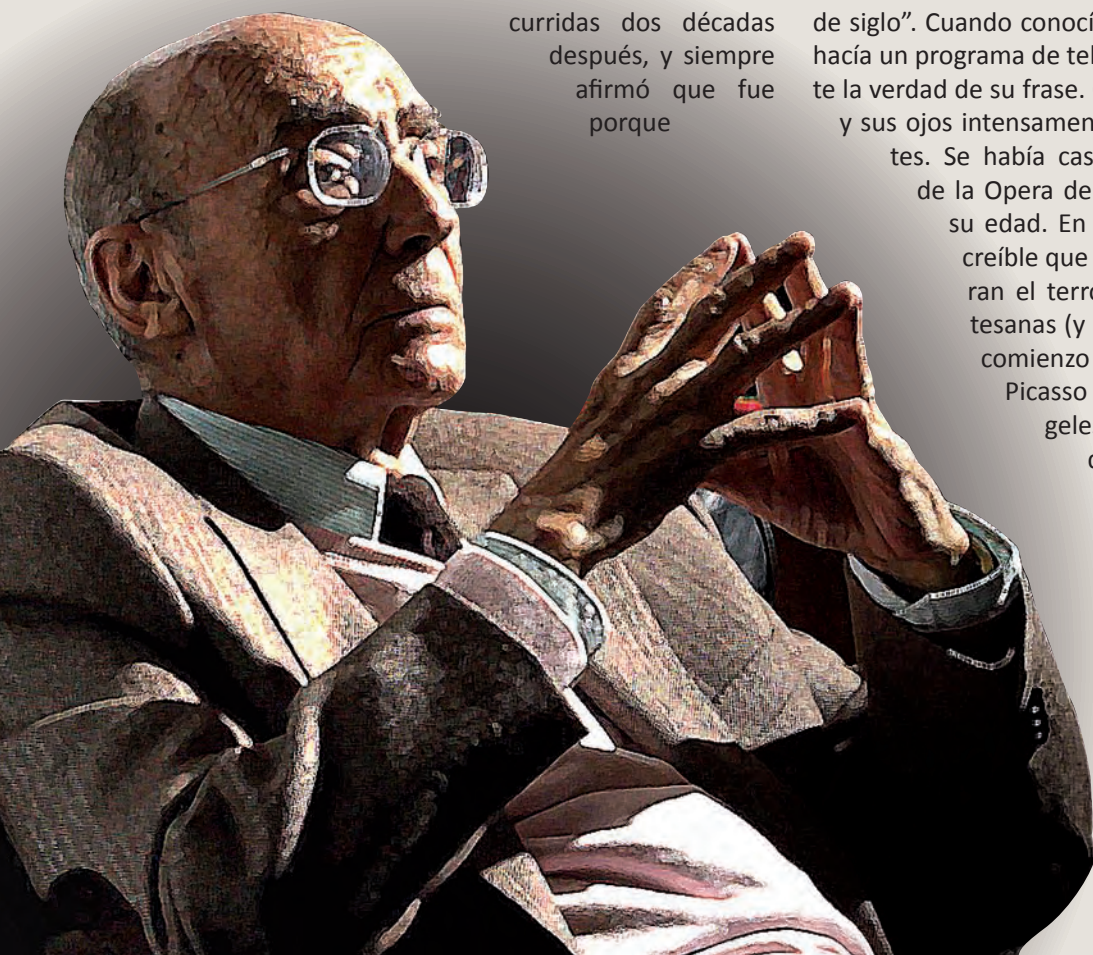
“no tenía nada que decir”. Y a la luz de este dato, es obvio que se guardó mucho, prácticamente lo esencial de su obra literaria, y que acabó brotando con la naturalidad que surge el agua cristalina de las profundidades de la tierra. Entonces, más que de

una madurez activa se podría hablar, sobre la inmensidad de su obra literaria, que la desarrolló a lo largo de lo que mayormente se conoce como la “tercera edad”, una acuñación que a José no creemos que le hiciera mucha gracia. El espléndido testimonio de su obra literaria muestra permanentemente la curiosidad y los deseos de escrudiñar en los espacios más recónditos del cerebro humano.

De alguna forma, la obra literaria (artística) de José Saramago se desliza, a lo largo de las sombras de la edad paralela por poner un ejemplo evidente, a la obra artística de uno de sus maestros pictóricos más reconocidos y admirados: Pablo Picasso, de quien en París me contó su amigo fraternal el pintor granadino Manuel Ángeles Ortiz, que ambos, Picasso y él fueron aquellos años “el terror de las damas de los salones del París a principios de siglo”. Cuando conocí a Manuel Ángeles, a quien le hacía un programa de televisión, me creí absolutamente la verdad de su frase. Ortiz medía un metro noventa

y sus ojos intensamente azules resultaban fascinantes. Se había casado con la primera bailarina de la Opera de París; mujer bellísima pese a su edad. En definitiva, era absolutamente creíble que Picasso y Manuel Ángeles fueran el terror de aquellas cultivadas cortesanas (y de sus maridos y amantes) de comienzo del siglo XX.

Picasso murió pintando y Manuel Ángeles junto a su bella anciana. Vidas plenas, intensas y alejadas sideralmente de conceptos como la “tercera edad” y otras monsergas del conservadurismo humano. La vida siempre será una ruleta en movimiento pues para descansar ya tenemos toda una eternidad en el más allá. Amén.



Sesenta años de Periodismo en Sevilla

Por Nicolás Salas. Periodista y escritor*



(*) El popular periodista y escritor **Nicolás Jesús Salas**, a sus 77 años, celebra en 2010 su sesenta aniversario trabajando como comunicador. Comenzó su vida profesional en el vespertino "Sevilla", en mayo de 1950 y en el semanario "Trofeo", en 1951. En años sucesivos pasó por "El Correo de Andalucía", la "Hoja del Lunes", "Radio Sevilla" y "ABC", donde fue director y se jubiló anticipadamente. Desde entonces sigue colaborando con la prensa y escribiendo libros, además de impartir charlas y conferencias allá donde lo solicitan. En su página Web (www.nicolassalas.com) se pueden consultar sus artículos y las cuarenta obras que ha escrito, entre ellas "Morir en Sevilla", Premio Ateneo de Novela 1986. Para celebrar los 60 años de Periodismo, Nicolás Salas, que ya tiene una calle con su nombre en Sevilla, ha querido escribir en "Madurez Activa" para ofrecer unos consejos a los lectores de cómo seguir en activo positivamente. Desde estas páginas ¡muchas felicidades compañero!

Mi vida hiperactiva obedece a la ilusión de vivir la vida a tope; al deseo de ser útil al prójimo como objetivo prioritario de vida, es decir, haciendo propio el mandato de Mañara a sus hermanos de la Santa Caridad: "Haced el bien a quienes no lo puedan agradecer"; y al haber aprendido a tiempo que la salud es la base de la felicidad porque te permite hacer lo que deseas.

Y la salud se fundamenta en la alimentación, el ejercicio y el trabajo vocacional. Ninguno de los tres conceptos citados tiene límites de edad.

Cuando el trabajo es diversión y no obligación, se convierte en el motor de la vida. Y cuando ese trabajo proporciona felicidad a los demás, recibes la mayor compensación posible: la paz de tu conciencia.

A principio de los años 60 del pasado siglo XX, fui a entrevistar al profesor Gabriel Sánchez de la Cuesta, catedrático de Medicina y autor del libro "Discurso del buen comer andaluz". Ese día cambió mi vida. Desde entonces aprendí a alimentarme sin renunciar a los placeres de la cocina. Resulta que padecía del hígado y el profesor Sánchez de la Cuesta lo diagnosticó nada más verme. Su receta fue muy sencilla: dos cucharadas de aceite de oliva virgen en ayunas todos los días más una infusión de Boldo. Y después el desayuno normal. Más de medio siglo después de seguir día a día su consejo puedo afirmar que jamás volví a padecer del hígado ni sufrir ataques de ictericia.

Entonces aprendí que la salud del cuerpo está en la alimentación. Somos lo que comemos... Yo como mucha fruta sin mezclarla a la vez, en el desayuno y en la cena; almuerzo fuerte, legumbres, pescados y verduras y huevos. Y buen vino de Rioja y Manzanilla de vez en cuando. ¿Qué más? Una hora de siesta diaria. Una o dos veces a la semana al gimnasio (una hora de bicicleta a cero, media hora de musculación de piernas y brazos, y otra media hora de sauna y jacuzzi), más dos sesiones a la semana de masajes en los pies y piernas para combatir la artrosis.

Mi jornada de trabajo es de 24 horas...Quiero decir que mi mente no descansa nunca. Trabajo hasta las 2 ó 3 de la madrugada y me levanto sobre las 10. Publico dos o tres libros al año, tres páginas semanales en el Diario de Sevilla, doy varias charlas al mes en PowerPoint sobre temas sevillanos, y procuro asistir a cuantos actos sociales ayudan a convivir.

Mi objetivo profesional ha sido y sigue siendo ofrecer a la sociedad sevillana la crónica del siglo XX, como recuperación de la memoria cívica. Creo que lo he conseguido con más de cincuenta libros básicos.

En Diario de Sevilla trato de recuperar a quienes han sido olvidados, dándole su sitio en la historia.

Mi archivo y biblioteca (más de 20.000 libros; cientos de miles de fotografías y miles de documentos) están siempre a disposición de quienes los necesitan.



1956: con Joaquín Rodríguez Murube.



1977: con Manuel Clavero Arévalo.



1953: con Helenio Herrera.



1953: con Curro Romero.

Paco Chaparro

Entrenador Nacional de fútbol y ex Futbolista

“Las personas mayores pueden hacer ejercicio siempre, pero adecuado al segmento de edad”

Por Manuel Deco. Vicepresidente de la Asociación Maese Rodrigo de Mairena del Aljarafe (Sevilla)

Realicé esta entrevista, la primera de mi vida para una revista, en el Club Sato Sport de Mairena del Aljarafe, donde habitualmente entrenamos entrevistado y entrevistador. La tenía pensada hace tiempo pero “mi personaje” me pidió esperar hasta su jubilación, y ha merecido la pena. Francisco Chaparro, Paco, nació hace 68 años en el barrio sevillano de Triana; a los 18 y durante 20 años ha vivido fuera, porque como profesional del fútbol, jugó en diferentes y grandes equipos. A los 32 años se retiró debido a una lesión, y comenta que, a partir de ese momento, se fue formando como persona. Hasta su jubilación ha sido profesor de gimnasia en el Colegio San Francisco de Paula de Sevilla. Diariamente, Paco Chaparro acude al Sato Sport sobre las ocho de la mañana y, con una disciplina digna de encomio, se aísla en las distintas máquinas y realiza su circuito hasta las once horas, con sus descansos para departir con sus amigos y admiradores, que son numerosos.

¿Cómo recuerdas tus comienzos en el Real Betis Balompié?

Entré en el Betis con 14 años. Luego, compaginaba la docencia haciendo mis primeros pinitos como entrenador de alevines, infantiles, juveniles, hasta que di el salto a las categorías nacionales, Tercera División, Segunda y Primera. He aprendido de grandes catedráticos, tanto de fútbol como del colegio donde impartía mis clases a lo largo de mi vida y me he ido formando de esta manera. Soy entrenador nacional de fútbol, que es algo así como una carrera, pues dura cinco años y se estudian diversas materias como Psicología, de gran utilidad a la hora de entrenar.

¿Incluirías el deporte como una asignatura en los Programas de Mayores?

Sí, pero una gimnasia especial dependiendo del segmento de edad. Yo creo que se puede hacer deporte toda la vida. Recientemente he visto un reportaje de China en la televisión y había un programa en los parques donde personas de distintas edades: 70, 75, y hasta de 80 años practicaban

ejercicios al aire libre guiados por monitores, así que yo creo que sí, que se puede hacer deporte a cualquier edad.

¿Qué supone para ti el deporte en el envejecimiento activo?

Una manera de ver la vida diferente, no sólo en lo físico, sino en la mente, porque aunque mi rodilla esta muy castigada, mi tesón diario para practicar ejercicio me permite una vitalidad y un comportamiento para vivir una vida sana, pero sin olvidar que la mente hay que trabajarla para que no nos arrastre a donde ella quiera.

¿Estás activo en la actualidad?

Estoy activo a pesar de que ya estoy jubilado, pero expectante por si surge algún trabajo futbolístico, porque no me quiero retirar. De hecho, he tenido ofertas que he rechazado porque no me han parecido interesantes o, simplemente, no hemos llegado a un acuerdo.

En la actualidad ¿qué deportes practicas?

Hago Pilates y un circuito de acondicionamiento general de los músculos del cuerpo. Como la lesión en la rodilla no me permite correr, hago elíptica durante aproximadamente 15 kilómetros diariamente. También practico senderismo algunos fines de semana.

Por favor, algunos consejos a los mayores para mantenernos en forma...

Lo fundamental es la alimentación, que hay que llevarla a rajatabla. Cuanto más mayores seamos, menos peso debemos tener. Otro ejercicio básico es andar, y sobre todo, eliminar hábitos como el beber y el fumar.

Aprovecho nuestra amistad para pedirte que vengas al Aula de la Experiencia para compartir tus consejos con otros alumnos...

Por supuesto, cuenta con ello, pero no sólo sobre deporte; me gustaría una conversación de carácter general, de personas a personas, para que participen los alumnos y hagan todo tipo de preguntas.



FEDERACIÓN ANDALUZA
DE ASOCIACIONES DE AULAS
UNIVERSITARIAS DE MAYORES

*Seguir aprendiendo día a día
hace más valiosa la experiencia*

www.fadaum.org

madurezactiva@fadaum.org
955 782 718

fadaum@fadaum.org
696 845 356

Asociaciones Miembros



Asociación de Mayores en la Universidad de Almería "Concha Zorita" (AMUAL)

Presidente: M^a Carmen Úbeda Alonso
C/ Gerona, 35 04002 Almería
CIF: G-04383956. N° Reg: 2661. Tel: 950 25 46 48
amual@hotmail.es



Asociación de Estudiantes Universitarios "Gaudeamus Igitur"

Presidente: Celestino Rodríguez Pastoriza.
Aulario La Bomba, Paseo Carlos III, 11003 Cádiz
CIF: G-11428307. N° Reg: 4765/. Tel: 9560155610
gaudeamus.igitur@uca.es



Asociación Universitaria "Ciudad de Carmona"

Presidente: Manuel Fernández Santos
Casa Palacio de los Briones.
C/ Ramón y Cajal, 15. 41410 Carmona (Sevilla).
CIF: G-91305169. N° Reg: 9710/. Tel: 954 14 43 55
mfsantos@fdana.es.telefonica.net



Asociación de Alumnos y Exalumnos del Aula Permanente de la Universidad de Granada en Ceuta (AULACE)

Presidente: Francisco Infantes Vilches
Facultad de Educación y Humanidades
C/ Greco, s/n 51002 Ceuta Tlf.: 956 50 92 41
CIF: G-51015543 N° Registro: 425.
infantes.paco@hotmail.com



Asociación de Alumnos y Exalumnos de la Cátedra Intergeneracional "Profesor Francisco Santiesteban" de la UCO

Presidente: Rafael Santos Priego
Facultad de Medicina. Avda. Menéndez Pidal, s/n, 14004 Córdoba.
CIF: G-14688220. N° Reg: 5343. Tel: 957 21 87 36
rasanpri@yahoo.es www.uco.es/~ma1capoa/AACI/



Asociación de Alumnos y Exalumnos del Aula Permanente de Formación Abierta de la Universidad de Granada (ALUMA)

Presidente: José Luis Andrade Jiménez
Vicerrectorado de Estudiantes.
C/ Severo Ochoa, s/n. 18071 Granada.
CIF: G-18429068 N° Reg: 2976.
Tel: 958 24 28 35 aluma@ugr.es



Asociación Universitaria del Aula de Mayores y de la Experiencia de la Universidad de Huelva (AUMAE)

Presidente: Rosa Ramos Gordillo
Campus Cantero Cuadrado.
C/ Cantero Cuadrado, 6. 21004 Huelva
CIF: G-21318597. N° Reg: 2385. Tel: 959 21 82 93
asociacion.amayores@ca.uhu.es



Asociación de Alumnos del Aula de la Experiencia Maese Rodrigo. Colegio Mayor Maese Rodrigo

Presidente: Pilar Escribano Pérez
Avda de los Olmos, s/n 41927 Mairena del Aljarafe (Sevilla)
CIF: G-91804260 Teléfono: 954485889-ext.1801
ae.maeserodrigo@hotmail.com



Asociación de Mayores Amigos de la Universidad de Málaga (AMADUMA)

Presidente: M^a Teresa Tudea Busto
Pasaje La Trini, 6, Local 14. 29007-Málaga
Tel: 952 22 24 51. amaduma@gmail.com
elblogdeamaduma.blogspot.com



Asociación de Alumnos y Exalumnos del Aula Permanente de Formación Abierta de la Universidad de Granada en Motril (UGRAMOTRIL)

Presidente: Carmen Pérez Hita
C/ Rodríguez Acosta, 2. 8ºD. 18600 Motril (Granada).
CIF: G-18471235. N° Reg: 3363. Tel: 958 60 07 76.
carmenperezhita@yahoo.es



Asociación Universitaria del Aula de la Experiencia de la Universidad de Sevilla

Presidente: Salud Pérez Colomé
Facultad de Comunicación Américo Vespucio
s/n. Isla de la Cartuja. 41092 Sevilla.
CIF: G-91004440. N° Reg: 7468.
Tel: 954 46 05 77 asaulaexp@gmail.com

SOMOS FADAum

Congreso Internacional sobre Envejecimiento Activo en Sevilla

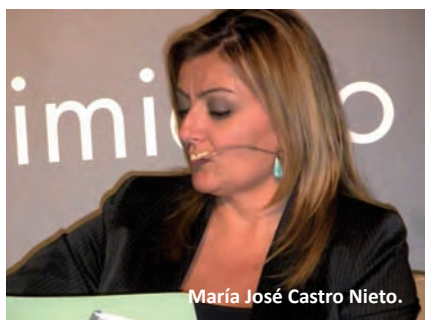
Nuevos comportamientos sociales, más participación y más creatividad

La Junta de Andalucía, a través de la Consejería para la Igualdad y Bienestar Social celebró este verano el I Congreso Internacional sobre Envejecimiento Activo como marco para la presentación del Libro Blanco de Andalucía, pionero en España. De este modo, las jornadas del Congreso se dividieron en cuatro sesiones temáticas que coincidieron con los Ejes contemplados y estudiados en el Libro Blanco del Envejecimiento Activo: Seguridad, Salud, Participación Social y Formación.

La principal conclusión de este encuentro fue la necesidad de aumentar la participación de toda la sociedad en el proceso del envejecimiento activo, tanto en su estudio, como en su mejora, en sus métodos y en las buenas prácticas a la hora de poner en marcha los resultados. Para ello, “el nuevo modelo de política de envejecimiento activo necesita de nuevos comportamientos sociales y más creatividad”, según afirmó el Presidente de la Junta de Andalucía, José Antonio Griñán. En su discurso, el Presidente andaluz recordó que España es uno de los países con más esperanza de vida de Europa, y por tanto “es un desafío que exige una reflexión y un cambio de mentalidad”. Además, Griñán reiteró que la longevidad de la sociedad no es una amenaza sino un triunfo y una oportunidad.

Por su parte, la Directora General del Imsero, Purificación Causapié, aprovechó para presentar el buen desarrollo del Libro Blanco del Envejecimiento Activo nacional que tiene previsto su publicación el 1 de octubre. En el documento se dará prioridad al capital humano, y se trabajará en los mismo capítulos que el Libro andaluz: salud para la dependencia, participación en la proyección social, el aprendizaje a lo largo de toda la vida –y especialmente en la edad adulta–, y el fomento de la igualdad hombre-mujer, sobre todo de la mujer mayor “que no se jubila nunca de las tareas de casa”. En este sentido Causapié insistió en que la mujer debe ser importante en el envejecimiento activo, porque tiene las normas de convivencia familiares para las relaciones intergeneracionales y mucha experiencia en el cuidado de las personas.

Por su parte, la Directora General de Personas Mayores de la Junta de Andalucía, M^a José Castro Nieto, fue la encargada de presentar el Libro Blanco del Envejecimiento Activo en Andalucía, subrayando que sólo es un documento que necesita de una sociedad flexible y participativa para que salgan adelante todas las propuestas. La Directora General las resumió en una: “Plena autonomía de las personas mayores.



Marta José Castro Nieto.



José Antonio Griñán y Micaela Navarro en el acto de inauguración



FADAUM, ponente en el Congreso Internacional de Envejecimiento Activo de Sevilla

Universitarios para siempre

La Federación Andaluza de Asociaciones de Aulas Universitarias de Mayores (FADAUM) asistió en calidad de ponente al Congreso sobre Envejecimiento Activo que la Junta de Andalucía convocó el pasado mes de junio como marco para presentar el Libro Blanco andaluz. FADAUM

estuvo representada por su Presidente, Juan de la Torre Fabre, quien reivindicó principalmente a las autoridades institucionales mayor participación de las personas mayores en el diseño de los Programas Universitarios que se desarrollan en las Universidades españolas. “Somos



En los capítulos del Libro Blanco hay dos ejes transversales: género e intergeneracionalidad y se ha procurado tocar todos los aspectos que afectan al colectivo mayor. M^a José Castro destacó que estaban trabajando duro para convertir a Andalucía en “la primera región amigable de las personas mayores, donde podamos vivir accesiblemente y donde no se discrimine en función de los recursos o de nuestra edad, esto es, donde todos tengamos nuestro espacio”.

Construir opinión

Durante el Congreso, se aportaron muchas ideas y ejemplos que han sentado precedentes para investigaciones, estudios y buenas prácticas. Se concluyó que este tipo de encuentros, tertulias, jornadas, etc. deben complementar nuestra opinión, pero nunca sustituirla. “Que me den la información que la opinión ya me la haré yo”, comentaba alguien del público. En este sentido se expresó Vicente Pérez Cano, de CONFEMAC: “No es cuestión de hacer actividades para mayores, sino que los mayores son los que tienen que decidir dónde se hacen y cómo esas actividades”, y añadió, como mayor, que el envejecimiento activo no es más que quien tiene proyectos de futuro, tenga la edad que tenga, y para ello hace falta calidad de vida: “tanto en el día a día, como en los Programas Universitarios de Mayores, o en los trabajos intergeneracionales, las actividades no deben ser para entretener a los mayores sino para cambiar el concepto de la vida”

La réplica vino de la mano de una adolescente que participaba en programas intergeneracionales y que se dirigió a los mayores presentes y a los que leen estas líneas. Habló en nombre de los jóvenes que trabajan mano a mano con los mayores y que han aprendido que se enriquecen mutuamente “porque los jóvenes aportan entusiasmo, realidad actual, imaginación; y los mayores aportáis experiencia, sabiduría y falta de temor”. Ahora

bien, los jóvenes piensan que no se hace justicia cuando los mayores dicen que ya no les interesa nada que no sea “las botellonas” o Internet, porque “sea cual sea la época, las frustraciones, temores o éxitos... son los mismos; los jóvenes ayudamos a quitar los estereotipos porque estamos educados para tener más tolerancia respecto a algunos temas –como por ejemplo la homosexualidad–. Los jóvenes lo tienen todo pero no son felices, porque no saben lo que es el hambre o la penuria, y porque vosotros los mayores tenéis el mejor valor del mundo: el espíritu”. Para la convivencia intergeneracional, los adolescentes y jóvenes piden que se respete el derecho a la palabra, seas de la edad que seas; que si ellos hacen tertulias, juegan al ajedrez y al billar ¿Por qué los mayores no leen libros de los adolescentes, o ven sus películas? De este modo, solicitan de sus mayores un poco más de esfuerzo por comunicarse de la manera en que ellos lo hacen, a través de móvil, de Internet, de redes sociales... “quizás así conseguiríais mucho más de nosotros”.

Por último, entre las conclusiones populares (las oficiales están en Internet) destaca la necesidad de las personas mayores de tener tres condiciones, estén dentro o fuera del envejecimiento activo, a saber: salud, supervivencia (que se las da el Estado) y comprensión, cariño y respeto (que le piden a la sociedad). Por ello, aunque la mayoría crean que lo saben todo y “nos volvemos egoístas”, como decía alguien del público, se acercan a los jóvenes y adquieren otros conocimientos, inician otros comportamientos sociales y escriben con letras grandes que en la madurez la curiosidad se vuelve innata; la inteligencia, emocional; la proyección, social; el contacto, directo y vivencial, y el objetivo: vivir.

alumnos especiales, porque ya no tenemos fines de inserción laboral, y resulta que se han creado estudios para mayores pero sin mayores”, aclaró Juan de la Torre.

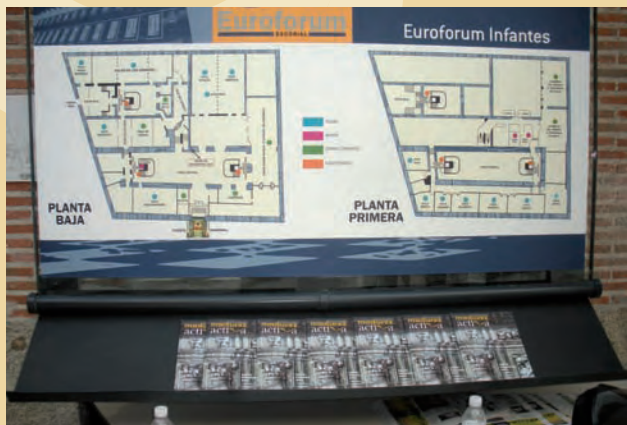
La sesión temática donde participó FADAUM coincide con el Cuarto Eje del Libro Blanco del Envejecimiento Activo: “Vivir Formándose. Educación a lo largo de toda la Vida”, donde se pusieron de manifiesto los beneficios psíquicos, físicos, afectivos y de autoestima que conlleva la formación en las personas mayores, y sobre todo los Programas Universitarios de Mayores (PUM), de los



Juan de la Torre Fabre, el segundo por la derecha, en su intervención.

que Juan de la Torre, en calidad de representante de los universitarios andaluces confirmó como uno de los principales pilares para envejecer activamente: “Una vez que entramos en la Universidad no queremos salir, deseamos ser universitarios de pleno derecho y universitarios para siempre”, aclaró el Presidente.

Tanto en el Congreso, como en otras intervenciones posteriores de FADAUM, Juan de la Torre solicita más dedicación de la Universidad al alumnado mayor y a este tipo de formación, porque ya son un colectivo tan numeroso en todas las universidades que “constituyen facultades por ellos mismos –contenidos, prácticas, espacio físico, sedes de asociaciones– y también por la evolución del alumnado, que trae consigo un cambio generacional acuciado, esto es, generaciones universitarias, preparadas tecnológicamente y con otros conocimientos de épocas distintas que demandarán otras especialidades”, y en este sentido se pregunta: “¿Está la Universidad Española preparada para este tipo de enseñanzas? ¿Estamos los alumnos preparados para terminar y cumplir con los ciclos y con lo que estamos solicitando?”, en estas dos vertientes, la Federación trabajará este año teniendo en cuenta que como dice Juan de la Torre, “queremos un título no para ejercer sino para seguir estudiando”.



Éxito de “Madurez Activa” y nuevos proyectos

FADAUM quiere agradecer a la publicación gallega, de edición nacional, “Entre Mayores” el reportaje a página completa que se publicó en verano y la entrevista de septiembre sobre los proyectos de la Federación Andaluza y los Programas Universitarios de Mayores en Andalucía. Tal y como se escribió en esas páginas, FADAUM va a seguir trabajando en que los estudios para mayores (preferimos denominarlos “de” mayores) en la Universidad se diseñen acorde con la filosofía y la situación de este alumnado diferente: “vivir de otro modo”, y para quedarse en la Universidad, tanto alumnos como responsables de Programas, pueden ayudarse y trabajar bajo la perspectiva de las Federaciones y Asociaciones universitarias de mayores, que van en aumento

en su cantidad, volumen, filosofía y cohesión. Por ello, Juan de la Torre insiste en que deben ser universitarias de pleno derecho, con sede en la universidad y representación en los claustros como otros alumnos.

Por otro lado, Juan de la Torre se reunió este verano con la Directora General de Personas Mayores, María José Castro, para exponerle los objetivos del curso y las ne-

cesidades de este colectivo tan amplio, que cada vez está más preparado.

En este verano también hay que destacar la asistencia al Encuentro sobre Envejecimiento Activo celebrado en el Escorial, donde el número especial de verano de “Madurez Activa” agotó sus ejemplares en tan solo un día, al igual que pasó en el Congreso de Sevilla, donde hay que aplaudir la grata deferencia que tuvo la organización con las publicaciones de este sector. Desde estas páginas nuestro agradecimiento a los comentarios positivos de socios y lectores, que subrayan la “alta calidad de los contenidos”, su

“profunda especialización en Programas Universitarios de Mayores” y su calificación como “referente entre publicaciones periódicas sobre envejecimiento activo y universitario”. Gracias a todos y a todas porque esos comentarios recompensan y animan a seguir trabajando con la ilusión que lo hace diariamente el equipo de “Madurez Activa”. Hay que añadir que nuestra revista ya se encuentra catalogada en las bibliotecas más importantes de las Universidades e instituciones nacionales, y que este verano se han atendido varias solicitudes más de este nivel.

Asamblea General

La Federación Andaluza FADAUM también ha convocado su Asamblea General para el próximo mes de noviembre, en Murcia, coincidiendo con las “IX Jornadas sobre Asociacionismo de Programas Universitarios de Mayores” y tras la Asamblea de la Confederación Estatal CAUMAS, de la que Juan de la Torre Fabre es Vicepresidente Económico. En la Asamblea de la Federación también tendrá lugar el Consejo de Redacción de “Madurez Activa” número 15, que se editará en diciembre con muchas novedades. FADAUM aportará en la reunión un plan de trabajo intenso para el Curso 2010-2011, atendiendo a los resultados positivos que se han obtenido en el curso pasado, tanto nivel regional como nacional. Además, aunque este curso va a ser difícil económicamente hablando, con la unión y la fuerza de equipo se cumplirán nuevos objetivos. Por otra parte, el presidente de FADAUM, en su calidad de Vicepresidente de CAUMAS, ha sido designado por la Junta Directiva de la Confederación “Consejero Suplente” de CAUMAS en el Consejo Estatal de Personas Mayores, al que pertenece desde que se hizo público en el BOE el pasado 6 de septiembre.

CAUMAS entra a formar parte del Consejo Estatal de Mayores

La Confederación de Federaciones y Asociaciones de Alumnos y Exalumnos de los Programas Universitarios de Mayores (CAUMAS) ha sido seleccionada para formar parte del Consejo Estatal de Personas Mayores en calidad de Entidades de Ámbito Estatal. Esta selección se ha hecho pública oficialmente por la Resolución 13837 de 30 de agosto de 2010, del Instituto de Mayores y Servicios Sociales, por la que se resuelve el proceso selectivo para la designación de Consejeros en el Consejo Estatal de las Personas Mayores, en representación de Confederaciones, Federaciones y Asociaciones de Personas Mayores, y que se ha hecho público en el Boletín Oficial del Estado Nº 216 de 6 de septiembre de 2010.

CAUMAS, que ya actúa en nueve Comunidades Autónomas en virtud de las últimas incorporaciones, se presentó a la convocatoria de 2 marzo (Orden SAS/579/2010) por la que se abría el periodo de elecciones al Consejo Estatal de Personas Mayores, entendiendo que su labor debía ser representada con un Consejero en las decisiones que afectan a las Personas Mayores Españolas, y aún más cuando en la trayectoria del Consejo Estatal los mayores universitarios nunca habían estado representados. En este sentido, CAUMAS se siente satisfecha de que las autoridades que velan por los mayores hayan puntuado a esta confederación conforme a su labor, actividades y evolución, y desde estas páginas comunica que seguirá trabajando para apoyar los intereses de sus miembros confederados y los del alumnado universitario que está aún por venir, desde esta nueva y privilegiada posición. El Consejo Estatal de las Personas Mayores es un órgano colegiado interministerial, de carácter asesor y consultivo de la Administración General del Estado, adscrito al Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales. La finalidad del Consejo Estatal de las Personas Mayores es institucionalizar la colaboración y participación de las personas mayores.

Premio "Senda al Mundo Universitario"

Por otra parte, la Junta Directiva de CAUMAS quiere agradecer al Grupo Senda el premio recibido por "la labor a favor de la organización de los alumnos de las Universidades de Mayores, que ha permitido la presencia de CAUMAS en los ámbitos del movimiento universitario y asociativo". El premio se entregó en un emotivo acto conmemorativo del X Aniversario del Grupo Senda, y fue recogido por el Presidente de CAUMAS, Felipe Martín Moreno, quien hizo extensivo el galardón a todos los que han trabajado por que la Confederación sea cada vez más grande, fuerte y cohesionada, en pro de la defensa de los valores universitarios de los mayores y de la formación a lo largo de toda la vida.



De este modo, CAUMAS quiere agradecer también la confianza que las Federaciones y Asociaciones confederadas han depositado en ella, por el número de consultas, participación, intercambios, información, documentación y apoyo que ha tenido en estos últimos meses.

Próxima Asamblea en Murcia

La Junta Directiva de CAUMAS cumple en 2010 un año al frente de la Confederación, que el próximo mes de noviembre convocará su Asamblea Anual, donde se ratificarán las nuevas incorporaciones. Se realizará dentro de las IX Jornadas sobre Asociacionismo en los Programas Universitarios de Mayores, que la Confederación convoca anualmente y que este año se celebrará en Murcia bajo el título "Aulas Sénior: Asociaciones y Sociedad".

En este periodo anual se han actualizado y registrado los Estatutos, se ha institucionalizado una sede, la Confederación se ha posicionado en los Medios de Comunicación españoles, ha solicitado ayudas públicas y privadas para proyectos específicos de Programas Sociales; proyectos tecnológicos de Redes Sociales, para Cursos Formativos Universitarios (contra la Dependencia y en zonas rurales); se ha introducido en la Red; ha promovido labores de voluntariado; ha iniciado el foro y la participación de la Mujer Mayor Universitaria y otros proyectos en curso.

También ha creado un Gabinete de Coordinación Técnica, de Comunicación y de Asesoramiento a los asociados, que ha permitido un contacto fluido y permanente con los mismos, así como la tramitación y seguimiento de cuantas iniciativas se han implementado.

Tras la Asamblea General, CAUMAS informará detalladamente de los proyectos que se están poniendo en marcha, sin duda beneficiosos para todo el colectivo mayor universitario. Aún queda mucho por hacer. ¡Gracias a todos!

El bastón

Por José Ferrero. Asociación Aulace (Centa)

Es el primer día en que recurro al bastón. Hasta hace unas semanas, mis piernas, flacas pero bien dispuestas, me regalaban la posibilidad de hacer largas caminatas por caminos y senderos, lo que me permitía gozar a tope de la naturaleza y de la compañía de senderistas amigos.

Un PSA —muchos de quienes leéis estas líneas, sabéis de qué se trata— que se dispara inesperadamente hasta altísimas cotas, afecta a mi aparato locomotor propiciando un par de caídas inoportunas. Es el aviso de un viejo cáncer de próstata, redivivo, que marca el inicio descarado de la vejez, de la dependencia, razón por la que he de recurrir a las ayudas primarias, sin recato ni vergüenzas. De las otras tendré que echar mano más adelante, sin duda.

Y es hoy, precisamente, cuando me llama por teléfono mi Presidente, desde su retiro veraniego, para pedirme que escriba unas líneas para el próximo número de “Madurez Activa”; lo que me plantea la necesidad de elegir un asunto que pueda tener algún interés para la gran familia que lee nuestra Revista; y ese asunto puede consistir, simplemente, en explicar mi primera vivencia con el que espero sea mi compañero durante bastante tiempo, el bastón.

La parte negativa la ha constituido la necesidad de

contar mis males, una y otra vez, a quienes me encuentro y se sorprenden de mi debilidad; la positiva, el sentirme protegido por esa tercera pata, que no se rompe y que me permite manejar me con una cierta confianza en las recortadas caminatas con que habré de enfrentarme.

Si bien con el bastón me basto para ayudarme en mis breves correrías, no puedo —sin embargo— zafarme de los controles impuestos por quienes me zarandean desde que se reinició el proceso de la enfermedad. Químico y Radioterapia, pastillas, jarabes, protectores, y la ayuda inestimable de los cuidados paliativos, hacen que mi vida haya adquirido una nueva dimensión, similar a la sentida por José Antonio Labordeta, andariego, juglar y poeta, también inmerso en un proceso similar al que me afecta, y quien escribe en su último libro *Regular, gracias a Dios*: “Yo, que para vivir necesitaba hacer tanto y tanto, estar con tanta y tanta gente, descubro ahora que la monotonía en la que se está convirtiendo mi vida, ya no me resulta insoportable, sino extrañamente agradable”...

Por eso, oyendo buena música, relejendo las bellas páginas de los libros más queridos y sabiendo que todavía puedo apoyarme en el nudoso bastón que descansa junto al sillón en que reposo, me siento feliz,

Comenzar de nuevo

Por Mayte Tudea Busto. Presidenta de la Asociación Amaduma (Málaga)



Otro caluroso verano ha concluido. Climatológicamente hablando ha sido un verano extraño, pero por estas latitudes sureñas, como todos los años, hemos tenido mucho calor. No obstante, me queda la duda de si los estíos son ahora más duros que en el pasado, o simplemente soportamos las altas temperaturas peor que cuando éramos más jóvenes.

Nuestra Asociación ha llevado a cabo en el pasado mes de Junio un viaje por la Costa Este de Canadá. Ante el pensamiento del ¡ahora o nunca!, nos arriesgamos a cruzar el Atlántico y realizar este recorrido por un país inmenso y espectacular, donde la belleza de los paisajes y el encanto de las ciudades visitadas, nos ha dejado un pleno y grato sabor. La convivencia ha sido lo más espectacular.

Y tras este período de descanso estival en el que todavía permanecemos, y las actividades lúdicas y familiares que en estas fechas se producen, estamos ya “calentando” motores y trabajando, y ya no sólo mentalmente, en la preparación del próximo curso y de las actuaciones que “Amaduma” tiene previstas para realizar con sus asociados y asociadas.

En lo que se refiere a Málaga y a nuestro Programa del Aula de Mayores, al entrar hace muy pocos días en la página Web de la Universidad, hemos tenido la gran satisfacción de comprobar cómo las promesas, muy concretas, que nos hizo nuestra Directora Isabel María Morales a primeros del mes de Julio, se han visto totalmente plasmadas en dicho Programa.

Habitualmente, este rincón que “Madurez Activa” nos ofrece a todas las Asociaciones, sirve de pantalla en la que exponer nuestras quejas e insatisfacciones, casi siempre referidas a la falta de voluntad o colaboración por parte de nuestras correspondientes autoridades académicas. Desde aquí pretendemos hacerles llegar nuestras reivindicaciones, y en muchos casos, nuestro malestar, cuando no encontramos en las instituciones el eco que entendemos resulta necesario para que los Programas de Mayores funcionen adecuadamente.

Esa ha sido nuestra lucha en Málaga durante varios años. Afortunadamente, hace unos pocos que las cosas comenzaron a cambiar, y con este equipo directivo, hemos de decir que han variado sustancialmente y por supuesto, para mejorar.

Justo es por tanto reconocerlo, exponerlo y compartirlo. Venciendo no pocas dificultades, pero con el propósito firme y decidido de llevar a cabo un cambio profundo en la estructura del Programa de Mayores –apoyada por la Rectora y la Vicerrectora– nuestra responsable, Isabel Morales, ha establecido un amplio y atrayente Primer Ciclo, que complementado con diversos talleres de Idiomas, Informática y salud y completado con los cursos de especialización del segundo ciclo, rematan un Programa digno que creemos que los alumnos merecen.

Sirva este comentario para expresar por ello nuestra gratitud.



Voluntarios de la Asociación del Aula de la Experiencia de Sevilla acogen y orientan a 2.000 estudiantes Erasmus de todo el mundo

El Rectorado de la Universidad de Sevilla, a través su Oficina de relaciones Internacionales, ha solicitado la colaboración de la Asociación de Alumnos y Ex alumnos del Aula de la Experiencia de Sevilla en una labor de voluntariado para atender a los cerca de 2.000 estudiantes del Programa Erasmus que llegarán a la capital hispalense durante el mes de septiembre.

Los estudiantes, prácticamente en el último año de carrera, proceden de todas partes del mundo, “incluso vienen cuatro hindúes y otro estudiante de Dubái”, cuenta con entusiasmo la Presidenta de la Asociación, Salud Pérez Colomé, recién terminada la primera reunión con varios becarios de la oficina de Relaciones Internacionales Internacional, que también han sido Erasmus.

La Presidenta explica que serán entre 20 y 30 personas, voluntarias socias, las que se encargarán de los estudiantes recién llegados. “Lo que esperan de nosotros es que busquemos a los estudiantes alojamiento, orientarles en la ciudad, ya que no conocen Sevilla, llevar a los domicilios a aquellos que ya traigan alojamiento concertado. Los becarios sevillanos se encargarán de moverlos por los distintos campus de la capital”.

El principal objetivo es que los estudiantes extranjeros, sobre todo aquellos que no dominan el español, no se sientan solos y se presenten en los domicilios sin más. En este caso, los voluntarios mayores son el respaldo universitario que acredita la presentación del joven ante las familias de acogida.

Esta labor de voluntariado, que requiere mucho tiempo, viene compensada con prestaciones hacia la Asociación, que estrechan la relación que existe actualmente con la Universidad.

La presidenta adelanta que en este curso académico estrenarán nueva sede, ya que cada año se matriculan más alumnos, y por su volumen, constituyen ellos mismos una facultad (sólo en el Cuarto Curso se han matriculado este año unos 300 alumnos aproximadamente). De este modo, debido al creciente volumen de alumnado que va ingresando en el Aula de la Experiencia (que se debe principalmente a que se ha bajado la edad de ingreso a los 50 años); y a que las nuevas personas matriculadas están cada vez más preparadas, se hace necesario que las autoridades académicas tomen más seriamente a este colectivo, que cada vez es más exigentes con los contenidos, el profesorado y las instalaciones, ya que son estudiantes universitarios en toda regla.

Dato anecdótico

La directiva de la Asociación de Sevilla no quiere dejar pasar esta oportunidad para expresar su alegría porque, por primera vez, en uno de los dos viajes que ha realizado la Asociación este verano, se ha incorporado un nieto con su abuela. A sus 18 años ha compartido con todos los socios unos magníficos días en Croacia, y como acaba de aprobar la selectividad, ha sido acogido como nieto de todos los que han participado: “Me lo he pasado mejor que algunas veces con mis amigos”, comenta el joven.

Nota de última hora.- La Asociación Alumnos del Aula de la Experiencia de Sevilla informa que tiene toda la documentación entregada para que se le otorgue la condición de “Asociación Universitaria” por la Universidad de Sevilla. Esta normativa crea un precedente en cuanto a los requisitos necesarios para poder obtener esta condición, de mutuo acuerdo, y por tanto están a la espera de la resolución, que a fecha de cierre de esta edición, no se había producido.

Estadísticas arriesgadas

Por Juan Manuel Villa, periodista

El avance en la lucha contra la enfermedad es un indicador del desarrollo humano que se refleja en la mejora de la salud mundial. Una de sus consecuencias es que la población de 60 años o más es actualmente en el mundo de 650 millones; las proyecciones estadísticas indican que en 2050 alcanzará los 2.000 millones.

Se trata de una tendencia positiva pero tiene retos sanitarios a los que hay que dar respuesta. Las proyecciones se equivocan, para que ésta se confirme habría que estar preparando los sistemas sanitarios y a las sociedades para que atiendan las necesidades de las personas de edad avanzada: formación de los profesionales; prevención y tratamiento de las enfermedades crónicas asociadas a la edad; formulación de políticas sostenibles en materia de atención a largo plazo, o el desarrollo de servicios y entornos adaptados. Sin embargo, son asuntos de los que se discute y teoriza pero sobre las que no se actúa con determinación.

Nos gusta vislumbrar el futuro y los augures han sido alabados y denostados a lo largo de la historia. Cuando leemos informaciones sobre estudios estadísticos parece que transmiten certidumbre y seguridad, pero es un error; es preferible atender la propia esencia de un estudio en cuanto a que se trata de un conocimiento provisional, sujeto a crítica, a revisión, a matización, y rectificación en algún grado. Determinados datos, que no forman parte del canon de conocimiento, son sólo sugerencias, propuestas, estimaciones, o proyecciones, y a menudo se quedan en meros titulares de prensa que ofrecen una imagen parcial de la realidad.

El envejecimiento demográfico y la longevidad de la población son realidades que afectan de forma importante al mundo desarrollado. Los datos actuales muestran el incremento continuado de la esperanza de vida y el envejecimiento demográfico; aunque también nos dicen que en muchos países africanos la esperanza de vida es 40 años menor a la de España o Japón, o que en Estados Unidos la población con mayor nivel socioeconómico vive hasta 20 años más que el resto. Claro está que España no es África ni Estados Unidos.

Los últimos datos, del Instituto Nacional de Estadística español, sobre tendencias demográficas

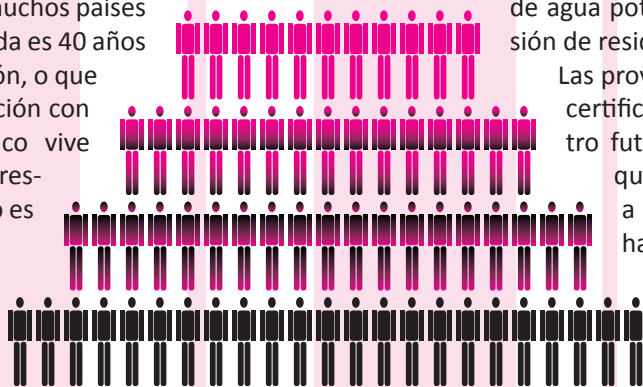
se reflejaron en afirmaciones como que la población mayor de 64 años se duplicará en 40 años y representará más del 30 por ciento del total. Políticos y expertos lo dan por algo hecho cuando desde el INE se indica que se trata de una proyección, y es una valoración estimativa que se realiza con las tendencias y comportamientos demográficos actuales, la realidad de la demografía en el futuro no la podemos controlar.

Las estadísticas son arriesgadas cuando se interpretan o describen de forma sesgada, cuando se utilizan determinados datos de forma triunfalista o alarmista, cuando se desvirtúan, cuando se ignoran otros datos. Las proyecciones no pueden introducir todas las variables posibles y aunque son útiles a la hora de preparar acciones y tomar decisiones individuales y sociales, por sí mismas no construyen nada.

La población humana crece y vive en mejores condiciones durante más tiempo en términos generales. Sin embargo, nuevos retos se incorporan y hay infinidad de variables desestimadas. La historia del ser humano es compleja y en ella interviene todo un universo de constantes y variables, algunas son endógenas como las consecuencias de las decisiones individuales y colectivas; o las de las crisis sociales, políticas y económicas, siempre inesperadas e imprevisibles a pesar de las proyecciones estadísticas, como la actual crisis económica. Otras son exógenas como la aparición de nuevas enfermedades infecciosas, en la carrera evolutiva de virus y bacterias por acceder a huéspedes tan numerosos como los componentes de la especie humana; o la dinámica sísmica y meteorológica de nuestro hogar terrestre que afecta a la producción de alimentos y a la habitabilidad. Además, están los efectos de la interacción de más de 6.000 millones de humanos con el medio en cuanto a la

disponibilidad de recursos alimentarios, de agua potable, de energía; y a la emisión de residuos y contaminantes.

Las proyecciones estadísticas no son certificados que determinen nuestro futuro, son sólo avances de lo que puede ser. Mientras, el día a día nos pertenece y lo que hagamos ahora será lo que incidirá de una manera u otra en nuestro futuro como personas y como sociedad.



Curso sobre Formación Profesional permanente en Gandía

El Aprendizaje como **Proceso Vital**

“Nunca es demasiado tarde para aprender. La formación a lo largo de la vida” es el nombre del curso que la Universidad de Valencia ha organizado en el Centro Internacional de Gandía, donde se incidió en la necesidad de afrontar el reto educativo que se plantea con el envejecimiento demográfico en Europa y en España. En el curso se ha dado a entender que es preciso proporcionar itinerarios educativos a las personas adultas y a los adultos mayores para ampliar sus conocimientos y capacidades. El Programa Europeo “Lifelong Learning” (LLL) incide en el sentido amplio del aprendizaje como proceso continuo e ininterrumpido durante toda la vida enfocado a la mejora de los conocimientos, competencias y aptitudes de las personas para el crecimiento personal, y su repercusión en la comunidad, la sociedad, o en aspecto laboral.

El programa también versó sobre los Programas Universitarios para Mayores, los cursos y talleres, la participación cívica y social, el voluntariado, las ayudas a las



personas en situación de dependencia, o las relaciones intergeneracionales. Todos ellos como agentes de oportunidad para desarrollar proyectos que pongan en valor la valiosa aportación de las personas mayores a la sociedad. Las necesidades socioeducativas de las personas mayores en la sociedad fue uno de los temas del programa de este encuentro formativo. La educación universitaria destinada a las personas mayores fue considerada clave como elemento que contribuye a su integración plena como actores activos en su desarrollo personal y social, y participando en todos los ámbitos de la sociedad. Además, se incidió en la mentorización como recurso que permite mejorar la calidad de vida de las personas mayores y de las jóvenes con la puesta en valor del conocimiento y de la experiencia.

La Universidad de Burgos estudia la **Ultralongevidad**: vivir más y de forma más óptima

La Universidad de Burgos ha dado a conocer, dentro de sus cursos de verano, la “Ultralongevidad: técnicas para un envejecimiento óptimo”, programa que se desarrolló en la localidad burgalesa de Aranda de Duero. Entre los objetivos del curso se encontraba la descripción de los diversos procesos que originan el envejecimiento, la explicación de los medios de valoración del envejecimiento, exponer las diferentes técnicas de estimulación cognitiva y explicar las pautas específicas de intervención para cada tipo de alteración. Además, el encuentro permitió exponer los últimos avances en intervención sobre el envejecimiento.

La Ultralongevidad alude al incremento paulatino de la esperanza de vida de la que se goza en la actualidad en España y en gran parte del mundo desarrollado, este éxito social es un hecho que está permitiendo alcanzar edades cada vez más avanzadas y en mejores condiciones de salud. **Entre los condicionantes de este concepto se encuentra la participación de los mayores en la Universidad y**



los aspectos positivos de las enseñanzas universitarias y del aprendizaje en el envejecimiento.

La cuestión del envejecimiento del cerebro y la realidad de la enfermedad de Alzheimer también fueron asuntos objeto de debate. El ejercicio físico, la participación social, las relaciones intergeneracionales, los cambios corporales en la mujer, o los avances en el bienestar psico-social contribuyeron a definir y conceptualizar, desde diferentes perspectivas, el proceso de envejecimiento y la demanda Ultralongevidad.

El curso permitió a los profesionales y expertos participantes profundizar, desde un planteamiento multidisciplinar, en el envejecimiento y la longevidad humana y en las prácticas e intervenciones que permiten vivir mejor más tiempo. Incluso con respecto a la longevidad se planteó la cuestión de querer vivir hasta los cien años, además de desarrollarse en una mesa redonda las terapias corporales a los 80 años.

Más información en: www.ubu.es

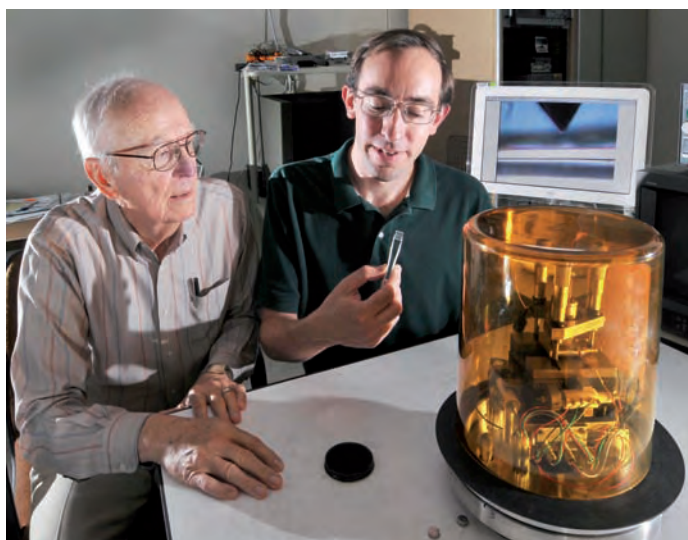
La Universidad del Mar **divulga la Ciencia** a mayores de 50 años

Por primera vez en las 27 ediciones de los cursos de verano de la Universidad de Murcia, el municipio de Puerto Lumbreras se ha convertido en sede de una actividad de la Universidad Internacional del Mar con las "Jornadas científicas para mayores de 50", una iniciativa que ha acercado la ciencia a este sector de población y la ha hecho divertida.

Los avances científicos y técnicos forman parte de lo habitual y sus aplicaciones tienen una repercusión importante en la vida cotidiana y en la mejora del nivel de vida. Sin embargo, parece que los fundamentos científicos y técnicos, y su desarrollo, son inalcanzables para todos aquellos que son ajenos a las ciencias o no tienen una formación suficiente. Con esta premisa, las jornadas descubrieron las relaciones entre lo cotidiano y los conceptos científicos, de manera que se puso de manifiesto la conexión entre los avances científicos y tecnológicos y el bienestar y progreso social. Todo ello visto desde una perspectiva metodológica que permitía comprender como es la ciencia desde planteamientos prácticos, dinámicos y divertidos.

La química y la física presente en todas las casas, la astronomía, las matemáticas y la economía básica aplicada a las hipotecas o las pensiones formaron parte del programa. La biología a través de los microorganismos, la alimentación saludable y los alimentos y los tóxicos, o la contaminación y el cambio climático también fueron objeto de estudio y aprendizaje. Incluso se incluyó una charla sobre "Manual de supervivencia en la era electrónica y las telecomunicaciones", tan importantes para mejorar la calidad de vida.

Junto a las actividades puramente teóricas, las jornadas incluyeron una amplia oferta de actividades lúdicas y culturales, entre ellas una exhibición-degustación culinaria y una sesión práctica de fisioterapia. Asimismo, se visitaron las instalaciones de la Plataforma Solar de Almería y el Observatorio del Cabez de la Jara, con una observación astronómica, entre otras actividades. Más información: www.um.es/unimar/



PROGRAMA: "VAMOS AL PARQUE"

Novedoso programa intergeneracional que se ha puesto en marcha en el Principado de Asturias que permite que mayores y niños compartan espacios y tiempo libre. De esta manera los voluntarios mayores de 50 años que participan en este programa apoyan y acompañan a niños y niñas que viven en centros de acogida en las salidas fuera del centro. El programa lo desarrollan la Consejería de Bienestar Social del Principado de Asturias y la Federación de Asociaciones de Personas Mayores (FAMPA) y en él los "abuelos" tienen encuentros regulares con los menores a los que acompañan en sus actividades, juegos, salidas del centro o incluso en la visita al médico.

La experiencia vital que ofrecen estos abuelos voluntarios y el establecimiento de un vínculo afectivo estable permite que los niños y niñas se convierta en nietos adoptivos y esto les ayude en su educación y en la formación de su personalidad y su futura inserción en la sociedad. Más información y programa completo en: www.fampa.es

PROGRAMA: MAYORES POR EL MEDIO AMBIENTE

La Consejería de Medio Ambiente junto a la de Igualdad y Bienestar Social de la Junta de Andalucía ha puesto en marcha la segunda edición de una "Experiencia y compromiso para el desarrollo sostenible", a través de un programa que implica a las personas mayores en la educación ambiental. Esta iniciativa se ha desarrollado durante el pasado año y continua en 2010 con jornadas, talleres, encuentros, audiovisuales, etc. De este modo, se elaborará una Guía Práctica de Educación Ambiental con personas mayores, un video divulgativo sobre el papel de los mayores hacia la sostenibilidad y la creación de un grupo de trabajo "Red de Mayores por el Medio Ambiente".

Más información en: www.juntadeandalucia.es/medioambiente/educacionambiental



IV Congreso Mundial sobre Envejecimiento y Generaciones

La Universidad de Saint Gallen (Suiza) fue el escenario en el que se ha desarrollado el IV Congreso Mundial sobre Envejecimiento y Generaciones donde se abordaron importantes temas relacionados con el cambio demográfico que supone el envejecimiento de la población y sus efectos en el mercado de trabajo y los sistemas de protección social de seguridad social y sanitarios; en el desarrollo de nuevos productos y mercados relacionados con este cambio; y en su incidencia en los estilos de vida de la sociedad en su conjunto.

El lema del congreso, organizado por el Foro Mundial de Demografía y Envejecimiento, hacía referencia a los cambios y oportunidades en las políticas, en la sociedad y en la economía, de manera que se incidía en el reto que supone el envejecimiento demográfico y también en la oportunidad de desarrollo que conlleva. Los debates reunieron a más de 100 especialistas procedentes de todo el mundo, de diferentes ámbitos sociales y de diversas disciplinas académicas.

El envejecimiento global, las políticas de reforma de los sistemas de pensiones o de salud o el envejecimiento como factor de desarrollo social y de participación activa también fueron objeto de debate atendiendo a las diferentes experiencias que se realizan en distintas áreas geográficas.

Más información, conclusiones y ponencias en: www.wdaforum.org

Según la Encuesta del Imserso 2010

Las personas mayores actuales se encuentran con **ganans de trabajar**

Las personas mayores españolas actuales se muestran activas y a un 60% de las encuestadas les gustaría que existiera la posibilidad de seguir su desarrollo profesional más allá de los 65 años. Así se desprende de los datos recogidos por la Encuesta sobre Personas Mayores 2010 realizada por el Instituto de Mayores y Servicios Sociales (Imserso)

Esta encuesta, que servirá para la elaboración del Libro Blanco de las Personas Mayores y del Envejecimiento Activo, que está preparando el Ministerio, fue presentada por el Secretario General de Política Social y Consumo, Francisco Moza, junto a la Directora General del Imserso, Purificación Causapié, y del Vicepresidente del Consejo Estatal de Mayores, Luis Martín Pindado, el pasado mes de agosto.

Las personas mayores de 65 años en España son 7.782.904 personas, de las cuales cuatro millones y medio son mujeres. La esperanza de vida aumenta y crece el número de mayores; éstos se muestran más activos y con más inquietudes que en el pasado. De esta manera, el 60% asegura haber iniciado nuevas actividades tras su jubilación. En el caso



de los hombres, estas actividades están relacionadas con la actividad física, mientras que las mujeres participan más en actividades de carácter social.

Por otra parte, casi la mitad de los encuestados (47%) viven junto a una sola persona, generalmente su cónyuge o una hija. La tendencia a convivir con hijos crece a medida que aumenta la edad, hasta llegar al 37% al superar los 80 años. La principal fuente de ingresos para más del 90% de las personas mayores es la pensión. El mayor gasto lo realizan en alimentación (235 euros al mes), seguido de la vivienda (105 euros) y medicamentos (59 euros). En este sentido, Luis Martín Pindado destacó que actualmente las personas mayores tienen "muchas carencias" ya que cerca de dos millones de pensionistas cobran menos de 500 euros y hay muchos jubilados por debajo del umbral de la pobreza.

Por último, tanto Moza como Pindado recordaron que el próximo 1 de octubre se publicará el Libro blanco sobre envejecimiento activo, que consta de una primera parte de análisis de un grupo de expertos sobre cómo prevenir el envejecimiento, y de una segunda de acciones "para favorecer el envejecimiento activo".

Más información sobre la encuesta completa en:

www.imfersomayores.csic.es

ENLACES DE INTERÉS



Semana de la Gastronomía y la Literatura

La Antigua Abacería de San Lorenzo de Sevilla oferta del 24 al 30 de Septiembre platos con recetas tomadas de libros universales. Este año está dedicada a escritores andaluces. La semana culmina con la entrega de premios del II Certamen Literario de Cuentos Gastronómicos, en el restaurante Torre-pavas. Más información en: www.antiguaabaceriadesanlorenzo.com

www.feriavirtualweb.com

Puesta en marcha por la Federación de Municipios de Madrid es la primera Feria Virtual del Mayor, que se desarrolla gracias a la colaboración del Canal del Mayor y recibe el nombre de "Mayor Integración". Su objetivo es acercar a los visitantes a las nuevas tecnologías. Está desarrollada en 3D y es muy fácil de navegar.

www.universia.es

Red de universidades de España, con noticias académicas, publicaciones, entretenimiento. Esta página enlaza con la red de universidades de todo el mundo en www.universia.net imprescindible para mayores universitarios.

Novela Recomendada: "El Faro"

El doctor Alfonso Salazar Murillo, médico de la EPES 061 en Sevilla, y colaborador habitual de "Madurez Activa" ha autoeditado y presentado su primera novela, de género romántico, sobre un amor posible e imposible, sobre los sueños que se edifican en la vida real pero que se vuelven etéreos cuando se consiguen. El autor ha puesto a disposición de los lectores un correo electrónico para comentarios, dudas y consultas acerca de su libro: elfaroalfonsosalazar@hotmail.com



Centenario de Miguel Hernández

El día 30 de octubre de 2010 se cumple el primer centenario del nacimiento del poeta Miguel Hernández. Numerosos actos, conciertos, actividades y congresos se han organizado para tan magno acontecimiento. El Ayuntamiento de Orihuela informa de todo ello en la página especial: www.pasionporelpoeta.com El Congreso Internacional de Miguel Hernández, del 26 al 30 de octubre, tiene Web propia: www.congresomiguelhernandez.es y la Fundación Cultural Miguel Hernández informa de sus actividades en: www.miguelhernandezvirtual.com



www.expojubilados.com

Expojubilados 2011 está considerado uno de los mejores Salones Internacionales de Turismo, Economía, Sociedad y Cultura, tendrá lugar en el Palacio de Congresos y Exposiciones de Torremolinos (Málaga), del próximo 23 al 27 de febrero de 2011.

www.daleske.wordpress.es

Página de demandas senior: Personas e Innovación, en Europa. Tienen foro en castellano, donde destaca el grupo SeniorLab, una nueva forma de organización para gente mayor que supera el concepto de asistencial de "entretenimiento" de mayores con actividades educativas, culturales, etc.

Revista "Autonomía Personal"

Nueva publicación presentada este verano por el Imsero, en sustitución de la actual "Minusval", que pretende convertirse en referencia para informarse sobre toda la actualidad y todas las novedades relacionadas con el tema de la dependencia y la discapacidad en los mayores. Es gratuita y trimestral y se puede consultar y descargar en: www.imsero.es (publicaciones periódicas)



S o m o s p a r t e d e T i

Andalucía CRECE contigo

1 OCTUBRE
Día Internacional de las
PERSONAS
MAYORES

- Experiencia • Conocimiento
- Ideales • Valores • Inquietudes
- Cultura • Formación • Apoyo
- Preparación • Aportación
- Dignidad • Participación
- Vitalidad • Generosidad
- Dedicación • Solidaridad



JUNTA DE ANDALUCÍA
CONSEJERÍA PARA LA IGUALDAD Y BIENESTAR SOCIAL