



activa madurez

INVIERNO2013 | #23 | AÑO VII

Dando frutos

M. Dolores Gil



EDITORIAL

De enhorabuena.....3

ESPECIAL

Madurez Activa, premio al mejor medio de comunicación sobre mayores4

OPINIÓN



80 Años, la hora del retrovisor7

Un paseo intergeneracional.....8

Mayores a todo color, en 3D y multimedia9

FORMACIÓN

Formación, metodología y entrenamiento en coaching para el asesoramiento de adultos11

Motivación en los Mayores12

Cómo hacer comprensibles los entornos para todas las personas14

Envejecimiento y políticas sociales de la UE: retos y oportunidades para los mayores.....16

Objetivo: una Europa del Conocimiento17



ENVEJECIMIENTO ACTIVO

Propuestas para desarrollar las Orientaciones de la UE sobre las personas mayores.....18

Las personas mayores activan su participación en sociedad19;

La educación, un derecho para la ciudadanía de todas las edades15



Claves para los cambios que los mayores deben abordar para 202020

Chile, un país de mural22

ASOCIACIONISMO

De la experiencia a la excelencia27

El proyecto Senior Clic llevará las nuevas tecnologías en ciberbús.....30

SALUD

The Empowerment31

ACTUALIDAD32

ENLACES38





De enhorabuena

Escribir el editorial de una revista galardonada con el Premio al Mejor Medio de Comunicación sobre Mayores, no sólo es un orgullo sino una responsabilidad para seguir trabajando, continuar mejorando y ayudar a dar frutos. Nuestra revista –y la vuestra– *Madurez Activa*, ha sido premiada por la Junta de Andalucía en la Tercera Edición de los Premios en el Ámbito de las Personas Mayores, y

hemos dedicado un Especial en este número para dar las gracias a todas aquellas personas que lo han hecho posible; sobre todo, a sus lectores y a los colaboradores, que con tanto rigor mandan sus trabajos, investigaciones y sugerencias, para que esta publicación tenga la calidad que se merece. El premio es de todos, porque en la difusión de todas las iniciativas sobre envejecimiento activo está la clave, y es una satisfacción que esta revista sea la herramienta de muchas personas para que el trabajo sea común, desde cualquier parte de España, de Europa y próximamente de Iberoamérica, porque la Universidad y autoridades de Chile se han interesado por *Madurez Activa* y las buenas prácticas que difunde. En este editorial os seguimos pidiendo ese apoyo y ese cariño con el que tratáis vuestra revista.

El trabajo bien hecho da sus frutos, y por eso hemos elegido para esta portada un cuadro al pastel de la artista sevillana M^{ra} Dolores Gil, que a sus 70 años ha visto coronado el éxito de su extensa labor como pintora, y así lo transmite, con los vivos colores de las naranjas en todo su esplendor maduro.

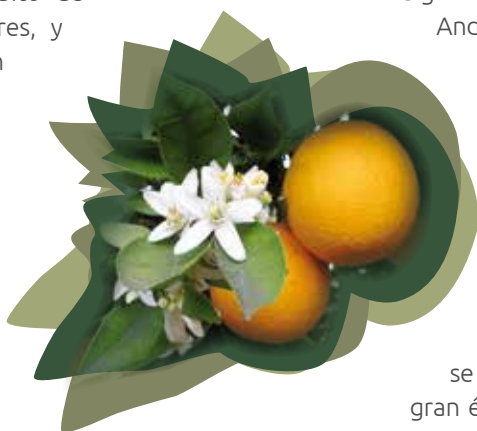
Un cuadro metafórico para nuestro título de este número: “Dando frutos”, porque sumado a nuestro gratificante

premio, nuestras páginas dan cuenta positiva del fruto del trabajo de muchas personas mayores por su participación en la sociedad y en las decisiones que les atañen. Así, se ha constituido el Foro LIDEA, impulsado por personas mayores, para activar su liderazgo; la Universidad de Almería ha confiado la organización del Congreso “Maltrato y Mayores en el Siglo XXI” a la Federación Andaluza de Mayores

Universitarios FADAUM, que está preparando una investigación con cuestionarios repartidos por las Aulas de Mayores de toda Andalucía; se han celebrado con gran éxito las XII Jornadas sobre Asociacionismo en los

Programas Universitarios de Mayores en Córdoba, donde mayores universitarios de toda España han redactado objetivos para mejorar sus contenidos e introducirse en los planes europeos de Aprendizaje a lo Largo de la Vida, objetivo principal de las XIII Jornadas 2014 en Vigo; se ha creado la Comisión de Comunicación y Universidad en la Confederación Estatal de Mayores Universitarios, CAUMAS, para analizar la situación de los alumnos mayores y presentar un proyecto al Ministerio de Educación, Cultura y Deporte; y la Federación de Alumnos Mayores de Castilla y León, FASUNEX, prepara su congreso “Universidad, experiencia y Juventud” para unificar las estrategias de participación en el ámbito intergeneracional. Y aún hay más...

¿No es para estar de enhorabuena? En nuestras páginas informamos de todas estas iniciativas para que cada lector que pase por estas líneas, sea de la edad que sea, comparta su capacidad en trabajar por una sociedad para todas las edades. Ese será el mejor premio ◀▶



activa madurez

EDITA

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

DIRECCIÓN Y REALIZACIÓN

Eva Leal Gil

CONSEJO DE REDACCIÓN

Asociaciones miembros de FADAUM

IMPRIME

Egondi Artes Gráficas (Sevilla)

FOTO PORTADA

Foto Portada: “Naranjas”, cuadro al pastel de la artista María Dolores Gil Gutiérrez (Sevilla). www.mariadoloresgil.net

MAQUETACIÓN

Margarita Sánchez Martín
Daniel Conejero Bernardo

ISSN:

CA- 1887- 2670

DEPÓSITO LEGAL

CA -852 – 2006

CONTACTO

914 724 988
696 845 356
madurezactiva@fadaum.org

PUBLICIDAD

646 627 620 | 696 845 356

DIGITAL

Puede descargar este número en formato PDF en: www.fadaum.org/revistas/madurez_activa_22.pdf

HEMEROTECA

Puede descargar los anteriores números de “*Madurez Activa*” en: www.fadaum.org/madurezactiva.html

NOTA

Para ilustrar nuestros reportajes, seguimos recepcionando fotografías y pinturas de concursos, exposiciones o clases de imagen de los alumnos mayores universitarios. Hay que enseñar al mundo lo que se puede hacer. Gracias por vuestros envíos, seguid mandando fotografías y cuadros realizados por vosotros para que publiquemos todas las capacidades en esta edad tan privilegiada:

madurezactiva@fadaum.org

III Premio en el Ámbito de las Personas Mayores de la Junta de Andalucía

Madurez Activa, premio al mejor medio de comunicación sobre mayores

Editada por la Federación Andaluza de Asociaciones de Aulas Universitarias de Mayores, la publicación se difunde a nivel nacional con más de 30.000 lectores



Madurez Activa ha sido reconocida como mejor medio de comunicación sobre mayores en la entrega, en Granada, de los III Premios en el ámbito de las personas mayores de la Junta de Andalucía realizada por la consejera de Igualdad, Salud y Políticas Sociales de la Junta de Andalucía, María José Sánchez Rubio. Estos galardones reconocen la labor de personas, entidades o instituciones destacadas en la promoción de este sector de la población, así *Madurez Activa* recibió el premio en la modalidad “Las personas mayores y los medios de comuni-

cación” por difundir la buena imagen de las personas mayores y promover el envejecimiento activo y la mejora de la calidad de vida del colectivo.

Madurez Activa es una publicación trimestral, editada hace siete años por la Federación Andaluza de Asociaciones de Aulas Universitarias de Mayores (FADAUM) y en sus siete años de vida ha logrado una difusión nacional con más de 30.000 lectores a través de su formato en papel y en digital. Desde su nacimiento, *Madurez Activa* destaca por difundir en sus contenidos la investigación (I+D) y las buenas prácticas

en envejecimiento activo y solidaridad Intergeneracional, en los que participan tanto mayores como profesionales que trabajan con este colectivo. Este equipo intergeneracional está contribuyendo, a través de sus páginas, a investigar y trabajar en positivo hacia una sociedad para todas las edades.

Durante su intervención en la entrega de premios, Sánchez Rubio ha felicitado todas las personas que hacen posible la revista *Madurez Activa* por el ejemplo que dan en difundir una imagen positiva, real, sin estereotipos, y no difusa del envejecimiento, y por la defensa del derecho de las personas mayores a envejecer activamente. La Consejera también alabó la contribución de la revista al envejecimiento positivo como epicentro de las políticas sociales dirigidas a las personas mayores, y a su labor en mostrar una imagen contemporánea y veraz de las mismas.

Ámbito Nacional e Internacional

Uno de los méritos que hay que destacar de la publicación es el crecimiento de su difusión a nivel Nacional e Internacional, unificando así estrategias y programas de todas las Universidades de Mayores para su mejora y desarrollo, además de prácticas e investigaciones fuera de la Universidad que también impulsan el envejecimiento positivo, tanto en nuestro país, como en Europa y en Iberoamérica (Argentina y Chile) donde *Madurez Activa* está sirviendo de ejemplo en prácticas innovadoras de envejecimiento activo con Adultos Mayores.

Desde su nacimiento, la publicación se edita en formato papel y en PDF, pudiéndose consultar en la hemeroteca, alojada en la página Web de la Federación. Gracias a esta difusión digital, más de 30.000 lectores descargan trimestralmente *Madurez Activa* de Internet, con un "feedback" muy importante, que consideramos un valor añadido en cuanto a los gustos de los lectores, tanto en agradecimientos, como en propuestas temáticas e incluso sugerencias de mejora. La recepción de colaboraciones es cada vez mayor y de más interés, dada la necesidad de difusión que merecen los programas de envejecimiento activo y la creciente oferta de investigación e innovación en pro de la calidad de vida de las personas mayores, que emanan de universidades y organizaciones científicas españolas. La participación de las personas mayores es un hecho en esta publicación, que no sólo ha dado cabida a sus inquietudes, trabajos e iniciativas, sino a aquellas personas que trabajan con, por y para ellos, convirtiéndose en una plataforma intergeneracional que vela por enseñar a cómo envejecer en una sociedad sin discriminación de edad.

El reconocimiento recibido es un respaldo importante a *Madurez Activa* como la primera publicación especializada en uno de los pilares principales del Envejecimiento Activo y la Solidaridad Intergeneracional, como es la Formación a lo Largo de la Vida, y dentro de ésta los Programas Universitarios de Mayores, dándolos a conocer con todos sus beneficios, sobre todo, en la prevención de la dependencia y en reconocer a las personas mayores como "gestores del conocimiento". Asimismo, también se está premiando un equipo de trabajo compuesto por personas mayores universitarias y profesionales de la comunicación, que aúnan sus esfuerzos de experiencia vital y profesional para adaptarse a los tiempos cambiantes y a las nuevas tecnologías. Para ello, se han creado Consejos de Redacción



De izquierda a Derecha, Eva Leal, directora de *Madurez Activa*; Salud Pérez, presidenta de FADAUM y Juan de la Torre, editor.

Nuestros compromisos

Salud Pérez Colomé, presidenta de FADAUM

"Nuestro agradecimiento a la Consejera por habernos concedido este premio que viene a reconocer que hemos cumplido con los objetivos que nos marcamos en el primer número de *Madurez Activa*: Dar a conocer la filosofía y Líneas de Actuación de FADAUM, entre otros, "ser instrumentos de difusión de las actuaciones de nuestra comunidad autónoma en el marco de la participación activa de todos los mayores, aportando valores que enriquezca a la propia unidad".

Eva Leal Gil, directora de *Madurez Activa*

"Nuestra ilusión: Que *Madurez Activa* continúe en la línea de actuación y que siga siendo un instrumento de Unión Intergeneracional en todos los territorios y ámbitos. Todos trabajando por una sociedad para todas las edades investigando en positivo por nuestro propio envejecimiento".

Juan de la Torre Fabre, editor de *Madurez Activa*

"Nuestros objetivos: Mantenernos en la misma línea de actuación para que todos los mayores participen activamente en el envejecimiento activo, que lo difundan, y que vivan su madurez como una etapa de ilusión y enriquecedora. Porque hoy es para todos nosotros el primer día del resto de nuestra vida".



En la entrega del premio, junto a la Consejera de Igualdad, Salud y Políticas Sociales de la Junta de Andalucía, María José Sánchez Rubio y la Secretaria General de Políticas Sociales de la Junta de Andalucía, Ana M^a Rey.



Los Premios

La Consejería de Igualdad, Salud y Políticas Sociales de la Junta de Andalucía convoca anualmente, a través de la Dirección General de Mayores, Infancia y Familias, estos galardones, con lo que se reconoce públicamente la labor de hombres y mujeres, entidades o instituciones que hayan destacado en la promoción y atención de este colectivo. En este premio se establecen cuatro modalidades: al 'Mejor centro de atención a personas mayores'; al 'Mejor proyecto de envejecimiento activo'; a 'Todá una vida' y 'Las personas mayores y los medios de comunicación'.

En las anteriores ediciones, Canal Sur Televisión y Radio Televisión Española (RTVA) fueron galardonadas en la primera y segunda edición respectivamente en la modalidad de Medios de Comunicación y Mayores, que ahora ostenta *Madurez Activa*.

La resolución de la III Edición de estos premios puede consultarse en el BOJA N^o 213, de 29 de octubre de 2013, en las páginas 13 y 14.

para cada número, integrados por representantes de las asociaciones universitarias de mayores miembros de FADAUM, que agrupa a todas las universidades Andaluzas y la Ciudad Autónoma de Ceuta, que se reúnen trimestralmente en distintos puntos de la geografía de la Comunidad. Junto a periodistas profesionales, eligen portada y contenidos, y poner en común puntos de vista sobre la trayectoria y filosofía que debe llevar la revista.

Renovación positiva

En el número 22, correspondiente a otoño de 2013, el equipo de Madurez Activa decidió renovar su diseño y maquetación, así como su grafismo, entendiendo que no sólo los contenidos han de adecuarse a las nuevas generaciones de mayores y a los nuevos profesionales que trabajan para este colectivo, sino también debe fomentar una imagen propia que refleje la realidad de las personas mayores activas, sin estereotipos ni modismos. De este modo se han multiplicado los colores, los cuadros explicativos, las fotos que realizan los propios colaboradores mayores y jóvenes –que a veces son metáforas o interpretaciones “sui géneris” del texto y no meras fotografías de actividades de mayores– y el dinamismo de la estructura en sus columnas. Así ven el envejecimiento sus protagonistas, la mejor etapa de la vida.

Madurez Activa ha sabido mantenerse, a pesar de las dificultades, a través de publicidad social e institucional, y de programas relacionados con los mayores para no mermar en calidad ni en cantidad de distribución, que han hecho aumentar y posicionar su credibilidad en todos los sectores institucionales y sociales. Como ejemplo, sirvan los dos números especiales de 80 páginas cada uno que se editaron en 2012 con motivo del Año Europeo de Envejecimiento Activo, y con nuestro deseo de integrarnos en los planes europeos de Formación Permanente, considerados por muchos expertos

como el resumen más completo de los programas, actividades y estrategias que se han realizado en Europa y en España en esta materia.

Querer, Saber y Poder

Cuando el entonces presidente de FADAUM, Juan de la Torre, comenzó el proyecto, argumentó que era una cuestión de “Querer, Saber y Poder”, y explicaba que hay que querer asumirlo desde el privilegio de la madurez, estar capacitado para hacerlo desde la experiencia y la voluntariedad, y poder ejercerlo con equipos de trabajo integrados y participativos, De no ser así, nada habiéramos conseguido.

Es cierto, nuestras páginas cada vez son más privilegiadas por recibir las firmas de prestigiosos profesionales, así como la demanda de novedosos artículos por parte de los lectores, que hace transparente, como titula nuestra portada número 22, la necesidad de trabajar en positivo por nuestro propio envejecimiento. Aquí, en el número 23 está el resultado: “Dando frutos”.

Por tanto, agradecemos desde el equipo que realiza la revista a todas aquellas personas que han hecho posible no sólo que sea galardonada, sino que se siga difundiendo, leyendo y nutriendo de colaboraciones. Desde la Junta de Andalucía, no podremos olvidar a las responsables de la Dirección General de Personas Mayores, Soledad Pérez Rodríguez, que creyó en nosotros y presentó la revista ante un foro multitudinario; M^a José Castro Nieto, que nos impulsó y apoyó de todas las maneras posibles, y M^a José Rico Cabrera, que nos ha dado el mejor de los reconocimientos, apoyada por el actual titular, Ángel Acuña. No olvidamos a las titulares de la Consejería que acoge a los Mayores, y en su nombre, a la actual consejera de Salud, Igualdad y Políticas Sociales, M^a José Sánchez Rubio, a la que damos nuestro agradecimiento por sus palabras, respaldo y entusiasmo en seguir dándonos la oportunidad de crecer ◀◀



80 Años, la hora del retrovisor

NICOLÁS SALAS, escritor y periodista. www.nicolassalas.com

Qué es lo primero que uno piensa cuando cumple los 80 años? En mi caso fue muy fácil: mirar hacia atrás y poder comprobar que toda la vida había sido un desarrollo concatenado de acontecimientos que nunca supe comprender. Pero que al final, todo encajaba perfectamente hasta consagrar una vida. Es decir, todas mis vivencias habían tenido un sentido, habían sido partes fundamentales para mi formación. Había sido un camino aparentemente errático, sin saber qué iba a pasar después, pleno de alegrías y pesares, muchos pesares que obligaban a recomponer la situación. De manera que nunca supe de verdad qué me esperaba vivir.

¿Nunca? Sí, nunca. Entonces, ¿cómo es que ahora, a los 80 años, lo comprendo casi todo? ¿Cómo es que ahora lo veo todo tan claro y comprendo que cada instante de mi vida tenía una razón de ser?

Comienzo a recordar mi infancia, mi juventud, mi madurez y voy viendo cómo la Providencia, la mano de Dios, fue guiando mi vida sin que yo me diera cuenta. ¿Cómo es posible que aquel chiquillo enfermizo de los años 30, 40 y 50 superara tantas etapas que me parecieron finales? El doctor Enrique Candelera nos echó

a mi madre y a mí de su consulta con una frase inolvidable: Señora, váyase con este niño. Es una calamidad y se morirá pronto.

Tuve que casarme en 1961 para abandonar todas aquellas enfermedades que cruzaron mis primeros casi treinta años, con una mujer que fue mi primera novia y con la que en 2011 celebré las bodas de oro matrimoniales. Tuve que tener cinco hijos para ver cómo la Gracia de Dios me iba dando testimonios fiables, diferentes, aleccionadores, para poder comprender que todo lo que iba siendo en la vida tenía un sentido, respondía a un modelo.

Contraje matrimonio y fui a un Cursillo de Cristiandad en San Juan de Aznalfarache. Entré católico y salí cristiano. Desde entonces comencé a vivir para los demás... ¿Y qué es eso de vivir para los demás? hacer todo el bien posible a quienes comparten tu vida y todo aquel que se cruza en tu vida.

Cuando me nombraron director de ABC se cumplió un sueño que siempre me pareció imposible. En los ocho años que estuve al frente del periódico quise cumplir con mis deberes poniendo por delante de todo mi condición de cristiano. No de periodista cristiano o católico, sino primero de

cristiano y después de periodista que responde a su fe.

Pedí una gracia a la Empresa editora y me la concedió. Dispuse que no se aceptara publicidad de masajistas, que era entonces la tapadera de la prostitución. Un periódico cristiano tenía que serlo desde la primera a la última página. Quitó el Evangelio de los domingos, que era una visión convencional que no cumplía misión evangelizadora y lo suplí por una información responsable, siempre contrastada, jamás vengativa. Y añadí algo hasta entonces insólito en la Prensa sevillana y nacional, un equipo de sacerdotes de muy variada procedencia para hacer una Cuaresma que marcara el camino de los creyentes hacia la Semana Santa; y un Mes de Mayo Mariano que reflejara el espíritu de la Sevilla Mariana, recuperando la historia y la leyenda de las santas sevillanas; y un Junio Eucarístico que ofreciera los valores del Cuerpo y Sangre de Dios en la vida local desde la Reconquista, teniendo la Resurrección como Alfa y Omega del Cristianismo; y una Navidad y una Epifanía que ayudaran a comprender los Misterios básicos de la espiritualidad.

Han pasado 80 años y la vida es bella. Hay que vivirla ◀◀

Un paseo intergeneracional

EVA LEAL, periodista

Desde hace algún tiempo, voy a andar por la mañana con mi padre, al campo, a un ritmo deportivo, como dicen los expertos, y nunca creí que estos “paseos” enseñaran tanto o más que el mero ejercicio físico. Andar con mi padre por la campiña sevillana de nuestro pueblo se ha convertido en una mezcla de cultura, deporte, complicidad y sabiduría popular.

Alcanzamos a ver el sol saliendo, y cuando enfilamos el Camino de los Arrieros, que aquí llaman “ruta del colesterol”, ya vienen de vuelta muchas personas, solas o en grupo, y curiosamente, casi todas mayores. Su sensibilización por la salud y el ejercicio físico es loable; son constantes, fieles aunque llueva, haga calor o frío, siempre nos cruzamos con ellas.

Nuestra ruta pasa por un campo de trigo, donde papá afloja el paso para enseñarme cómo entrenan los galgos. Es soberbio verlos correr tras las liebres que le sueltan para que ejerciten su carrera, supervisado por un joven aspirante a torero que nos saluda enfundado en un chandal. Más adelante, una moto viene despacio por el camino de tierra y trae atado a cinco galgos que corren detrás, otra forma de entrenarlos.

El sol ha salido ya, y hemos saludado en nuestro andar a muchas personas de todas las edades, estamos

charlando de nuestros proyectos, del teatro de ayer, del viaje del fin de semana, y así me voy enterando de sus actividades y él de las mías, porque la vorágine de los días nos aleja mucho tiempo más del que quisiera.

Los árboles se espesan, huele a arroyo fresco, a hierba mojada por el rocío, y frente a nosotros, una señora pasea a un cerdo grande, pesado y negro, “es una cochina vietnamita –nos cuenta– y necesita estar sola en un cercado hasta que vengo a recogerla”. Me asombro, ese animal ha sorteado la muerte y ha quedado como mascota, porque ayer se escapó del cercado y volvió sola a casa.

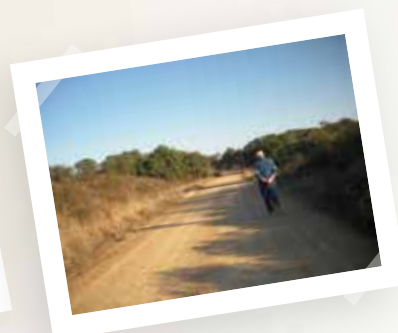
Suena un motor, nos apartamos y vemos con sorpresa a un chaval que trae paseando a un burro atado a su moto... parece que es un entrenamiento común en este pueblo. El camino es precioso, y papá me lleva por el río lleno de cañas y juncos, mientras me explica de quién son esas tierras y qué van a llevar a cabo en ellas. Seguimos saludando a gente, esta vez sus amigos, que nunca faltan al paseo de la mañana, y que nos animan a seguir otra ruta donde hay una alcantarilla romana y un puente del siglo V; a papá se le alegra la cara y lo apunta para otro día.

De vuelta, el verde de la hierba es cada vez más vivo, el

sol va arrancando el brillo de todos los colores del campo. Oímos cantos a lo lejos, “es el verdeo” me cuenta mi padre. Decenas de hombres y mujeres de todas las edades recogen aceitunas de cientos de olivos; es sobrecolector. Y llegando al final de nuestra ruta, se nos cruza una reunión de gallinas y gallos paseando tranquilamente por el camino que llevamos, no puedo menos que hacerle una foto, porque nos acompañan un rato como si fuesen nuestros compadres.

“Hasta mañana papá”, lo despido mientras cogemos caminos separados al llegar al pueblo. Cuando comienzo mi día laboral, me invaden muchas sensaciones: de bienestar físico, de cariño familiar, de alumna de vida, de “esponja” de experiencia, y sobre todo, de orgullo, por saber que cada vez más, estamos llegando a una sociedad sin edades.

Mi padre y yo encontramos la alcantarilla y el puente romano, y cruzamos el río, y subimos al monte donde me llevaba de pequeña, y todas las rutas las lleva grabadas en el móvil, porque es más tecnológico que yo, y seguro que ya está preparando la de mañana... Gracias papá ◀◀





PUGESOUNDPHOTOWALKS

Mayores a todo color, en 3D y multimedia

FRANCISCO ABAD, promotor de la Fundación Empresa y Sociedad. www.empresaysociedad.org

Por suerte se empieza a hablar más en público del envejecimiento y los mayores. Incluso usando términos y conceptos de contexto, como el cambio demográfico o la solidaridad intergeneracional.

Sin embargo, las empresas siguen sin interesarse demasiado. Mi experiencia es que se puede conseguir que presten atención si se les plantea la idea de gestionar la edad de sus empleados, en sus políticas relacionadas con talento, igualdad, flexibilidad y remuneración. Suelo tener peores resultados con las áreas de marketing, a pesar del éxito de la denominada *silver economy* en los países en los que habitualmente nos inspiramos. Sobre todo porque aquí relacionan el envejecimiento con el color gris de las canas y con una especie de aletargamiento de la vida y del consumo. No es fácil

lograr que piensen sobre el cambio en el mercado que generará el paso del tiempo en las generaciones del babyboom o el consumo estable que implica tener unos ingresos limitados pero fijos en una época en la que no es necesario ahorrar o la importancia de la economía no cuantificada, relacionada con el mundo de los cuidados provistos y la nueva participación comunitaria que lideran calladamente nuestros padres y abuelos. Será porque la presión del mercado en el corto plazo es alta y el envejecimiento es una tendencia de luces largas.

Uno de los últimos impulsos al debate público fue el artículo publicado el pasado 1 de diciembre por Miguel Ángel García Vega en *El País*, titulado *Las canas revolucionan la economía*, y la atención que se le ha prestado en varios de los foros en los que participo.

El artículo estaba basado en las proyecciones de la población 2013-2023 en España, presentadas por los expertos en demografía del INE unos días antes, aunque apenas aportaban novedades respecto a las que hacen cada año por estas fechas. Porque la generación de mi hija pequeña, símbolo cuantitativo de nuestro baby-crash, es desde siempre casi la mitad que la mía, en pleno baby-boom de nuestros padres, años en los que era un honor ser familia numerosa de las de antes.

Sobre él se hablaba en un debate radiofónico reciente, que empezaba con el tono nublado de varios tertulianos que alarmaban a los oyentes con el escenario de una sociedad envejecida y dependiente, sin pensiones, en manos del sector bancario y donde longevidad equivalía a enfermedad y a más gasto sanitario. Por suerte



había un verso suelto que defendía la longevidad como un logro de la humanidad, la importancia de que los años tengan más vida frente a que la vida tenga más años y la tendencia de la humanidad hacia una vida mejor, considerando ciclos largos. Al margen del PIB, que no recoge la vida real de la población ya que lo más importante de nuestra vida personal y comunitaria no se cuantifica, como el inmenso mundo de los cuidados que nos está permitiendo aguantar el fuerte chaparrón de estos años que nada tiene que ver con el decrecimiento oficial del 1 o el 2%. Porque es indudable que preferimos vivir en el siglo XXI que haberlo hecho en el X. Y presentaba el cambio demográfico como un reto para evolucionar, replanteándonos lo importante de la vida e innovar, por ejemplo generando productos y servicios básicos y universales de bajo coste. Puro aire fresco, que transformó el tono del programa, como ocurre siempre que nos situamos en clave de futuro.

Foros

Una sensación parecida viví hace unas semanas en un foro de organizaciones sociales especializadas en atender a personas mayores. Debatían sobre su estrategia en el ámbito de los servicios y la dependencia, con un punto

➔ Parece que la sociedad encarará más rápidamente el envejecimiento si aumenta el número de quienes somos conscientes del paso de los años por nuestras vidas

de partida poco halagüeño. Resultó que acabaron iluminando el túnel. Los participantes empezaron a atisbar un campo de oportunidad, de grandes desafíos en lo personal, en lo empresarial y en lo institucional, tanto desde lo racional de los datos como de lo emocional y las ilusiones. La línea no es mantener los modelos actuales ni hacer más con menos, sino hacer cosas diferentes de manera distinta para alcanzar otros objetivos, decían. Con un plan operativo que permita lidiar con las dificultades cotidianas, pero también con un alma que emocione, inspire y permita dibujar un futuro ilusionante que contemple tendencias como la complicidad ciudadana, el trabajo colaborativo, las alianzas estratégicas, el cambio tecnológico, los emprendedores que permean mejorar productos y servicios

disminuyendo el coste o impulsar el debate público.

Parece que la sociedad encarará más rápidamente el envejecimiento si aumenta el número de quienes somos conscientes del paso de los años por nuestras vidas. Un número todavía bajo porque le prestamos poca atención al equilibrio entre el momento presente y la perspectiva de la vida, porque usted y yo nos seguimos considerando como el más joven de nuestros compañeros de clase en el colegio y porque estamos inmersos en un día a día que no nos permite ver la inminente quiebra del modelo de bienestar que nos conducirá a unas pensiones públicas que serán la mitad de las actuales en apenas una década si no lo cambiamos. Y lo incorporaremos todavía más deprisa si conseguimos pintar de color unos años tradicionalmente grises, que representan nada menos que un tercio de nuestras vidas. Me refiero a verlos con optimismo y en clave de oportunidad, como un reto que nos permitirá mejorar nuestra vida y la de nuestros nietos si somos capaces de aportar nuestra sabiduría y experiencia.

La sociedad parece que nos quita la voz según cumplimos años, pero esta tendencia a la difuminación no es sostenible si aumenta tanto el número de las personas de cierta edad. Sobre todo porque apuesto a que los que ahora disfrutamos de los cuarenta, cincuenta o sesenta, seguiremos participando en la vida social, política y comunitaria en un par de décadas. Entonces ya seremos lo que ahora llamamos mayores. Unos mayores más tecnológicos y usuarios de redes sociales, no solo electrónicas. Ahí está el reto, que no es solo intelectual. Y que requiere ir creando opciones y tomando posiciones activamente, empezando por asumir que el envejecimiento no es un suceso que empieza el día en que cobramos la primera pensión sino un proceso que dura toda la vida. O sea, que ha empezado ya y no va mal ◀◀

Formación, metodología y entrenamiento en coaching para el asesoramiento de adultos

CONCEPCIÓN BRU RONDA. Directora de la Universidad Permanente de la Universidad de Alicante (UPUA) y presidenta de la Asociación Estatal de Programas Universitarios de Mayores (AEPUM)



Dentro del concepto de “Formación, Auto-aprendizaje y Desarrollo Personal”, la clave se centra en la necesidad de impulsar “Procesos continuados de actualización de las potencialidades humanas más allá del proceso de desarrollo establecido socialmente para la edad y desempeño socioeconómico de las personas”. Desde un proyecto colectivo pretendemos que cada persona adquiera un desarrollo y potenciación específica e individual que le diferencie de los demás y que suma y revierta en un contexto social y hacia los demás.

En esa línea se centra la investigación que llevamos a cabo la UPUA, en el marco del Proyecto “LICO *Learning Coach in Adult Education - 518427-LLP-1-2011-1-IT-GRUNDTVIG-GMP*” junto a otros seis países de la Unión Europea y que incide y avanza en los procesos de innovación educativa, buenas prácticas, desarrollo socioeconómico y desarrollo personal. Este proyecto, recuerda el valor del aprendizaje de adultos para la empleabilidad y la movilidad, tema prioritario en la UE, que requiere nuevos enfoques centrados en el estudiante y poseer mejores herramientas y estrategias para los educadores de adultos y para los orientadores.

Normalmente, el personal que facilita información para la orientación y asesoramiento educativo y/o profesional, a menudo, sólo proporciona información o asesoramiento sobre los cursos de la organización para la que trabajan. Los orientadores, y asesores, se centran en ayudar al alumno-



cliente a tomar una decisión pero no tienen un conocimiento específico sobre la metodología de aprendizaje y desconocen cómo ayudar a los estudiantes durante ese período; finalmente, los educadores de adultos, por lo general, son incapaces de asesorar a los estudiantes para su inserción laboral y tampoco para estimularles a que sigan una estrategia de aprendizaje a lo largo de la vida y continuar con un aprendizaje formal o no formal fuera del centro, y una vez concluida su etapa de aprendizaje profesional.

Este proyecto incide en la figura del “*Learning Coach*”, (guías o tutores de aprendizaje) y proporciona una guía de formación y las herramientas y materiales necesarios que pueden usar los educadores y los orientadores (personas expertas como los seniors) cuando trabajen con otros estudiantes adultos. En Los PUPMs partimos además de que existen personas

expertas –y con experiencia en el mundo laboral y en su desarrollo personal y social– que pueden implementar y optimizar estas herramientas y actuar como “Coaches”, orientadores, tutores o mentores.

El proyecto “LICO” pretende poner en marcha esta iniciativa que ayudará a los estudiantes adultos, mediante técnicas estructuradas de aplicación, y un método creativo que revise las experiencias de aprendizaje anteriores y el estilo de aprendizaje favorito, para entender qué los motiva para la formación. De este modo, se fija una meta educativa y un plan de acción para conseguirlo (el plan puede incluir cualquier forma de aprendizaje), y así sobrepasar barreras mientras se ejecuta, con el propósito de orientar y ayudar a los adultos hacia sus objetivos personales y la consecución del éxito.

Se trata, además, de un proyecto intergeneracional donde los alumnos seniors de la UPUA –con esta formación complementaria y especializada en “Coaching”– colaboren con sus conocimientos y experiencia en el desarrollo de los objetivos formativos y profesionales de los alumnos más jóvenes que soliciten apoyo, bien sean de la UA o de otros centros.

El valor de la Experiencia es algo que no podemos ignorar o derrochar en estos tiempos de crisis, tanto de valores como de recursos; máxime cuando los seniors ya han cubierto sus expectativas, y ahora su contribución es generosa y sin costes, sólo pretenden ayudar de manera solidaria a los jóvenes adultos ante los retos que les depara la actual coyuntura ◀◀



Motivación en los Mayores

Autoestima, nostalgia y espiritualidad

ENRIQUE POZÓN LOBATO(*)

El envejecer es un proceso del desarrollo humano al que es necesario adaptarse. La vejez supone para la persona mayor desafíos, logros y frustraciones, dificultades, debilitamiento físico progresivo, la pérdida de seres queridos, y la muerte. Hay alegrías y penas, conflicto y soluciones, conquistas y derrotas, sufrimiento. Para hacer frente a estas situaciones se dispone de una serie de recursos, algunos de los cuales van a ser objeto de atención en el presente artículo

El impulso de la autoestima

“Quien se siente a gusto consigo mismo puede desarrollar todo su potencial y superar de forma responsable y con eficacia los retos que se le planteen”

La autoestima, es decir, lo que cada uno piensa y siente sobre sí mismo, su valía personal, sus propias capacidades, es la base para responder de manera activa a las circunstancias ante las que la vida nos coloca. Se ha de reconocer que todas las personas mayores, aunque diferentes, son valiosas, tienen cualidades y capacidades: tolerancia, buen humor, sentido de solidaridad, habilidad para las actividades manuales, para orientar a los demás en las labores que realizan y también para enseñar lo que han aprendido en todos sus años de experiencia a través del estudio y trabajo. Lo importante es saber descubrir en lo que somos buenos y utilizar esto para sentirnos bien con uno mismo.

Una autoestima baja dirige a la persona mayor a la derrota, el fracaso y el pesimismo. Por el contrario las hay

que están en plena forma, totalmente capaces, llenas de iniciativas y planes de trabajo y aunque ven disminuidas algunas de sus potencialidades físicas, su mente sigue lucida y disfrutan de la vida. Podemos estar alegres, tristes, deprimidos o molestos pero si notamos que estas emociones se están volviendo negativas para nosotros mismos, debemos buscar algunas alternativas para enfrentarlas. Hemos de aprender a reconocer y manejar nuestros estados de ánimo. La autoestima es parte de nuestra vida. Si la alimentamos diariamente a través de diversas actividades y actitudes lograremos un envejecimiento satisfactorio.

Hay que potenciar la autonomía, no admitiendo mas ayuda de la que se necesite; hay que aceptar las limitaciones con metas realistas que puedan lograrse; hay que premiarse con los éxitos, sintiéndose realizado; hay que seguir tomando las decisiones que nos afectan; ¡salir de casa! no encerrarse en sí mismo, ¡hay todo un mundo ahí fuera!, hay que continuar siendo útil con pequeñas y sencillas tareas domésticas y preocuparse por la vida de nuestro entorno; tenga intimidad, ya que es importante seguir teniendo un espacio propio.

Los límites de la nostalgia

“Por un momento los recuerdos pesaron más que las esperanzas, y me envejecí”

Nuestra vida es continua y es bueno recordar instantes del pasado. Sentir nostalgia, sin quedar fijados en el pasado, nos sirve para concebir mejor



la vida, estando seguros de que no hay nada tan beneficioso como gozar del presente. Desde un punto de vista positivo la nostalgia acarrea muchísimos beneficios, ya que se refuerza el uso de la memoria, con los recuerdos. Es un estímulo para hacer cosas que dábamos por olvidadas. Recordamos quiénes somos, nos volvemos a conectar con nuestro pasado, aquel que era importante, el que nos ha formado. Aprendemos que el tiempo pasa y se queda ahí, no vuelve, al menos no vuelve como antes. Sin embargo, hay que admitir que la nostalgia tiene sus riesgos, porque demasiada nostalgia puede levantar el mito sobre la realidad, reducir los placeres de la vida real e incluso dañar nuestro estado de salud. Tenemos un pasado -¡nadie lo puede negar!- pero nuestra vida actual pertenece a hoy y a mañana. Así que debemos tener cuidado con el tema de la nostalgia. Para salir de la nostalgia, peligrosa si es duradera, lo mejor es pensar en positivo, es decir "lo más importante de todos aquellos momentos es la alegría con que los viví". De ahí tomamos fuerza para nuestro presente y estamos preparados para los nuevos momentos felices. Entonces será cuando habremos obtenido los resultados de su ayuda.

"No de vueltas al pasado, pues no lo puede cambiar. No le agobie el futuro, pues no sabe si llegará. Disfrute del presente, no lo deje escapar, porque cuando se vaya, jamás volverá"

El paradigma de lo espiritual

"Espiritualidad, significado que orienta la conducta, el sentido y propósito de la vida, una fuerza última, trascendente y sagrada, que da seguridad"

La espiritualidad se entiende como el conjunto de creencias y prácticas basadas en la convicción de que existe una dimensión no física de la vida. La dimensión espiritual juega un papel importante en quien desee mirar a

la persona de manera integral. La concepción que las personas mayores tengan acerca de lo sagrado, lo que hay más allá de la muerte o las respuestas que se hayan dado a las preguntas de por qué y para qué de la vida, dan origen a muchas conductas, sentimientos, y pensamientos que pueden resultar de particular apoyo en la etapa final de la vida, a la vez que son los criterios centrales en la evaluación de la propia vida. Por estos motivos, se plantea que la espiritualidad puede influir tanto en el bienestar psíquico de las personas mayores como en su proceso de adaptación al envejecimiento.

Los beneficios que aporta la espiritualidad tienen que ver con la longevidad, el enfrentamiento a la muerte y la satisfacción vital. Se ha demostrado que las personas mayores que tienen una profunda y personal fe religiosa tienen una mayor sensación de bienestar y satisfacción vital que los menos religiosos. Asimismo, los mayores que tienden a confiarse más a su fe religiosa cuando se encuentran bajo estrés, tienden a mostrar mucho menor o ningún temor a la muerte, comparados con los que la fe es menos importante. Se está introduciendo en ciertos contextos culturales lo que ya se ha denominado el "paradigma de lo espiritual". El ejercicio de cuidar no puede referirse exclusivamente a la exterioridad del ser humano, sino que requiere, también, una atención a su realidad espiritual, es decir, a lo invisible del ser humano. La cuestión del espíritu está adquiriendo una cierta trascendencia por su relación con varias de las dimensiones del bienestar psicológico y del bienestar subjetivo. Las creencias y experiencias religiosas y espirituales son parte integrante de la personalidad ◀◀

(*) Catedrático de Física y Química (jubilado).
Doctor en Derecho. Doctor en Ciencias de la Educación. Doctor en Veterinaria.
<http://pozonlobato.blogspot.es>



Cómo hacer comprensibles los entornos para todas las personas

El Imserso aporta las claves reuniendo a expertos en un encuentro sobre accesibilidad cognitiva en edificios públicos, espacios abiertos y transporte

Para muchas personas requiere demasiada energía, concentración y experiencia el comprender su entorno, espacios que deberían estar diseñado para ser comprendido y para poder manejarse en él con facilidad". Este es el primer objetivo de la reunión de expertos que el Instituto de Mayores y Servicios Sociales (Imserso) ha organizado en el Centro de Referencia Estatal de Autonomía Personal y Ayudas Técnicas (CEAPAT), donde se ha abordado el espacio que nos rodea desde la perspectiva de la facilidad para relacionarse y para comunicarse con él, y por tanto para sentirse seguros y capaces.

Por tanto, una de las claves está en que las tecnologías y los entornos deben estar diseñados para que puedan ser utilizados por todas las personas "porque la accesibilidad cognitiva es un derecho ciudadano basado en los principios de igualdad, no discriminación e inclusión", según argumenta el director del Área de Calidad de Vida de Feaps, Javier Tamarit. La metodología pasa a través de la capacidad cognitiva, que se trata de un reto al que es necesario dar respuesta "porque comprender el entorno e interactuar con el mismo es una necesidad psicológica", explica Tamarit, y se refiere a que la generación de entornos de bienestar personal per-



mite mejorar la calidad de vida, y por tanto, el bienestar emocional contribuye al bienestar social.

El título de las Jornadas "Accesibilidad cognitiva en edificios públicos, espacios abiertos y transporte. Entornos comprensibles para todas las personas", subraya la necesidad que existe actualmente de entender nuestro ámbito rápida y sencillamente, y no requiera conocimientos lingüísticos, o del buen sentido de la orientación, o de abordar a otras personas que nos puedan ayudar. En este sentido, La investigadora de Technosite, empresa de Fundación ONCE especializada en soluciones integrales para Internet, Mercedes Turrero, ofrece otra clave en el diseño de pictogramas para todas las personas, iniciativa que consiste en recoger pictogramas sencillos que facilitan su comprensión por todos los usuarios de manera rápida y directa. La experta explica que los signos icónicos "además de ser comprendidos, deben permitir a cualquier

persona, identificarlo en la práctica correctamente".

Entre otras necesidades que genera la accesibilidad cognitiva, el Catedrático de la Universidad Autónoma de Madrid, José Antonio Corraliza también indicó que el diseño de entornos necesita elementos clave de diferenciación, la accesibilidad y autonomía en los recorridos de los entornos, la facilitación de la navegación de las personas en cuanto a su orientación, el establecimiento de núcleos de señalización equilibrados o la accesibilidad sensorial y un diseño simplificado de los trazados; "porque la urbanización del espacio también da lugar a una urbanización de la mente", argumenta el profesor.

En cuanto a la accesibilidad cognitiva aplicada al transporte, la responsable del área de Arquitectura y Accesibilidad de CEAPAT, Cristina Larraz, explica el resultado de un grupo de trabajo que, entre otras iniciativas, han creado un documento explicativo de los títulos de abono transporte, adaptado a lectura fácil. Del mismo modo, AENA da a conocer el "Manual de señalización de Aeropuertos" para que sean accesibles universalmente.

Las jornadas también contaron con experiencias internacionales que ofrecen herramientas útiles para solucionar cuestiones relacionadas con la orientación, con los peatones, el transporte, entre otros, y la importancia del uso del diseño gráfico en estas iniciativas

Atendiendo a su interés, tanto el programa como la retransmisión audiovisual completa de las Jornadas se encuentra en el siguiente Enlace directo a través de PDF o bien a través de la página Web del Imserso detallada a continuación (también algunas conferencias se visualizan el Youtube con el título de las Jornadas):

http://www.imserso.es/InterPresent2/groups/imserso/documents/binario/progacce_20131029.pdf

La educación, un derecho para la ciudadanía de todas las edades

Junto a la sensibilización social, se convierte en herramienta indispensable para la construcción de una sociedad sin discriminación de edad

Que la educación social se considere como un derecho de la ciudadanía, y su fuerza está en todas las personas y en su ejercicio de dicha ciudadanía, se ha convertido en una de las conclusiones de las jornadas "Influencia de la educación y la sensibilización social en la construcción de una sociedad para todas las edades", promovidas por el Imsero, en colaboración con el Consejo General de Colegios de Educadoras y Educadores Sociales (CGCEES). La organización de este encuentro se ha basado en la urgente necesidad de implicar y comprometer a la ciudadanía en el desarrollo de una sociedad que no discrimine a las personas por la edad, para lo que los expertos participantes ofrecen dos herramientas claves: la educación y la sensibilización. A través de estos instrumentos, se pueden adquirir nuevos conocimientos sobre nuestra realidad personal y social, revisar valores, modificar hábitos y conductas desde el respeto o establecer nuevas formas de comunicación para construir una ciudadanía democrática responsable.

Se trata de generar un cambio cultural respecto al proceso de envejecimiento y diseñar nuevos modelos de convivencia entre generaciones que posibiliten un desarrollo sostenible de la sociedad. Las personas mayores están implicadas cada vez más en las comunidades en las que viven y por tanto, debe reconocerse su aportación a la sociedad, porque se están convirtiendo en valiosos agentes sociales que contribuyen tanto a la participación, como a la concien-

ciación del propio proceso de envejecimiento. Por tanto, la educación no significa "escolarización", sino la necesidad de las personas de saber más, por ello el aprendizaje a lo largo de la vida se constituye como un bien social y por tanto, un derecho. Así lo ha entendido la Unión Europea, que ha difundido una nueva orientación del aprendizaje permanente en la denominada "Estrategia de Educación y Formación 2020".

Es de común acuerdo que la educación impulsa el envejecer activamente

y participar en la sociedad, y para ello, los expertos recomiendan implicar a todos los agentes sociales en la búsqueda de espacios y programas socio-educativos. Asimismo, se constata que se ha intensificado la intervención de las empresas y su actividad, así como de las universidades y sus programas en la construcción de esa sociedad para todas las edades, pero aún se necesitan más aportaciones. Para ello, el Imsero va a seguir trabajando en este tema con los expertos y aportar continuidad a estos encuentros



PANEL DE PROPUESTAS

- **Francisco Ferrándiz**, Secretario General del Imsero: "Trabajamos por un transparente reconocimiento social al papel de protagonista de las personas mayores"
- **Alberto Fernández**, presidente de CGEES: "Es necesario cambiar la perspectiva asistencialista por otra de coparticipación en las políticas destinadas a personas mayores"
- **José Antonio Caride**, Catedrático de Pedagogía: "Hay urgencia en una sociedad de tecnología y redes, de ampliar y diversificar los modos de educar y educarse en sociedad"
- **M^a Jesús del Río**, Subdirectora de Aprendizaje a lo Largo de la Vida, del Ministerio de Educación: "España se encuentra en aprendizaje permanente con tasas por encima de la media europea. La meta del Ministerio es la participación de todos en esa formación"
- **Felipe Martín Moreno**, Presidente de CAUMAS: "Los programas universitarios de mayores están impulsando el liderazgo de las personas mayores a través de la educación, la investigación y el desarrollo académico"

Envejecimiento y políticas sociales de la UE: retos y oportunidades para los mayores

ISABEL GRANDAL NORES. Asociación de Alumnos y Exalumnos de la Universidad Senior de A Coruña, ADAYEUS

Somos mayores y vivimos en Europa; somos ciudadanos europeos y debemos considerarnos como tales. La Unión Europea, para afrontar las consecuencias políticas, sociales y económicas derivadas del envejecimiento, dicta normas generales, establece programas y proporciona apoyo financiero. Hay que conocerlas e implicarse, y sobre todo saber que existe una solución que nos incumbe directamente: envejecer de forma activa, desarrollando nuestras capacidades físicas e intelectuales, y participando en la sociedad, eficaz y solidariamente. La formación y el asociacionismo constituyen buenas herramientas.

Cuando en Europa celebramos el Año Europeo del Envejecimiento Activo y la Solidaridad Intergeneracional, no se agotó en un año. Este tipo de celebraciones tienen por objeto hacer una reflexión sobre determinados problemas para debatirlos en el mayor número posible de foros, a la vez que se crean alianzas entre los diferentes grupos interesados para aportar soluciones. De los encuentros y debates surge el propósito de caminar juntos en la elaboración de proyectos, en la búsqueda de recursos, en la aplicación de metodologías eficaces, de fórmulas de investigación, y por supuesto, en el fomento de intercambios sobre



las experiencias positivas, y en la difusión de las buenas prácticas desarrolladas.

Europa envejece, y nos obliga a seguir tomando medidas. Los mayores, como principales interesados, estamos obligados a intervenir y hacer que los retos y desafíos que ello supone se conviertan en oportunidades para lograr un envejecimiento verdaderamente activo, aumentando y mejorando nuestra participación en la sociedad, como mayores responsables y solidarios con el resto de generaciones. Para conseguirlo, los mayores no estamos solos; la UE, a través del acervo comunitario, va señalando a los Estados miembros las posibles soluciones a los problemas del envejecimiento, con el apoyo y guía de iniciativas y programas europeos que permitan realizar numerosos proyectos, contando con la ayuda de los Fondos y otros instrumentos financieros que la Unión utiliza para el desarrollo de sus políticas.

Iniciativas ciudadanas

Es importante lo que la UE denomina "Iniciativas ciudadanas", en las que las personas mayores, entre otros colectivos, se están beneficiando, directa o indirectamente, de múltiples programas y proyectos europeos. Por tanto:

- Reivindicamos la continuidad de las premisas contempladas en

2012 para mantenernos alerta sobre los retos y desafíos que los elevados índices de envejecimiento proyectan sobre las jubilaciones, el sistema de pensiones y la sanidad pública.

- El envejecimiento de la población, contemplado como el aumento de la esperanza de vida, ha de considerarse por lo que es, un bien en si mismo, una oportunidad de seguir haciendo contribuciones a la familia y a la sociedad. Los mayores somos la correa de transmisión necesaria para que los cambios generacionales se produzcan sin brusquedad y con aprovechamiento de la experiencia.
- Los Programas europeos se manifiestan útiles. En nuestro caso, aprovechemos los enfocados a la atención los mayores y universitarios senior, para fomentar el interés por las ciencias, la cultura, y permitir el adiestramiento en el uso de idiomas y manejo de técnicas digitales.
- Europa nos interesa porque somos europeos. En mayo de 2014 habrá elecciones, por sufragio universal directo, libre y secreto, para elegir diputados al Parlamento Europeo, del que somos parte. Votemos para ser partícipes de nuestro futuro ◀◀



(*) Este artículo está tomado de la Comunicación presentada por la autora a las XII Jornadas sobre Asociacionismo en Córdoba. En el texto completo se relacionan todos los proyectos europeos para las personas mayores y varios ejemplos de participación en los mismos.



Estrategia Europea de Educación y Formación 2020

Objetivo: una Europa del Conocimiento

La educación es una de las preocupaciones fundamentales de la Unión Europea, por ello diversas de sus iniciativas inciden en la educación y la formación de los ciudadanos europeos como aspecto esencial. El objetivo de las mismas es que permitan una Europa del conocimiento que redunde en el desarrollo de una economía más competitiva y dinámica y que, además, sea capaz de crecer económicamente de manera sostenible con más cohesión social y con más y mejores empleos.

“Educación y Formación 2020” (ET 2020) es un marco estratégico para la cooperación europea en el ámbito de la educación y la formación en el que se establecen objetivos estratégicos comunes para los Estados miembros. Asimismo, se recomiendan una serie de principios para lograrlos, y se incluyen métodos de trabajo con áreas prioritarias. Todo ello para generar un Marco de cooperación europea en educación y formación con el objetivo de asegurar, por una parte, la realización profesional, social y personal de todos los ciudadanos de todas las edades, y por otra, la empleabilidad y prosperidad económica sostenible. Al mismo tiempo se promueven los valores democráticos, la cohesión social, la ciudadanía activa y el diálogo intercultural.



EVJURE R.

Objetivos estratégicos europeos

- **Hacer realidad el aprendizaje permanente y la movilidad.** En este sentido se postula la necesidad de avanzar en la aplicación de las estrategias de aprendizaje permanente; del desarrollo de los marcos de cualificaciones nacionales vinculados al Marco Europeo de Cualificaciones; y del establecimiento de vías de aprendizaje más flexibles. La movilidad debe extenderse y es preciso aplicar la Carta Europea de Calidad para la Movilidad.
- **Mejorar la calidad y la eficacia de la educación y la formación.** De este modo, la totalidad de los ciudadanos debe adquirir competencias clave y todos los niveles de educación y formación deben ser más atractivos y eficientes.
- **Promover la equidad, la cohesión social y la ciudadanía**

activa. La educación y la formación son herramientas básicas para que todos los ciudadanos adquieran y desarrollen las aptitudes y competencias necesarias para su empleabilidad, porque así se impulsa el aprendizaje continuo, la ciudadanía activa y el diálogo intercultural.

- **Incrementar la creatividad y la innovación,** incluido el espíritu empresarial, en todos los niveles de la educación y la formación. De esta manera, es preciso fomentar la adquisición de las competencias clave transversales por parte de todos los ciudadanos, y garantizar el funcionamiento del triángulo del conocimiento (educación, investigación e innovación). Se incide, por un lado, en la cooperación entre el mundo empresarial y las instituciones educativas, y por otro, entre comunidades de aprendizaje más amplias, con participación de representantes de la sociedad civil y otras partes interesadas.

Uno de los elementos más importantes de la Estrategia 2020 es la Educación a lo Largo de la Vida. Por este motivo, la UE plantea como objetivo incrementar la participación en el

Aprendizaje Permanente, que define como “toda actividad de aprendizaje realizada a lo largo de la vida con el objetivo de mejorar los conocimientos, las competencias y las aptitudes con una perspectiva personal, cívica, social o relacionada con el empleo”. La proyección en España es impulsar esta educación de modo que se incremente el porcentaje de personas que participan en acciones de formación o educación (entre los 24 y los 64 años) hasta el 15,18% en 2020 (un 10,80% en 2010)◀◀



Más información:

http://europa.eu/legislation_summaries/education_training_youth/general_framework/ef0016_es.htm

<http://www.mecd.gob.es/inee/publicaciones/indicadores-educativos/Indicadores-Internacionales/UE.html>



Propuestas para desarrollar las Orientaciones de la UE sobre las personas mayores

España ha comenzado a poner en marcha las propuestas e iniciativas que pondrán en valor las 19 Orientaciones consignadas por el Consejo de la Unión Europea relativas a las personas mayores, en cuanto a impulsar el envejecimiento activo y la construcción de una sociedad para todas las edades.

Estas orientaciones parten de la adopción de la UE el 6 de diciembre de 2012, en Bruselas, de la "Declaración del Consejo sobre el Año Europeo del Envejecimiento Activo y de la Solidaridad Intergeneracional (2012): estrategia futura". Esta iniciativa se relaciona con el desarrollo de la Estrategia Europa 2020. Dicha Estrategia contempla, al efecto, una serie de "iniciativas emblemáticas" que deben impulsarse. Después de reflejar que el envejecimiento de la población se acelera; que la población activa de la UE empezará a disminuir a partir de 2013/2014; que el número de mayores de 60 años aumenta dos veces más rápido de lo que lo hacía antes de 2007; que la combinación de una menor población activa y una mayor proporción de jubilados se traducirá en más tensiones en nuestros sistemas de bienestar, menciona expresamente a las personas mayores como uno de los sectores a los que debe prestarse singular atención en materias como el empleo, el aprendizaje permanente, la atención sanitaria, los sistemas de seguridad social y pensiones o la lucha contra la exclusión social.

Educación y Formación

En el texto de la Declaración se expresa el compromiso de promover el envejecimiento activo y la solidaridad entre las generaciones e invita a



COMISIÓN EUROPEA

todos los actores participantes a que tengan plena cuenta de este planteamiento a la hora de ejecutar la Estrategia Europa 2020. Uno de los elementos importantes se refiere a la educación y formación profesional permanentes en cuanto a "ofrecer a mujeres y hombres de todas las edades acceso a, y participación en, educación, formación y desarrollo de capacidades para (re)introducirlas y hacerlos participar plenamente en el mercado laboral en puestos de trabajo de calidad".

Asimismo, se destaca el derecho de las personas de edad avanzada a una vida digna, a la independencia y a participar en la vida social, económica y cívica, así como la necesidad

de que los grupos de mayor edad se mantengan activos como trabajadores, consumidores, cuidadores, voluntarios y ciudadanos.

En España el Imsero, encargado de liderar estas iniciativas, se ocupará de trabajar en el desarrollo de las orientaciones europeas concretadas en las siguientes propuestas encuadradas en cuatro apartados:

- **Empleo:** Educación y formación profesional permanentes; Condiciones de trabajo sanas; Estrategias de gestión de la edad; Servicios de empleo para trabajadores mayores; Evitar la discriminación por edad; Fiscalidad favorable al empleo; Transferencia de experiencias; y Conciliar trabajo y atención.
- **Participación en la sociedad:** Seguridad de ingresos; Inclusión social; Voluntariado de jubilados y mayores; Aprendizaje permanente; Participación en la toma de decisiones; y Apoyo a los cuidadores no profesionales.
- **Vida independiente:** Fomento de la salud y prevención de enfermedades; Alojamiento y servicios adaptados; Transporte accesible y asequible; Entorno, productos y servicios adecuados a las personas mayores; y Aumentar al máximo la autonomía a largo plazo.
- **No discriminación,** igualdad de oportunidades y atención a situaciones de mayor vulnerabilidad

Acceso directo a las Orientaciones de la UE por PDF: <http://register.consilium.europa.eu/doc/srv?l=ES&t=PDF&gc=true&sc=false&f=ST%2017468%202012%20INIT&r=http>



Las personas mayores activan su participación en sociedad

El Foro LideA ya está en marcha para recibir propuestas

Las personas mayores han tomado las riendas para activar su participación en sociedad, y tras un año de trabajo, han creado un espacio activo de participación, reflexión y propuestas para fomentar su liderazgo y eliminar la discriminación por edad. Bajo la denominación "Foro LideA", el grupo formado por La Confederación de Asociaciones y Federaciones de Alumnos y Exalumnos de los programas Universitarios de Mayores (CAUMAS); la Confederación Española de Organizaciones de Mayores (CEOMA); la Unión Democrática de Pensionistas y Jubilados de España (UDP); la Fundación Empresa y Sociedad; la Sociedad Española de Geriátrica y Gerontología (SEGG), La Asociación de Seniors Españoles de Cooperación Técnica (SECOT); la Escuela Europea de Coaching y Eulen Servicios Sanitarios, han puesto en marcha esta iniciativa con el objetivo de conseguir que la voz, la opinión y la participación de las personas mayores sean tenidas en cuenta por el resto de la sociedad.

Este Foro tiene como principal misión impulsar cambios innovadores y relevantes, basados en la contribución de los mayores, tanto directamente como en colaboración con otras organizaciones políticas, empresariales y de la sociedad civil, para generar fórmulas que



aseguren una sociedad más justa y sostenible para todas las personas.

Los antecedentes de este grupo promotor comienza en el año 2012, en el que presentaron el documento "Diez propuestas para la participación y el liderazgo de las personas mayores en la sociedad" (*Madurez Activa* Nº 21). A este respecto el equipo de LideA piensa que las personas mayores tienen poder y pueden participar y ejercer el liderazgo que les corresponde, por tanto anuncian que van a actuar de forma efectiva con los poderes políticos, las administraciones públicas y los medios de comunicación, porque "los mayores y sus organizaciones debemos generar oportunidades y liderar el cambio".

Para ello, el Foro LideA utilizará la formación en liderazgo y el conocimiento como herramientas, porque

es imprescindible motivar, dirigir, movilizar e implicar a otros colectivos que en un futuro van a vivir la misma situación". Para ello, se considera necesario promover la formación intergeneracional en temas ocupacionales, profesionales y universitarios. "Vamos a potenciar que en todas las profesiones, se estudien y traten los aspectos más relevantes relacionados con las personas mayores", subrayan.

Líneas de trabajo

Para lograr liderar el cambio, las ocho entidades firmantes han anunciado varias líneas de trabajo:

- **Liderazgo y formación**, como mayores activos.
- **Alianzas con otras organizaciones de la sociedad civil** (sanidad, servicios sociales, educación, trabajo, pensiones y comunicación). Las personas mayores quieren pasar de ser órganos consultivos de la sociedad civil a órganos asesores ejecutivos.
- **Participación y no discriminación por razones de edad**. Es necesario un Pacto de Estado en el que participen activamente los agentes sociales con una interlocución más clara en colaboración con el Estado y las administraciones públicas".
- **Trabajo y jubilación**. Proponer un nuevo sistema de jubilación individualizado, progresivo y flexible, donde se elimine la edad obligatoria de jubilación.

El Foro LideA ha puesto a disposición una dirección de Facebook a través de la cual invitan al sector público, al empresarial, a las organizaciones sociales y a la nueva ciudadanía a que participen y opinen. De este modo, se pueden unir esfuerzos para que se generen políticas de igualdad y no discriminación, así como otras fórmulas que aseguren una sociedad justa y sostenible para todas las personas ◀◀



Más información y contenidos: www.facebook.com/forolidea

Claves para los cambios que los mayores deben abordar para 2020

FRANCISCO RUIZ ALBACAR, Presidente de la Asociación de Mayores Universitarios de Zaragoza, AMUEZ (*)

Las personas mayores en la sociedad, los retos ante el envejecimiento y los cambios a abordar para 2020, es el título y el objetivo de las Jornadas que se han celebrado en Zaragoza, en cuyo apartado titulado "Más de ocho millones de personas mayores en España. Sus propuestas como líderes sociales" se ha invitado a la Asociación de Mayores de la Universidad de la Experiencia de Zaragoza (AMUEZ). Nosotros, como universitarios ofrecemos la visión desde la formación, una de las claves para lograr el liderazgo, a su vez necesario para afrontar los cambios futuros, tanto a corto como a largo plazo.

En efecto, somos más de 8 millones de personas y nos complace que nos pregunten cuáles son nuestras propuestas para ser líderes en la sociedad. Consideramos que en el concepto de "persona mayor" es donde hay más ambigüedad hoy en día. Antes eras viejo, y entrabas en la tercera edad y sin embargo, algunos de nuestros mayores ilustres como López Aranguren consideraba la vejez "el periodo del desarrollo al que llegamos, en el que estamos; no sintiéndonos viejos sino sabiéndonos viejos"

o bien Santiago Ramón y Cajal, quién calificaba de "vejez laboriosa de los 65 a los 75 años".

Ahora, vejez y viejo no son palabras "políticamente correctas".

El 14 de diciembre de 1990 la Asamblea General de las Naciones Unidas estableció el 1 de Octubre como el día de las Personas de Edad. Y ¿qué edad hay que tener para ser "Persona de Edad"? Según una encuesta del Eurobarómetro del año 2012, el concepto de persona mayor es muy distinto entre los países de la Unión Europea: "en Holanda, sería una persona de 70.4 años, mientras en Eslovaquia lo sería con 57.7. Como media, se considera mayor a las personas de más de 63.9 años". Parece que las personas mayores y su definición tienen futuro.

Nosotros, los mayores de hoy –según lo anterior– formamos parte de la generación que algunos sociólogos llaman de la "postguerra

y desarrollo". Hemos crecido, trabajando y disfrutando de una evolución positiva en lo económico y social, y hemos sido uno de los mayores logros en el aumento de la esperanza de vida. Este aumento en la longevidad ha permitido a los mayores jubilados disponer de más años para dedicarlos a sus intereses personales.

En nuestro caso es la formación la clave de nuestro envejecimiento activo, y nuestros socios de AMUEZ son alumnos de la Universidad de la Experiencia que pertenece a la Universidad de Zaragoza. Desde estas líneas queremos reconocer a su Rector, Agustín Ubieto, y a su equipo por su gran apoyo, quienes en el año 2002 iniciaron este proyecto de la Universidad de la Experiencia de Zaragoza y son su fuerza



impulsora. Esta actividad, similar al de otras universidades españolas, mantiene tres sedes en las capitales de provincia y nueve subsedes en distintos municipios de Aragón, y mantiene activos en la sociedad del conocimiento a cientos de alumnos mayores.

La longevidad como instrumento

Durante el siglo pasado, nuestro siglo XX, se produjo una mejora importante en las políticas sanitarias, aumentando así la esperanza de vida de la población, y dando lugar a una "revolución en la longevidad", citando palabras de Kofi Annan en su mensaje del día Internacional de las Personas de Edad del año 2006.

En el caso de Aragón, si se cumplen las proyecciones de población a corto plazo del Instituto Nacional de Estadística, este aumento en la longevidad significa que en año 2022, unas 37 personas de cada 100 serán mayores de 64 años. En el conjunto nacional será un poco menor, 33 españoles de cada 100 tendremos más de 64 años en ese mismo año. Estos datos justifican la necesidad de revisar

la viabilidad económica de nuestros sistemas de pensiones y protección social, tarea nada fácil si pensamos en los intereses económicos implicados.

Sin embargo, nosotros vemos otro reto que supone un cambio de pensamiento: es necesario un nuevo enfoque

Claves generales

1. Es necesario continuar impulsando el **papel activo del colectivo de más de 8 millones de personas mayores en España**, protagonistas en la cohesión social, tanto desde el punto de vista económico, como político, social y familiar.
2. Las personas mayores y sus organizaciones **tienen el derecho y la obligación de estar en los foros** donde se estudian y se toman las decisiones políticas, de los grandes temas que afectan a su salud, su protección social, su educación y sus pensiones.
3. Es preciso trabajar en red e implicar **desde las organizaciones de mayores a otras entidades de la Sociedad Civil**: científico-profesionales, ciudadanas, sindicales y empresariales, para que sean aliados y colaboren activamente.
4. Es clave **promover una imagen positiva de las personas mayores** y luchar contra cualquier discriminación por razón de edad. Los aliados naturales en este objetivo son los medios de comunicación y el entorno de cada persona mayor.
5. Para asegurar la sostenibilidad, **es necesario reforzar la participación democrática**, estructurar y promover la implicación de las principales organizaciones de la Sociedad Civil en el proceso de mejora del diseño del Estado de Bienestar.

que para gestionar la nueva sociedad, con porcentajes cada vez más altos de personas mayores más sanas y mejor preparadas. Por tanto, y considerando lo anteriormente expuesto, planteamos algunas propuestas desde nuestra visión como "gestores del conocimiento", siguiendo el principal mensaje de la Segunda Asamblea Mundial sobre Envejecimiento celebrada en Madrid en Abril de 2002, como es el "Avanzar de las políticas PARA mayores, a las políticas CON los mayores":

- La no discriminación por motivos de edad.
- Participar activamente en los órganos de decisión sobre políticas sociales a través de una sociedad civil y una comunidad científica organizadas.
- La formación y educación a lo largo de la vida debe de ser una cuestión de Estado y no sujeta a los cambios de partido en el Gobierno.
- Crear un foro intergeneracional de seguimiento y evaluación del PAIME (Plan de Acción Internacional de Madrid sobre el Envejecimiento).
- Solicitar de los medios de comunicación que escuchen a las organizaciones de mayores cuando vayan a tratar temas sobre los mismos y hagan un seguimiento más frecuente de sus actividades.

Creemos que nuestras propuestas responden en parte a la pregunta que se ha hecho el Día Internacional de las Personas Mayores 2013: "El futuro que queremos: ¿qué dicen las personas mayores?" Al menos, hemos avanzado un paso cuando ya nos sientan a las personas mayores en un foro para pedirnos opinión, reflexión y objetivos, y nosotros lo hacemos desde el marco privilegiado de la Universidad, como estudiantes universitarios de pleno derecho, que siguen aprendiendo por disfrutar del conocimiento y unirlo a nuestra experiencia. Es entonces cuando podemos devolver a la sociedad lo que nos ha dado, aportando en positivo para el bienestar común ◀◀



Chile, un país de mural

Madurez Activa ayuda a los Chilenos y chilenas residentes en España a pintar un mural en Santiago para pedir el voto

EVA LEAL, periodista

El primer saludo que ofrece Chile cuando se viaja por primera vez es su cordillera. Sobrecogen las filas de montañas que piden paso a la vista, y se asoman en multitud de filas asemejando tramoyas de teatro. Los colores de cada una son tan diferentes que da la sensación de estar ante un mural de la naturaleza, con imposibles verdes, dramáticos bermellones, volubles anaranjados, caprichosos tonos de morado, y todo ello perfilado a la perfección sobre un telón de cielo como si de un recortable infantil se tratara.

Cuando se conoce más de Chile, se cae en la cuenta que todo el país es un puro mural, y en el sentido más literal, multitud de paredes de sus ciudades son murales pintados con una extensa manifestación de colores; hay en cada rincón de las calles, en espacios culturales, en recovecos de avenidas, en

las fachadas de edificios urbanos, y es tan alegre el colorido que llega a mezclarse con los sentimientos que despierta este país.

Chile se expresa a través de dibujos y abrazos; son mensajes llenos de significado, y sus metáforas impregnan el carácter de su gente. Es en este país cuando se hace real lo que ya se llama el Turismo Humano, por su hospitalidad, alegría y generosidad en cada tarea que emprenden. Son como sus murales de colores vivos. *Madurez Activa* los ha acompañado y se ha traído el turismo de sus habitantes, el que no aparece en las guías, y el que no sólo perdura en las fotografías de nuestra cámara, sino en el corazón.

Una misión colorista

Nuestro equipo ha sido elegido para acompañar a chilenos y chilenas de

toda España a Santiago, con una misión, pedir el voto de todos aquellos que están en el extranjero y quieren votar en su país. Y lo han hecho del modo en que mejor lo saben hacer, pintando un mural. Esta iniciativa parte alentada por la Asociación Comunidad Chilena de Sevilla, que ya pintó en los muros del Consulado de Chile de esta ciudad un mural en el que los chilenos solicitaban el voto en su país, aprovechando las elecciones presidenciales que acaban de celebrarse. Este deseo nace de la necesidad de los ciudadanos chilenos en el extranjero de participar en el presente y futuro de su país.

La artista plástica y muralista Ximena Ahumada, fundadora de esta Comunidad hace 20 años, y junto a sus compañeros de la Asociación, han querido pintar el mismo mural



El mural terminado en el conocido centro GAM de la Alameda del Libertador Bernardo O'Higgins de Santiago de Chile.



en Santiago de Chile, y logró agrupar a muchas personas que llegaron de todos los territorios especialmente para este cometido.

El mural se pintó a un costado del frontis del Centro Cultural Gabriela Mistral (GAM), situado en la Alameda del Libertador Bernardo O'Higgins, en pleno centro de Santiago, y se fue desarrollando a lo largo del día, donde se fueron incorporando todas las personas que quisieron participar en este acto tan significativo, de todas las profesiones, edades y condiciones sociales. Fue un acto colorista en todos los sentidos.

El mural ha contado con el beneplácito de las autoridades, como la alcaldesa de Santiago, Carolina Tohá, que visitó el mural para apoyar esta iniciativa y se unió a los voluntarios para pintar con su color favorito, el rojo. También fue deseo expreso de la ya actual presidenta, Michelle Bachelet, el ayudar a todos los habitantes de Chile que viven el extranjero a reivindicar su voto, y envió un mensaje de aliento a los participantes para comentarles que era uno de los puntos importantes de su programa.

Un deseo cumplido

Ximena Ahumada Ávila nace en Valparaíso (Chile) y vive en España

desde hace 25 años. Ha participado en numerosos murales en ese país, así como en el suyo natal, como es el de Pablo Neruda, en la Biblioteca Santiago Severín de la ciudad porteña, y el mural en Rancagua en conmemoración del Bicentenario. En 2005 creo las Brigadas Muralistas de Sevilla, como terapia de reinserción social, grupo mixto y de todas las edades que pintan murales en las paredes deterioradas de la ciudad trabajando con organizaciones oficiales como ayuntamientos, asociaciones, colegios, y otros. Era su deseo conseguir realizar un mural en Santiago de Chile, y ha logrado el apoyo y la ayuda

de muchos seguidores y anónimos que la han acompañado. Junto a ella, colaboró estrechamente el muralista chileno Yury Ivan Kandia, en la difícil tarea de co-dirigir a todos los voluntarios que fuimos artistas por un día. En el equipo de comunicación, Eva Leal, directora de *Madurez Activa* y Carlos Pérez Muñoz, periodista chileno, que ha vivido en España 10 años, y en la organización Sandra González, presidenta de la Asociación Comunidad de chilenos en Sevilla.

Un futuro

La revista y su proyecto *Madurez Activa* ha querido estar presente en esta ini-



El equipo de trabajo con la alcaldesa de Santiago de Chile: La periodista Eva Leal; la muralista Ximena Ahumada; la alcaldesa de Santiago, Carolina Tohá; la presidenta de la Asociación de Chilenos en Sevilla, Sandra González y el periodista chileno, Carlos Pérez Muñoz .



Mural en la popular *Píojea*.

el aprendizaje a lo largo de la vida, para la mejora de su bienestar y en definitiva para un envejecimiento activo y positivo.

Un hasta luego

Pero junto a la información periodística, también aprendimos a tomar “once”, una merienda indispensable en las tardes chilenas, donde se charla, se intercambian experiencias y se anima el espíritu; y nos educamos en la gastronomía del país, tan rica como los colores de sus murales y sus casas: chupe de Jaiva, arrollados, Machas a la parmesana, reineta, helado de Lucuma... que por supuesto hay que regar con un imprescindible pisco, el cóctel por excelencia. Pero también nos deleitamos en la frase que una de nuestras voluntarias anónimas expresó ante el mural agradecida por la experiencia: “Chile es puro amor, es la cultura de la amistad, la cultura del abrazo, la cultura... de estar vivo”. Y nos abrazó.

Mientras regresamos camino al aeropuerto, nos despidió el soberbio océano en Viña del Mar, el elegante palmeral de Valparaíso, y de nuevo la esbelta y abrumadora cordillera. Es cuando me viene a la mente y al alma parte de los Versos del Capitán de Pablo Neruda, que leí de su puño y letra en su escritorio de la Chacona, en Santiago: “Hay más altas que tú, más altas. Hay más puras que tú, más puras. Hay más bellas que tú, hay más bellas. Pero tú eres la reina (...) Y cuando asomas...” ❧

Nuestro más sincero agradecimiento al personal del GAM: Yuri Kandia; Raúl Núñez y Francisco Irrazabal, de Infinity Suites; a Cecilia Valdés, Alejandra Jorquera, Marcelo Mitev y Loreto Schnake, de la Municipalidad de Santiago; a M^a Jesús Valenzuela, fotógrafa; a Paddy Ahumada y Carmen Ibáñez; a nuestra espectacular Flor, Bernie Croxatto y Raúl Orellana y a nuestros incansables voluntarios Edu, Michael, Rodrigo, Coté, Ricardo.

ciativa por la acogida inmejorable que ha tenido desde hace tiempo en Chile. Adultos Mayores visitaron España con una misión, llenar las paredes de algunas ciudades de vivos colores en forma de mural. Coordinados por Ximena Ahumada, intercambiaron experiencias con algunas universidades de mayores, sobre todo en Sevilla, donde alumnos del Aula de la Experiencia pintaron junto a ellos en la Alameda de Hércules.

La publicación *Madurez Activa* y los programas de envejecimiento activo en España que difunde en sus páginas han llamado la atención de autoridades, universidad y profesionales chilenos, que ven en nuestro proyecto una colaboración positiva y enriquecedora. Chile envejece a un ritmo acelerado, y todas las iniciativas para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores (formación, salud y vivienda, entre otras) están desarrollándose con entusiasmo y mimo, por lo que los intercambios de buenas prácticas entre países y conti-

nentes
debería
ser un hecho palpable que
posibilitaría aunar fuerzas para el envejecimiento activo de una ciudadanía sin discriminación de edad.

La necesidad de información nos llevó hasta la ciudad de Valparaíso, otro mural de la naturaleza que ya el poeta Pablo Neruda Escogiera para una de sus tres casas, la Sebastiana. Desde el salón donde escribía el Premio Nobel, las casas apiladas en cerros asemejan dibujos codiciados por los más exigentes museos, un espectáculo de azules, rosas, amarillos, rojos y nácar saludan a la vista y a los sentidos. Y en su porche, con vistas a la Bahía más conocida de Chile, nos recibe el maestro Paddy Ahumada, uno de los impulsores de la Universidad del Adulto Mayor en su país, y de muchas iniciativas sociales en España mientras duró el exilio; junto a su mujer Carmen Ibáñez, conocimos de primera mano la preocupante situación de las personas mayores en Chile, cada vez más numerosas, y la necesidad de fomentar programas para



“Desde los deseos se pueden crear realidades”



Juan Torre Fabre. “Atardecer en Tenerife”

www.fadaum.org

fadaum@fadaum.org | 954 556 424-683 378 708 | madurezactiva@fadaum.org | 696 845 356 | C/ Camilo José Cela s/n 41018 Sevilla



Mención Especial en los II Premios en el Ámbito de las Personas Mayores de la Junta de Andalucía”
al Movimiento Asociativo de Personas Mayores de Andalucía



Asociación de estudiantes universitarios del Aula de Mayores de la Universidad de Cádiz "JULIA TRADUCTA" Campus de Algeciras

Presidenta: D^a Josefina Mateo Mari
Campus Universitario de Algeciras. Avenida Ramón Puyol s/n. (Edificio Escuela Politécnica Superior). 11202 Algeciras (Cádiz)
Teléfono: 956028000
CIF: G72180912. N^o Registro: 9547/1
asociacion.juliatraducta@uca.es
<http://ucaaulademayoresjuliatraducta.blogspot.com>



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

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



Asociación de Estudiantes Universitarios "Gaudeamus Igitur"

Presidente: Manuel Barón Gutiérrez.
Aulario La Bomba, Paseo Carlos III, 11003 Cádiz
CIF: G-11428307. N^o Reg: 4765/. Tel: 956015610
gaudeamus.igitur@uca.es | www.uca.es/asoc/mayorescadiz



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

Presidente: M^a Ángeles Serrano Fort
Cortadura del Valle s/n
Campus Universitario 51001 Ceuta Tif.: 956 513130
CIF: G-51015543 N^o Registro: 425.
ronyserranofort@gmail.com | blogaulace.blogspot.com.es



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^o Reg: 5343. Tel: 957 21 25 16
asocalumnoscating@uco.es www.uco.es/asocalumnoscating/



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^o Reg: 2976.
Tel: 958 24 28 35 aluma@ugr.es
<http://alumaasoc.blogspot.com.es/>



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

Presidenta: Carmen Sánchez Ramallo
Campus Cantero Cuadrado.
C/ Cantero Cuadrado, 6. 21004 Huelva
CIF: G-21318597. N^o Reg: 2385. Tel: 959 21 82 93
asociacion.amayores@ca.uhu.es
www.uhu.es/auladelaexperiencia/
asociacion_alumnos_amexp/index.html



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

Presidenta: 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)

Presidenta: M^a Teresa Tudea Busto
Pasaje La Trini, 6, Local 14. 29007-Málaga
CIF: G-92120245. N^o Reg: 4907. 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)

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



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

Presidente: Enrique Carmona Montero
C/ Camilo José Cela s/n
41018 Sevilla. CIF: G-91004440. N^o Reg: 7468.
Tel: 954556424-683378708
asaulaexp@gmail.com | www.asaulaexp.blogspot.com.es

SOMOS FADAum



XII Jornadas Nacionales sobre Asociacionismo en los Programas Universitarios de Mayores

De la experiencia a la excelencia

Mayores Universitarios piden en Córdoba crecer en bienestar, integrarse en Europa y llevar el conocimiento universitario a los foros de envejecimiento

(*) Para la realización de este reportaje han colaborado Marina Troncoso, de la Asociación "Aulas Abiertas" de Vigo, y Ramón Boller, de la Asociación "Peritia et Doctrina" de las Palmas de Gran Canaria.

En plena Universidad de la Excelencia, en una ciudad callada pero cariñosa y acogedora, como es Córdoba, más de 200 alumnos mayores de toda España se han dado cita para celebrar las XII Jornadas sobre Asociacionismo en los Programas de Mayores, cuyo objeto de investigación ha sido este año "De la Experiencia a la Excelencia: Creciendo en Bienestar". En esta edición, destaca el incremento de número de asociaciones participantes, cada año mayor, lo que demuestra su alta implicación en el diseño, mejora y expansión de sus programas como pilar del envejecimiento activo.

En estas jornadas también hay que subrayar los encuentros entre las propias asociaciones, que han intercambiado información y documentación para lograr una fuerza común y una homogeneización de sus Programas Universitarios. Asimismo, han abogado por que todas las asociaciones de mayores vinculadas a una Universidad española (pública o privada) tengan reconocido sus derechos como estudiantes universitarios, y para ello, aquellas asociaciones que lo han conseguido están realizando labores de asesoramiento, desde la gestión del conocimiento que les

imprime el ser alumnos mayores universitarios.

El cultivo de la mente

Las XII Jornadas, convocadas por CAUMAS, han sido organizadas por la Asociación de Alumnos y Exalumnos de la Cátedra Intergeneracional de la Universidad de Córdoba, con el apoyo del Vicerrectorado de Estudios de Postgrado y Formación Continua de dicha Universidad, y la Diputación de Córdoba. La implicación de las entidades y organizaciones con los mayores universitarios quedó patente en la inauguración, tanto la Universidad,

Conclusiones

- Para llegar a la Excelencia, hay que tener en cuenta la Experiencia. Las Asociaciones Universitarias de Mayores no sólo deben incorporar conocimientos sino transmitirlos.
- Los elementos para la Excelencia son: Innovación, transparencia, capacitación del liderazgo (aptitud y actitud) e implicación. La excelencia en la vida profesional ya la hemos tenido, ahora buscamos la excelencia en el Comportamiento y en el Conocimiento, de forma coherente.
- Los debates para conseguir la Excelencia tienen que ser serenos, sin huir de los problemas, eficiente y veraz, con más objetivos que conclusiones. Para ello, no hay que ser insolentes, sino atrevidos.
- El asociacionismo cada vez tiene más fuerza. Es importante la participación para que las asociaciones sean cada vez más fuertes.
- El bienestar es la base del envejecimiento activo, y desde nuestra situación de universitarios nos proponemos investigar en mejorar la calidad de vida en todos los ámbitos.
- El control de nuestra mente nos lleva a una mejor utilización de nuestra inteligencia. Mantenernos en buena forma física y mental retrasa el deterioro cognitivo y la dependencia. La tolerancia y el voluntariado son claves para crecer en bienestar.
- Continuar con estos encuentros significa ofrecer herramientas eficaces para utilizarlas en conseguir una Universidad para todos; y por ende, una sociedad para todas las edades. Se constata en estas jornadas que vamos mejorando en contenidos, organización y previsiones. Ya están en marcha las Jornadas de 2014 en Vigo.
- Es imprescindible la integración en los Planes Europeos de Formación Permanente para impulsar la participación de las personas mayores en todos los ámbitos. Por ello, el lema de las próximas jornadas es el "Aprendizaje a lo Largo de la Vida", y la adaptación de sus normativas a nuestra asociaciones y programas. Más información en: www.aulasdeformacionaberta.com y enlace directo a las XIII Jornadas desde PDF: www.webs.uvigo.es/xiii/jornadassenior/index.php/es/



Vicerrector de Estudios de Postgrado y Formación Continua de la Universidad de Córdoba, José Carlos Gómez Villamandos abogó por premiar la iniciativa de las asociaciones, porque los PUM "son un eje estratégico para todas las universidades", aunque advirtió que hay que tener cuidado "de no morir de éxito", aludiendo al avance positivo de las universidades de mayores. El Vicerrector argumentó que se está consiguiendo que la universidad que queremos "sea una universidad para todos, y aunque hay muchas cortapisas vamos a seguir intentando que seáis verdaderamente de la Comunidad Universitaria". De este modo, animó a los mayores universitarios a que sigan asociándose y empujando a las universidades a apoyar iniciativas como estas.

La elegancia, constancia y rigor al solicitar los medios para organizar las jornadas, fue el ejemplo que la Universidad de Córdoba alabó del presidente de la Asociación organizadora, Rafael Santos, y su equipo, que constituye una de las características que gozan la mayoría de asociaciones universitarias de mayores. En este sentido, se expresó el presidente de CAUMAS, Felipe Martín, quien reclamó una mayor participación de los mayores en las instituciones con el objetivo de cambiar la imagen que hasta ahora han tenido: "Es necesario que los mayores puedan dar, aportar y liderar sus propios proyectos, y para tener más presencia, es necesario estar unidos".

Creer en Bienestar

En esta edición, la salud, el cultivo de la mente y del cuerpo, y la investigación e innovación para lograr un envejecimiento positivo ha marcado las ponencias de expertos y las comunicaciones presentadas por los alumnos, que han aportado su experiencia como mayores y como estudiantes universitarios que quieren incorporar a sus asignaturas este tipo de temáticas. El análisis del bienestar de las personas mayores para conseguir la excelencia, es el objetivo principal, que cuenta

como la Diputación y el Ayuntamiento de Córdoba quisieron estar presentes en el mensaje de bienvenida y "coger prestado" el eslogan de las Jornadas para su difusión en la ciudad. Asimismo, la Junta de Andalucía apoyó este encuentro a través del Director General de Personas Mayores, Infancia y Familia, Ángel Acuña, quien animó a

los participantes a presentar propuestas de innovación y desarrollo que se puedan incluir en las políticas sociales autonómicas; "La formación es participación y la participación es el antídoto de la desigualdad", indicó Acuña.

Una de las premisas de trabajo de estas jornadas es actuar bajo el "sello" universitario, y en este sentido, el

Asamblea de CAUMAS: universidad y comunicación

En el seno de las XII Jornadas se celebró la Asamblea General de CAUMAS, que renovó su junta directiva reeligiendo a Felipe Martín Moreno como presidente. Los miembros de la Confederación Estatal de Asociaciones y Federaciones de Alumnos y Exalumnos de los Programas Universitarios de Mayores acordaron abordar para 2014 la parte académica de esta organización, y para ello se ha nombrado una Comisión Universitaria que analizará la situación de las universidades de mayores y sus asociaciones, para presentar un proyecto concreto con objetivos consensuados al Ministerio de Educación, Cultura y Deporte. Se trata de dar valor a la "U" de CAUMAS, desde el escenario privilegiado de la Universidad y el impulso del I+D.

Por otra parte, se ha creado una Comisión de Comunicación para llevar el sello universitario a todos los foros



y encuentros donde se tomen decisiones que afecten a las personas mayores, desarrollándolos desde el ámbito del conocimiento y aprendizaje a lo largo de la vida, que es el ámbito estratégico del Plan previsto para 2014.

Por último, hay que destacar la decisión de intensificar los intercambios oficiales entre asociaciones universitarias de mayores, con el apoyo de sus respectivas universidades, atendiendo al éxito que hasta ahora han obtenido. Se prepara también el intercambio con universidades extranjeras, entre ellas, las portuguesas, que participarán activamente en las XIII Jornadas.

Asamblea de FADAUM: investigación y participación

basado en cuestionarios a alumnos de todas las Universidades de Mayores andaluzas. Este trabajo está realizado por mayores para mayores, y pretende mostrar todos los tipos de maltrato existentes actualmente en este colectivo, que puede ir más allá de la violencia física o el abandono.

Por otra parte, se están cumpliendo los objetivos del convenio con la Fundación Vodafone sobre la formación en nuevas tecnologías de mayores universitarios a otros mayores de municipios con menos recursos, en el que FADAUM ha sido elegida como una de las participantes en el proyecto piloto (www.universitario-senior.es). Con más de 3.000 socios, la Federación andaluza quiere demostrar cómo desde la Universidad, los mayores pueden convertirse en agentes del conocimiento para revertir beneficios positivos a la sociedad.

Como apoyo a las XII Jornadas en la ciudad andaluza de Córdoba, también se ha celebrado la Asamblea General de la Federación Andaluza de Asociaciones de Aulas Universitarias de Mayores (FADAUM), que ha visto reconocido su esfuerzo por difundir programas de envejecimiento activo en el Premio a la revista Madurez Activa, que la Federación edita a nivel nacional. Asimismo, se ha ratificado como impulsora y co-organizadora del Congreso Internacional "Maltrato y Personas Mayores en el Siglo XXI", junto con la Universidad de Almería, en el que presentarán los resultados de un estudio pionero

con la contribución de expertos de la talla de Manuel Concha Ruiz, catedrático de Cirugía Cardiovascular de la Facultad de Medicina de la UCO, sobre la "Dieta Mediterránea"; el profesor Fernando Alberca de Castro, sobre "Nuestra mente maravillosa", y el profesor Manuel Guillen del Castillo,

sobre "la actividad físico-deportiva en personas mayores". El cultivo de la mente viene a cargo de la académica Mercedes Valverde, con el flamenco y Julio Romero de Torres, una conferencia con guitarra y cante que ya presentó con éxito en el Museo Thyssen de Málaga.

Todas las ponencias y comunicaciones se publicarán en un Libro de Actas, que se editará con el apoyo de la Diputación de Córdoba, en papel y E-book, atendiendo a la demanda de las Universidades y principales bibliotecas. Se podrá solicitar a través del correo electrónico caumas@caumas.org ◀◀



A través de un convenio entre la Fundación Vodafone y FASUNEX

El proyecto Senior Clic llevará las nuevas tecnologías en ciberbús

Más de 2.000 personas de Castilla y León se beneficiarán de estas acciones formativas

La Federación Regional de Asociaciones de Alumnos y Antiguos Alumnos de la Universidad de la Experiencia de Castilla y León (FASUNEX) ha firmado un convenio con la Fundación Vodafone para impartir más de 4.000 horas de formación en nuevas tecnologías a personas mayores de la Comunidad Autónoma. Las acciones se realizarán en tres

modalidades: presencial, online y en Ciberbús, una original forma de llegar a las zonas rurales y evitar la discriminación.

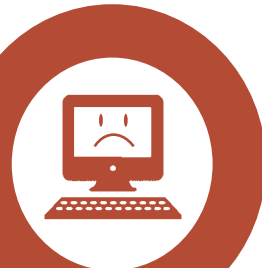
El Ciberbús consiste en un aula itinerante de informática cuyo objetivo es acercar, difundir, divulgar y comunicar los usos y ventajas de las

Nuevas Tecnologías a aquellas personas que viven en localidades rurales de Castilla y León y no han tenido acceso a las mismas, o bien, necesitan de más aprendizaje. Cuenta con 13 puestos informáticos y con conexión a Internet de banda ancha, y en su interior se impartirán las sesiones y los talleres formativos.

Aparte del Ciberbús, FASUNEX pone a disposición de sus beneficiarios 22 aulas universitarias de mayores y otros espacios cedidos por la Junta de Castilla y León a través de su Consejería de Fomento

y Tecnología, que ha ofrecido a la Federación todo su apoyo institucional. Con estas acciones se prevé formar a más de 2.000 personas mayores de toda la Comunidad Autónoma, apoyándose en las 18 Asociaciones Universitarias de Mayores que pertenecen a FASUNEX.

Los contenidos esenciales de las actividades formativas serán los teléfonos inteligentes, las tabletas y aplicaciones interesantes, así como Internet y las Redes Sociales; instrumentos imprescindibles para integrarse en la sociedad actual. Las mismas personas mayores son las que demandan este tipo de contenidos para aplicarlos a su vida diaria y darles una utilidad que le haga más fácil las relaciones sociales y familiares. Las acciones formativas se realizarán con la colaboración de la Comunidad de Mayores www.post55.es ◀◀



Antecedentes reales

Atendiendo a un estudio reciente realizado por la Fundación Edad & Vida, en colaboración con la Fundación Vodafone, en lo referente al uso de Internet en la comunidad autónoma de Castilla y León, FASUNEX Y Post55 han llegado a la conclusión que los habitantes de la Comunidad Autónoma tienen un conocimiento digital por debajo de la media nacional, siendo relevante la horquilla de 56-70 años. Asimismo, el colectivo de la mujer presenta un mayor retraso y eso implica una fractura social y una clara pérdida de oportunidades.

Del estudio también se desprende que si no se maneja Internet, difícilmente se usará la e-Administración (su uso está a más de 15 puntos por debajo de la media nacional en el tramo 61-65 años y de 10 puntos en el caso de la mujer) y se dificulta la participación en las redes sociales. Por tanto, se hace imperativo incrementar el conocimiento de Internet y de las ventajas que aportan al ciudadano senior, tanto específicamente en el colectivo de mujeres y mayores universitarios, como a nivel global en su participación en medios sociales. FASUNEX está declarada de utilidad pública y de carácter social. Cuenta con un potencial de 15.600 Personas Mayores entre Asociados y Alumnos del Programa Interuniversitario de la Universidad de la Experiencia de Castilla y León, y ha publicado recientemente su página Web, donde se puede ampliar esta información y otras relativas a la Federación.



The Empowerment

El empoderamiento del ciudadano sobre su propia salud, clave para la sostenibilidad del sistema

ALBERTO GIMÉNEZ, presidente de la Fundación Economía y Salud (*)

Vivimos momentos difíciles. Tanto en España como en el resto de los países occidentales el gasto sanitario tiende a crecer por encima del PIB en cualquier periodo. Si además nos encontramos en una situación de crisis económica, la situación se complica hasta el punto de preguntarnos si es posible sostener nuestro estado de bienestar y su principio más emblemático, una sanidad pública y gratuita.

En España dedicamos a la sanidad el 9,6% del PIB. Desde 1950 el gasto se incrementa todos los años por encima del presupuesto con un desfase de 25% de media lo que supone unos 15.000 millones de euros anuales. Sin embargo, hay estudios que demuestran que un mayor gasto sanitario no se corresponde con unos mejores resultados en salud. Es verdad que España es uno de los países con mayor esperanza de vida del mundo. Sin embargo en años de vida

saludables para mayores de 65 años nos encontramos por debajo de la media de los países de la OCDE. Esto quiere decir que nuestros mayores viven más años que en otros países pero con peor calidad de vida, con más problemas de salud que la media europea.

Son muchos los motivos que nos llevan a esta situación pero, sin duda alguna, uno de ellos es el escaso desarrollo en España de la prevención y la promoción de la salud. Las Instituciones públicas no se implican más allá de campañas mediáticas. Pero no debemos olvidar que la promoción de la salud es, en principio, una responsabilidad individual. Cada uno de nosotros tiene la obligación de cuidar su salud, no ponerla en riesgo y

mejorarla en la medida de lo posible con hábitos de vida saludable.

El empoderamiento (empowerment) del ciudadano sobre su propia salud es clave para asegurar la sostenibilidad de un sistema en el que el 75% del gasto sanitario se genera por enfermedades crónicas. Más del 70% de los mayores de 65 años tienen problemas de salud crónicos que necesitan tratamientos y suponen entre el 65 y 80% de las urgencias hospitalarias.

Muchos de estos problemas podrían evitarse si hacemos políticas de prevención y promoción de la salud evitando que las personas con enfermedad crónica entren en procesos agudos. De esta forma, no solo conseguimos disminuir el gasto sino incrementar la salud y la calidad de vida de las personas afectadas.

Es cierto que no todo está en nuestras manos para evitar la enfermedad, pero es verdad que una parte depende de nosotros. Necesitamos políticas que conciencien al ciudadano para que sea responsable de su propia salud; no hablamos de los consejos mediáticos. Son necesarios programas que lleven a la actividad de ejercicio físico y de hábitos de vida saludables.

Sentirnos responsables de nuestra propia salud, trabajar para mejorarla no solo es un acto sano de egoísmo sino que además nos permite incrementar nuestra autoestima y sentirnos útiles. Al cuidar de nuestra propia salud estamos permitiendo que puedan ser atendidas personas en situación aguda al hacer sostenible entre todos el sistema

(*) La Fundación Economía y Salud presentó en noviembre de 2013 el Informe "Evolucionando hacia un modelo sociosanitario de salud. Iniciativas para avanzar en el recorrido", donde aporta claves para que el Sistema de Salud evolucione hacia un modelo que integre salud, atención sociosanitaria y promoción de la salud. El informe se puede descargar completo a partir de enero de la página Web de la Fundación.



Más información: www.fundacioneconomiasalud.org

Crece la solidaridad en 2013

El año 2013 esta viendo crecer la solidaridad según muestran los datos de la Plataforma del Voluntariado de España. De esta manera, con motivo de la celebración del Día Internacional del Voluntariado, se ha hecho pública que la tendencia sigue siendo un crecimiento de un 20% en todo el Estado. Sin embargo, también se advierte que los recortes a la acción voluntaria van a perjudicar seriamente todos los programas y servicios que se venían realizando en los últimos años.

Desde esta Plataforma, de la que forman parte distintas ONG y entidades que trabajan en diversos sectores, se indica que los recortes en materia de voluntariado ponen en riesgo muchas de las tareas que se vienen desarrollando en estos momentos dentro de entidades y ONG de todo el país. En este sentido, la falta de recursos puede incidir en una menor capacitación de las personas que ejercen la labor altruista en España, ya

que dejarían de recibir formación para atender a los colectivos más vulnerables.

La acción solidaria del voluntariado, a lo largo de 2013, tiene el soporte de miles de personas cuyo perfil mayoritario, según el último informe del Observatorio del Voluntariado, sigue siendo femenino (59% de mujeres frente a 41% de hombres). En cuanto a la edad, las más activas para el voluntariado se encuentran entre menores de 30 años y mayores de 55 años. La tendencia, en España, es que las mujeres, tras unos años de dedicación a otras tareas, se incorporan al voluntariado a partir de los 45 años, mientras que los hombres lo hacen a partir de los 55 años.

El estudio del Observatorio del Voluntariado también revela que el 32% de las personas que hacen voluntariado tiene un trabajo remunerado y el 29% están jubiladas. En este apartado cabe destacar que hay un 23% en situación de desempleo que ha decidido sumarse a la tarea altruista.

Las personas mayores son voluntarias

Las personas mayores que se dedican a labores de voluntariado forman una parte importante del total de voluntarios españoles; sin embargo su número podría incrementarse si recibieran información y una oferta para acciones solidarias.

Así, solo el 17,6% de las personas mayores afirma haber recibido una oferta o información para poder realizar labores de voluntariado en una ONG, asociación o entidad social. Estos datos han sido publicados por la Unión Democrática de Pensionistas (UDP), procedentes del último Barómetro del Mayor que analiza la participación de las personas mayores en las labores de voluntariado.

Otro aspecto de interés contenido en este análisis muestra que el 10,9% de las personas mayores entrevistadas afirman haber realizado alguna actividad de voluntariado en una entidad social u ONG en el último mes.

Las propuestas proceden de una persona voluntaria de una entidad social; asociación u ONG (32,1%); de un amigo o conocido (29,7%); o de la iglesia o parroquia (22,1%). Otros ofrecimientos para realizar voluntariado, aunque menos frecuentes, proceden de los profesionales de los servicios sociales o del ayuntamiento o administración (6,4%) y los familiares directos (3,1%), entre otros.

Otro dato destacado es que el 21,4% de las personas mayores que afirmaron no haber recibido ofertas para realizar labores de voluntariado, se mostraron dispuestas a realizar alguna, especialmente entre los hombres (29,2%, frente 17% mujeres) de edad inferior a 75 años (28,3%) frente 15% mayores de 75 años.



<http://www.plataformavoluntariado.org/>

<http://www.mayoresudp.org/bddocumentos/BAROMETRO-3-II-Voluntariado.pdf>



Más financiación y proyectos europeos con el nuevo Erasmus+

En el mes de enero se estrena Erasmus+, el nuevo programa de la UE para la Educación, Formación, Juventud y Deporte para el periodo 2014-2020. El nuevo Erasmus tiene como objetivo potenciar la capacitación, la empleabilidad, y la modernización de la educación en Europa. El programa, de siete años de duración, contará con un presupuesto de 14.700 millones de euros. Esta cantidad supone un incremento del 40% respecto al gasto que se producía hasta ahora, con lo que se muestra el compromiso de la UE para invertir en educación y formación.

Más de 4 millones de europeos tendrán la oportunidad de estudiar, formarse, adquirir experiencia laboral y de voluntariado en el extranjero. Junto a las convocatorias de becas destinadas a las personas, Erasmus+ apoyará a entidades como son las asociaciones transnacionales, instituciones y organizaciones, con el fin de fomentar la cooperación y fomentar proyectos conjuntos entre el sector de la educación y del trabajo. En este caso, el objetivo es resolver las dificultades europeas en materia de competencia.

Otro elemento al que se presta atención es el apoyo a los esfuerzos de los Estados para modernizar los sistemas de Educación, Formación y Juventud. Además, en el ámbito del Deporte, habrá respaldo a los proyectos de

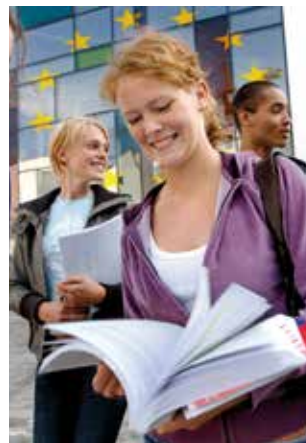


➔ **El programa de Aprendizaje Permanente Grundtvig, en el que participan muchas personas mayores, se combina en el conjunto de Erasmus+ junto al resto de los programas**

base y los retos transfronterizos como el dopaje, la violencia y el racismo.

Programa integrado e integrador

Erasmus+ reúne a los siete programas existentes, en la actualidad, de la UE en los ámbitos de Educación, Formación y Juventud, y por primera vez, el programa proporcionará apoyo para el Deporte. Como un programa integrado, Erasmus+ ofrece más oportunidades para la cooperación y es más fácil de acceder que sus predecesores, gracias a las normas de financiación simplificados. De esta forma, se combinan todos los programas actuales, incluido el programa de Aprendizaje Permanente (Erasmus, Leonardo da Vinci, Comenius, Grundtvig.



La previsión es que 2 millones de estudiantes de la enseñanza superior puedan estudiar o formarse en el extranjero, incluidos 450.000 períodos de prácticas; además, 650.000 estudiantes de formación profesional y aprendices pueden recibir becas para estudiar, formarse o trabajar en el extranjero.

Unos 800.000 maestros, profesores, formadores,

personal del sector educativo y jóvenes trabajadores podrán enseñar y formarse en el extranjero, y 200.000 estudiantes de master que pasen un curso completo en otro país disfrutarán de garantías de préstamo. Por otro lado, más de 25.000 estudiantes recibirán becas para masteres conjuntos, lo que supone estudiar en al menos dos instituciones de enseñanza superior en el extranjero.

El fomento del voluntariado también está presente en Erasmus+, de manera que más de 500.000 personas podrán participar en programas de voluntariado en el extranjero o en programas de intercambios.

Oportunidades para todos

En cuanto a entidades, instituciones y centros, se estima que 125.000 centros de primaria, formación profesional e instituciones de enseñanza superior y de adultos, organizaciones juveniles y empresas recibirán financiación para establecer hasta 25.000 "asociaciones estratégicas" para promover el intercambio de experiencias y los vínculos con el mundo del trabajo.

Asimismo, 3.500 instituciones educativas y empresas tendrán apoyo para crear más de 300 "Alianzas para el conocimiento" y "Alianzas para las competencias sectoriales" con la finalidad de fomentar la empleabilidad, la innovación y el emprendimiento.





Seminario de InnoV@ción dedica su VII Edición al envejecimiento activo y vida saludable

Seminario de innoV@ción es una iniciativa creada para identificar, compartir, reconocer, y difundir prácticas innovadoras en Igualdad, Salud y Políticas Sociales fomentando la colaboración entre los distintos sectores implicados. Puesta en marcha por la Consejería de Salud, Igualdad y Políticas Sociales de la Junta de Andalucía, a través de la Dirección General de Calidad, Investigación, desarrollo e Innovación, el Seminario ha cumplido su séptima edición, que ha dedicado al envejecimiento activo y vida saludable, atendiendo a las sugerencias



WOODLEYWONDERWORKS

realizadas en anteriores encuentros por todos los participantes.

En esta edición se ha puesto de manifiesto que el fomento de la activi-

dad innovadora tanto en Envejecimiento Activo como en Vida Saludable ha impulsado iniciativas en distintos ámbitos, como la Universidad de Mayores; la

normativa para nombrar personal emérito en sectores como la educación, la salud o la empresa; programas de mayores que ayudan a mayores; la teleasistencia domiciliaria; proyectos como "Por un millón de pasos" (www.juntadeandalucia.es/salud/porunmillondepasos), que fomenta la actividad física; y también iniciativas como "5 al día" (www.5aldia.com) para promover el consumo de frutas y verduras.

La organización del Seminario ha facilitado un enlace directo para seguir las conferencias impartidas vía streaming. Todos los videos de las intervenciones se pueden ver en: <http://new.livestream.com/easptv/VIIseminnova>



www.juntadeandalucia.es/salud/seminarioinnovacion

El Ateneo Gerontológico sigue pidiendo una mayor implicación social con los mayores

El Ateneo Gerontológico, que organiza el grupo de comunicación Entremayores, ha elegido la Fundación NovaCaixaGalicia de A Coruña para celebrar su cuarta sesión. Este encuentro se ha ido consolidando como un evento de referencia para los expertos en personas mayores. En Galicia, los profesionales que participaron en el Ateneo llegaron a la conclusión de que a pesar de todo lo que se hace por las personas mayores actualmente, hace falta una mayor implicación social.

El encuentro se suma a la necesidad de seguir con los



EP YOURDON

espacios de debate sobre las personas mayores, con el fin de profundizar de manera precisa y amena en el campo de la Gerontología desde diferentes puntos de vista.

Representantes de la Asociación Gallega de Pensionistas (Asogapen), argumentaron en el Ateneo que aún sigue siendo una exigencia la mayor impli-

cación de la sociedad en la integración y cuidado de las personas mayores, porque "las personas mayores trabajamos más ahora que antes de jubilarnos, y sin embargo, "no nos sentimos integrados aún". También se llamó la atención sobre aspectos que hay que cambiar en la sociedad, pues "aún hoy en día mucha gente esconde su enfermedad o la de sus familiares" en vez de aceptarla y combatirla abiertamente.

El Ateneo dejó constancia del avance del Servicio Gallego de Salud en cuanto a la adaptación a las nuevas tecnologías, ya que, "se ha adaptado a la perfección a los nuevos elementos tecnológicos, de manera espléndida".





II Conferencia de Miembros de la Asociación Europea Innovadora sobre Envejecimiento Activo y Saludable, en Bruselas

El envejecimiento activo como “derecho social y principio rector” de las políticas sociales

La consejera de Igualdad, Salud y Políticas Sociales de la Junta de Andalucía, M^a José Sánchez Rubio, ha mostrado las estrategias andaluzas que se están llevando a cabo en línea con el IV Plan Andaluz de Salud, a petición de la II Conferencia de Miembros de la Asociación Europea sobre Envejecimiento Activo y Saludable que se ha celebrado en Bruselas. La consejera ha destacado el envejecimiento activo como “derecho social y como principio rector” de las políticas de la Junta de Andalucía, y ha insistido en que es un concepto prioritario dentro del IV Plan Andaluz de Salud, una estrategia preferente que pretende que las personas vivan más años y con más calidad y autonomía.

En su intervención ha destacado que las dos estrategias presentadas por Andalucía en este foro, envejecimiento activo y salud digital (e-Salud), han sido evaluadas como buenas prácticas con la máxima puntuación –3 estrellas– por la Comisión Europea, ya que contribuyen a la sostenibilidad y eficacia de los sistemas públicos y promueven la competitividad y el crecimiento económico.

En Andalucía hay 1.280.000 personas con 65 o más años. Sánchez Rubio se ha referido a los

168 Centros de Participación Activa de titularidad de la Junta que, junto a los que dependen de ayuntamientos y diputaciones, suman 924. Asimismo ha informado de la Tarjeta Andalucía Junta 65, de la que actualmente disponen más de un millón de personas mayores, con la que obtienen descuentos y bonificaciones a través de varios programas.

Prioridades

Sánchez Rubio ha explicado que las políticas sociales son prioritarias para el Gobierno andaluz, que destinará el 45,5% de su presupuesto para 2014 a estas materias. Dentro de estos sectores, ha puesto en valor el impacto que tienen en el empleo en Andalucía los sistemas públicos de Servicios Sociales y de Salud, y ha precisado que ambos sectores emplean a un total de 290.000 personas en la comunidad autónoma de forma directa o indirecta.

Como otra herramienta dentro de las políticas sociales, la consejera ha destacado la Teleasistencia, sobre cuya base se han desarrollado dos proyectos de



innovación: Independent y Commonwell, que ha permitido integrar la asistencia sanitaria con los servicios de teleasistencia. Y por otro lado, la historia clínica digital (Diraya) ha sido otro de los instrumentos esenciales que, además de mejorar la atención a la ciudadanía y el trabajo de los profesionales, ha tenido un claro impacto económico y de empleo.

Plan Estratégico

Con el desarrollo de estos programas, M^a José Sánchez Rubio ha defendido el derecho a un envejecimiento activo y con dignidad, y ha señalado que la crisis económica no puede ser una coartada para retroceder en las necesidades de este colec-

tivo, al que ha expresado su reconocimiento en relación al papel que juega en la actualidad como sustento de muchas familias en esta época de dificultades económicas.

En definitiva, la consejera resume que el Plan Estratégico de Envejecimiento Activo, de desarrollo a lo largo de la vida, incluye la prevención de la enfermedad, la promoción de una vida saludable, el derecho a la participación en todo lo relacionado con la vida de las personas mayores y su entorno inmediato, y pretende mejorar el bienestar de las personas a medida que envejecen, fomentando el protagonismo social, la cooperación y solidaridad entre generaciones.





La maestra y otros relatos

La presidenta de la Asociación de Mayores Amigos de la Universidad de Málaga (AMADUMA), Mayte Tudea, acaba de editar su primer libro individual titulado "La maestra y otros relatos", que contiene distintas historias basadas en el misterio, en la magia, en lo sobrenatural e incluso relatos de la realidad sombría o amable. En sus 365 páginas, el amor, el desamor, el azar, la fortuna o la fatalidad en que se ven envueltos los personajes, acaban, en su mayoría, dando paso a la esperanza, al valor para enfrentarse a situaciones opresivas o insostenibles. Apostar por un cambio de rumbo requiere del coraje necesario para valorar la vida propia, y así tratar de vivirla del modo que deseamos o con el que soñamos. Actores secundarios en algunos de los relatos, pasan a convertirse en protagonistas de otros, enlazando trayectorias y completándolas. Como en la vida, hay caminos



que se bifurcan y otros que terminan confluyendo. Con sensibilidad e imaginación, en este libro se recrean otras vidas que nos permiten entender mejor la propia, y quizá, ayudarnos a mejorarla.

Mayte Tudea, que también fuera vicepresidenta de CAUMAS, es una lectora infatigable y escribe desde que finalizara sus obligaciones profesionales. Tudea ya participó en el libro "Experiencias en Creación Literaria", fruto del Taller de Creación Literaria del Aula

Apostar por un cambio de rumbo requiere del coraje necesario para valorar la vida propia, y así tratar de vivirla del modo que deseamos o con el que soñamos

de Mayores de la Universidad de Málaga. Su insistente labor en este campo se ha visto recompensada en el año 2011 con el premio de Poesía de la Universidad de Málaga, y en el 2012, con el premio de relatos de la misma institución.

Desde Madurez Activa, sus compañeros de FADAUM y de CAUMAS, le damos nuestra más sincera enhorabuena.

Más información y compra del libro en papel y en e-book:

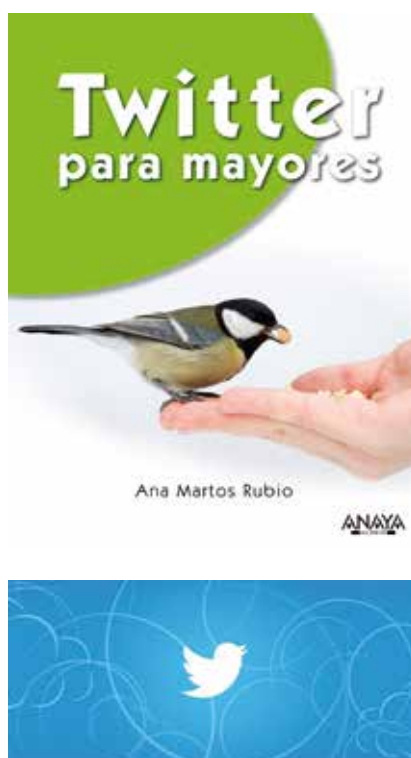
info@editorialcirculoorojo.com

Twitter para mayores

Anaya Multimedia publica Twitter para mayores, de Ana Martos

Siempre se ha dicho que Twitter, como el resto de las redes sociales, excluye por definición a un target de público: el de las personas mayores, de las que se presume una mayor torpeza para enfrentarse a las nuevas tecnologías. Sin embargo, un estudio reciente descubre que en el último año el número de usuarios de redes sociales de 55 a 64 años creció un 88%, un 100% en los mayores de 65".

Twitter no es un misterio ni un secreto para iniciados. En un mundo



dinámico, supone toda una evolución social que cuenta con cientos de millones de usuarios por su sencillez de uso y por su capacidad de llegar instantáneamente a cualquier punto y persona. Para personas que, después de haber disfrutado de muchas cosas, no quiere perderse nada del mundo actual, Anaya Multimedia ha editado el libro "Twitter para mayores", de Ana Martos, que sólo recomienda un poco de tiempo, un poco de ilusión, y un mucho de curiosidad. Con esta obra cualquier persona es capaz de entrar en Twitter, ver lo que le ofrece y lo que puede extraer de esta herramienta de comunicación instantánea con facilidad, comodidad y sin complicaciones.

Más información y compra del libro: a_multimedia@anaya.es



La Asociación Estatal de Programas Universitarios para Mayores convoca el I Premio de Investigación

La Asociación Estatal de Programas Universitarios para Mayores (AEPUM) ha convocado la primera edición del Premio de Investigación. Esta iniciativa parte del cumplimiento de sus fines y objetivos que se basan en el fomento de los programas educativos para mayores en el ámbito universitario, contribu-

yendo al desarrollo formativo, y sociocultural de las personas mayores. En ese contexto se basará la resolución del premio.

Con una periodicidad anual, este galardón pretende distinguir los mejores trabajos de investigación realizados sobre alguno de los temas relacionados con los objetivos e intereses

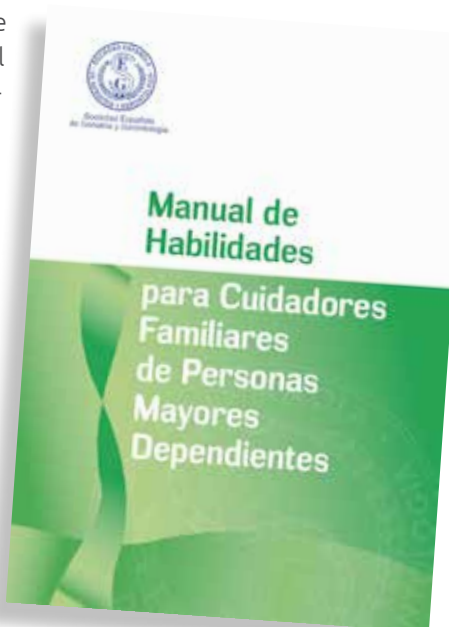
desarrollados desde la asociación. Asimismo se constituye en un reconocimiento que la AEPUM otorga a aquellos investigadores que dedican su esfuerzo a la búsqueda de soluciones innovadoras en favor del aprendizaje permanente como medio para fomentar la calidad de vida de las personas mayores.



www.aepumayores.org

La SEGG edita un Manual práctico para cuidadores familiares de mayores dependientes

El Grupo de Trabajo para el estudio y seguimiento de la Ley de Dependencia de la Sociedad Española de Geriátrica y Gerontología (SEGG), ha elaborado el "Manual de Habilidades para cuidadores familiares de personas mayores dependientes", con el objetivo de cubrir uno de los vacíos que la Ley de Dependencia aún no ha cubierto, como es la formación de los cuidadores familiares. Este Manual es un sencillo documento que recoge los cuidados



que más inquietan, y resuelve de forma concisa, escueta y clara, las dificultades que supone cuidar a un mayor dependiente por parte de sus

familiares y/o cuidadores no profesionales. La finalidad del Manual es ayudar en el cuidado cotidiano y evitar la angustia y la ansiedad que con frecuencia padecen los cuidadores. El libro se puede descargar gratuitamente de la Web de la SEGG y del enlace que se ofrece en la barra de información.

La Universidad de Oviedo inicia un estudio para mejorar la atención a las personas mayores

La Universidad de Oviedo, en colaboración con el Institut Mallorquí d'Afers Socials (IMAS) prepara la realización de un proyecto de investigación, de ámbito nacional, titulado "Atención centrada en la persona en los servicios gerontológicos: modelos e instrumentos de evaluación", en el que participarán las residencias y los centros de día gestionados por el IMAS.

El estudio consiste en la validación de carácter nacional de dos instrumentos de evaluación, adaptados a este entorno, que permitan evaluar y conocer en qué grado los centros ofrecen una atención personalizada. Se trata de herramientas que hasta hoy no están disponibles para la población española y que pueden suponer un apoyo en el avance y mejora de la atención en los centros.

En la investigación participarán unos 80 centros (residencias y centros de día) de diferentes comunidades, tanto de titularidad pública como privada, conscientes de la necesidad de avanzar en la aplicación de un enfoque de atención orientado a las personas usuarias.



www.segg.es/download.asp?file=media/descargas/MANUAL_HABILIDADES_SEGG.pdf



www.imasmallorca.net



La película de la Historia

www.rtve.es/filmoteca/

Visualizar los fondos históricos de la Filmoteca Española no sólo puede ser un ejercicio de investigación histórica o sociológica sobre la España del siglo XX, también puede ser un ejercicio de curiosidad y de disfrute personal. La Filmoteca Española pone a disposición de cualquier interesado sus archivos audiovisuales a través de la página Web de RTVE. Se trata del mayor archivo histórico audiovisual de España y en él se pueden encontrar más de 700 horas y 4.000 videos con películas, cortometrajes y documentales entre los que destaca la colección casi completa de los 50 años del NO-DO. Otros enlaces relacionados son de la Asociación de Cinematecas Europeas: www.acefilm.de y de la Federación Internacional de Archivos Filmicos: www.fiafnet.org



Cuidar a los cuidadores

<http://cuidadores.unir.net>

Nace "Unir Cuidadores", un servicio de la Fundación Unir, de la Universidad Internacional de la Rioja, donde se ofrece información, formación y asesoramiento a los cuidadores de personas dependientes. Cuentan con cursos de formación, conferencias on-line, asesoría jurídica y un servicio de noticias y documentación de interés. En la página de inicio se puede ver un video que resume quiénes son.



Derechos y buen trato a los mayores

www.bienestaractivo.com

La Asociación Bienestar Activo nace como una actividad complementaria y transversal al proyecto "Bienestar Activo", uno de los 20 seleccionados en la I Convocatoria de Emprendimiento Social de la Obra Social La Caixa. Tanto el programa "Bienestar Activo" como su Asociación vinculada tienen como misión mejorar la calidad de vida de los colectivos más desfavorecidos a través de la información, sensibilización y promoción de sus derechos y del buen trato así como el fomento del envejecimiento activo. Sus palabras clave son la dignidad, autonomía, accesibilidad, actitudes positivas, perspectiva de género y solidaridad. En su Web se puede encontrar el elenco de actividades que realizan, así como noticias derivadas de sus actuaciones, como jornadas, encuentros y cursos.



La continuidad del Año Europeo 2012

www.envejecimientoactivoeuropa.imserso.es

El Imserso está dando continuidad a la página Web y los espacios creados con ocasión del Año Europeo del Envejecimiento Activo y de la Solidaridad Intergeneracional, 2012. A partir de ahora "Envejecimiento Activo y Solidaridad Intergeneracional en Europa" es el nuevo espacio del Imserso en Internet que tratará de estos temas, a sugerencia de los interesados. Dentro de las adaptaciones en los nuevos espacios, han generado una Newsletter mensual cuyo número 0, correspondiente al mes de octubre de 2013, se encuentra disponible en la nueva Web. También las cuentas de Facebook y Twitter están en proceso de adaptación, y cuentan con direcciones actualizadas: www.facebook.com/2012envejecimientoactivo y <https://twitter.com/EnvejActivo>



Un proyecto de vida sólido

www.hogarfutura.es

Este es el lema de "Hogar Futura", una iniciativa social que pretende atender las necesidades, que actualmente no se encuentran cubiertas, del colectivo que forman las personas mayores, el 80% de las cuales prefiere vivir en su propio espacio privado, tener la cercanía de los servicios que pueda necesitar y personas con quien compartir los distintos tiempos más íntimos. Se trata de un proyecto que desarrolla cooperativas de interés social sin ánimo de lucro, constituidas por los propios residentes-usuarios, cuyo objeto social será la atención de manera integral y continuada de sus socios, personas mayores, en todas y cada una de las necesidades requeridas: alojamiento, manutención, asistencia médica, enfermería, así como los servicios de terapia ocupacional, mantenimiento físico, entretenimiento y ocio, entre otros.



Voluntariado en solidarios

www.solidarios.org.es

Solidarios para el Desarrollo es una organización de la sociedad civil declarada de interés público y con presencia a nivel nacional a través de convenios con diferentes universidades públicas. Sus objetivos prioritarios son el voluntariado social, la cooperación con los empobrecidos del Sur y la sensibilización de la sociedad en temas de justicia social y solidaridad. Ser voluntario en solidarios es la posibilidad de formar parte de un movimiento que lucha contra la exclusión. Sus actividades son muy diversas, con colectivos de personas mayores, prisiones, personas sin hogar, hospitales, libros, inmigrantes... etc. Solo hay que ponerse en contacto a través de su Web o del correo electrónico: voluntariado@solidarios.org.es



Almería, del 10 al 14 de marzo de 2014

Maltrato y Mayores en el siglo XXI

EL CONGRESO INTERNACIONAL

"MALTRATO Y PERSONAS MAYORES

EN EL SIGLO XXI esta dirigido a personas mayores y profesionales que trabajan con ellas o para ellas y que provengan del ámbito universitario y/o académico, prioritariamente, para estudiar conjuntamente las claves de la erradicación del Maltrato, y difundirlas por los canales de los que disponen.

Información del Congreso en:

Telf. +34 950 21 41 81 • actos@ual.es • <http://congresos.ual.es/mayores/>

organiza

PROGRAMA DE MAYORES
UNIVERSIDAD DE ALMERÍA



FADAm
FEDERACIÓN ANDALUZA
DE ASOCIACIONES DE
AULAS UNIVERSITARIAS
DE MAYORES



ACTUAL
Actos y congresos

colabora

**madurez
activa**