

activa madurez

OTOÑO2013 | #22 | AÑO VII

Orientados
para trabajar en positivo

EDITORIAL

El valor de la gente.....3



ESPECIAL | Ciudades para todos

Ciudades Amigables: mejor calidad para Mayores ciudadanos4
 Ciudades Inteligentes: tecnología aplicada al diseño para todos5
 El alcalde inteligente.....6
 “Queremos participar en que las ciudades sean más humanas”8

OPINIÓN

La escritura como terapia9
 Empleo y jubilación10
 Sociedad envejecida y vida activa sostenible.....11
 La gerocultura o el arte de envejecer bien.....12

ENVEJECIMIENTO ACTIVO

Europa se une para ayudar a gestionar la vida con responsabilidad..... 14
 “Movinivel +” ofrece innovación para mejorar la práctica de actividad física en mayores 15
 Un paseo por lo insólito 16
 Cuando hablan la tierra y el océano 17



FORMACIÓN

Los nuevos retos ante el progreso de los Programas Universitarios de Mayores18
 Los alumnos, unidos para trabajar en los objetivos de sus Programas.....20
 Un grupo intergeneracional de la Universidad de Sevilla presenta una investigación sobre relaciones entre estudiantes mayores y jóvenes21



ASOCIACIONISMO

En marcha “Voluntarios Universitarios 2.0” para formar a los mayores en las nuevas tecnologías.....25
 Manifiesto por un envejecimiento dinámico y participativo desde la Universidad.....26
 Mayores de la Universidad de Vigo demuestran su capacidad para investigar y aportar I+D28
 Los intercambios entre asociaciones universitarias de mayores propician el turismo académico y convivencial.....30



El valor de la gente

Hemos podido leer en un artículo de una de nuestras federaciones de mayores universitarios que en el punto al que ha llegado la actualidad en la que nos encontramos, no es una casualidad la existencia de una sociedad de séniors, sino la condición necesaria para “plantearnos desde las mismas asociaciones de mayores, alternativas válidas y posibles, que nos hagan visibles con nuestras experiencias, formación y conocimiento. Disponemos de un capital y un talento humano para crear una nueva sociedad, con miras a desarrollar el envejecimiento activo, como la mejor manera para fomentar la autonomía personal necesaria para prevenir la dependencia”.

Es gracias a ese capital humano por el que se siguen impulsando, aún en plenas dificultades económicas y sociales, programas y actividades que en otras circunstancias pasarían desapercibidos. Es este número de Madurez Activa el mejor ejemplo, que vuelve a salir por el esfuerzo de todos los implicados, por el interés de mostrar, contar y enseñar las acciones que se siguen haciendo en todas nuestras comunidades autónomas en favor de las personas mayores y de su evolución positiva

Nueva Imagen

Madurez Activa sigue viva por el valor de su gente, los mayores universitarios, que consideran que en la investigación, el desarrollo y la innovación está la base de proyectos inmediatos y futuros. Por ello, los contenidos que sus protagonistas difunden son fruto de acciones reales, de propuestas concretas, de buenas



prácticas con resultados relevantes que nunca pierden actualidad. El carácter científico que define a esta revista, gracias a sus colaboradores, la hace digna de no desaparecer aunque sea con otra periodicidad. En este primer número de 2013, Año Europeo de la Ciudadanía, es decir, de todas las personas, hemos optado por un diseño renovado, más práctico y atractivo para un público que lo requiere. Las personas mayores quieren hacer visible su trabajo en pro de un envejecimiento positivo y una vida activa; desean cambiar la imagen de la vejez y luchan para lograr una sociedad para todas las edades bajo el prisma del bienestar. Madurez Activa demuestra a través de sus páginas que las personas mayores están orientadas a caminar hacia una vida activa y positiva, y así lo difunde adecuándose a la demanda y a los avances de los tiempos.

Estamos orientados, seguimos caminando... con la suerte de poder trabajar junto a personas que saben qué es luchar para conseguir un objetivo, y con el privilegio de que nos enseñen a hacerlo ◀◀

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: “Campo de Puerto de Santa María (Cádiz)” de Melquiades Casas Ruiz, catedrático de Física.

MAQUETACIÓN

Margarita Sánchez Martín
Daniel Conejero Bernardo

DIRECCIÓN FOTOGRAFÍA

Juan José Jiménez López

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

Bajo el lema “Ciudades para Todos” se acogen multitud de propuestas, sugerencias y actuaciones de profesionales y entidades de todo el mundo, desde distintas áreas y de

diversas formas. Todos trabajan con un objetivo común: encontrar un diseño de habitat accesible a todas las edades y condiciones. Se trata del derecho a la ciudad, a un espacio

Ciudades Amigables: mejor calidad para Mayores ciudadanos

El Imserso lidera una Red de Ciudades que dan respuesta a esta demanda

Mejorar la calidad de vida de las personas mayores en las ciudades contando con su participación es el principal objetivo de la Red de Ciudades Amigables con las Personas Mayores. Se trata de un proyecto promovido por la Organización Mundial de la Salud (OMS) en el marco del programa de Envejecimiento y Ciclo de Vida. La iniciativa parte de la necesidad de desarrollar medidas que den respuesta a dos aspectos clave de la sociedad actual, por un lado se encuentra el progresivo envejecimiento de la población mundial y por otro lado está el proceso de urbanización mundial.

Según señala la propia OMS en su guía, “una Ciudad Amigable con los mayores alienta el envejecimiento activo mediante la optimización de las oportunidades de salud, participación y seguridad a fin de mejorar la calidad de vida de las personas a medida que envejecen”. De esta manera se abordan todos los aspectos que afectan a cualquier ciudad y a sus ciudadanos, como son los sociales, sanitarios, económicos, urbanísticos y espaciales, de accesibilidad, vivienda, transporte, espacios al aire libre, seguridad, empleo, comunicación, acceso a la información, inclusión social y respeto a los derechos de los ciudadanos. Abordaje que se debe realizar con la participación activa de las personas mayores, teniendo en cuenta sus necesidades, percepciones y opiniones.



Una Ciudad Amigable con las Personas Mayores es un entorno urbano integrador y accesible que fomente un envejecimiento activo

El Imserso lidera en España la iniciativa de impulsar y desarrollar la Red —que sigue el protocolo de Vancouver— y ha organizado varias reuniones de expertos para definir objetivos y facilitar el proceso de adhesión de ciudades españolas al proyecto. El principal objetivo del grupo de trabajo es la elaboración de protocolos de actuación y de herramientas destinadas a los ayuntamientos que estén interesados en convertir sus ciudades en espacios amigables con las personas mayores, de manera que se faciliten el proceso de adhesión a la red y su posterior trabajo como miembros partícipes.

La Red Mundial de Ciudades Amigables contó en su inicio con la participación de 35 ciudades pertenecientes a 22 países de todos los continentes. En España la primera ciudad en unirse ha sido San Sebastián hasta completar 17 en la actualidad.

Para que un municipio pueda ser considerado una Ciudad Amigable con las personas mayores, según los estándares marcados por la OMS, tiene que cumplir una metodología, comenzando por realizar grupos focales en los que se entrevista a las personas mayores con el fin de que identifiquen los aspectos positivos y negativos de su ciudad. Se interroga sobre ocho categorías sobre los que debe basarse una ciudad amigable: espacios al aire libre y edificios; transportes; vivienda; participación social; respeto e integración social; participación cívica y empleo; comunicación e información; y apoyo de la comunidad y servicios de salud

Concreción de resultados

Por otra parte, entre los resultados que los grupos de expertos han concretado, destaca la necesidad de las relaciones intergeneracionales como elemento básico para en el entorno de las Ciudades Amigables, y por ello, abogan por un ocio en común para todas las personas y no solo dedicado a las personas mayores. En este sentido, el Grupo de Trabajo especifica que este objetivo puede llevarse a cabo porque, actualmente, se ha cambiado el concepto de “buscar financiación para entidades”, a “buscar financiación para necesidades”, lo que está ayudando para modificar también el concepto “yo lo hago por ti” a “tu lo haces por ti mismo con mi apoyo y con mi ayuda”



donde quepan todas las experiencias y actuaciones, donde se defina, en definitiva, un habitat humano. Iniciativas sobre Ciudades Amigables, Ciudades Inteligentes o Ciudades

Accesibles van creciendo en importancia y en la concienciación de dirigentes y ciudadanos, que son tanto usuarios como actores del diseño de lugares para una vida digna.

Ciudades Inteligentes: tecnología aplicada al diseño para todos

Se desarrollan con base en el conocimiento de las personas que la habitan

La necesidad de ciudades habitables y sostenibles y el positivo avance tecnológico ha llevado a que cada vez más se aluda a la construcción de la “Ciudad Inteligente” o “Smart City”. La idea genérica inicial de este concepto ya empieza a materializarse en iniciativas y proyectos concretos que contienen múltiples posibilidades y beneficios. Por otro lado, se encuentran retos y dificultades que afrontar pero siempre con un objetivo esencial, como es que las Ciudades Inteligentes se centren en el bienestar de las todas las personas que las habitan.

El Centro Nacional de Tecnologías de la Accesibilidad (CENTAC), constituido por entidades públicas y privadas y por el movimiento asociativo centradas en la tecnología aplicada al diseño para todos, ya ha desarrollado tres Jornadas Técnicas sobre las Ciudades Inteligentes, con el fin de impulsar que las soluciones TIC diseñadas e implantadas para este tipo de hábitat presentes y futuros, aprovechen al máximo las posibilidades de accesibilidad que la tecnología permite.

La tecnología bien empleada —y especialmente la de la información— permitirá conseguir una ciudad más accesible para sus ciudadanos de manera que sea inclusiva e integradora, sin barreras físicas, tecnológicas o psicológicas. En las diferentes reuniones de expertos se argumenta que transformar una ciudad en “Inteligente” supone



Una Ciudad Accesible es la que crea edificios y servicios públicos sin barreras, teniendo en cuenta las necesidades de todas las personas

Una Ciudad Inteligente es aquella en la que la calidad de los servicios urbanos sostenibles depende del equilibrio entre tecnología y gestión de recursos

un proceso de años, a lo largo de los cuales se desarrollarán múltiples proyectos interrelacionados. Es al comienzo del proceso cuando conviene establecer los principios básicos que todos los proyectos deben cumplir para poder conseguir una auténtica Ciudad Inteligente: desarrollarse como Ciudades Accesibles para todas las personas y que residan en el conocimiento, es decir, no basado en las tecnologías sino en las personas que las necesitan, que son las que generan ese conocimiento.

Red Española de Ciudades Inteligentes

La Red Española de Ciudades Inteligentes (RECI) empezó a gestarse en junio de 2011 con la firma del “Manifiesto por las Ciudades Inteligentes. Innovación para el progreso”, cuyo compromiso era el progreso económico, social y empresarial de las ciudades a través de la innovación y el conocimiento. Actualmente se han adherido 41 ciudades españolas a la Red, que tienen como objetivo inter-

cambiar experiencias y trabajar conjuntamente para desarrollar un modelo de gestión sostenible y mejorar la calidad de vida de los ciudadanos, incidiendo en aspectos como el ahorro energético, la movilidad sostenible, la administración electrónica, la atención a las personas o la seguridad.

“Ahora es un buen momento para exigir que no existan impactos sobre las personas que puedan llevar a situaciones de exclusión social”, aseguran los expertos. La Smart City es la suma del conocimiento, accesibilidad universal y la sostenibilidad social; un concepto y una realidad que existe porque las “personas son cada vez más digitales” y las tecnologías ya forman una parte muy significativa de la vida cotidiana. Por tanto, se trata de facilitar e impulsar el entendimiento entre el tejido empresarial, el tejido social y el de las administraciones para que las infinitas posibilidades que ofrece la tecnología se aplique de forma adecuada a las personas mejorando la calidad de vida de todos los ciudadanos



Más información: www.centac.es y www.redciudadesinteligentes.es

LO QUE OPINAN LOS EXPERTOS



JUAN MANUEL SERRANO

El alcalde inteligente

FRANCISCO ABAD, fundador de www.empresaysociedad.org y Coordinador del estudio "Entornos inteligentes, accesibles y amigables"

El concepto de Ciudad Inteligente significa tanto que puede no significar nada. Por eso, si yo fuera alcalde pediría ayuda a mi equipo de gobierno para saber si mi ciudad debe posicionarse en el movimiento de las ciudades inteligentes, en el de las accesibles o en el de las amigables. Porque hay interesantes grupos formales de trabajo bajo cada uno de los adjetivos anteriores, todos ellos llamando a la puerta de todos los ayuntamientos para crecer en toda la geografía nacional.

En primer lugar me intentaría documentar y vería que el diseño de la ciudad del futuro está hoy principalmente en manos de redes de ciudades en las que trabajan las grandes empresas, políticos y técnicos en el marco de las "Smart Cities". Se trata de foros en los que prima la gestión de recursos de forma que se puedan concebir servicios innovadores, eficaces, eficientes y sostenibles de la mano de la tecnología. O sea, una especie de gestión electrónica

de las ciudades para optimizar el alumbrado, el riego, el tráfico, el transporte, los trámites administrativos o los datos públicos. Son foros en los que los municipios que los integran colaboran compartiendo conocimiento y experiencia para generar sinergias y economías de escala con los recursos de todos. Ya era hora. Foros en los que se habla de aplicaciones para teléfonos móviles y tabletas que permitirán, por ejemplo, consultar el estado del tráfico, la disponibilidad de plazas de aparcamiento, el grado de contaminación o el tiempo que tardará en llegar el próximo transporte público. Es decir, foros sobre ciudades digitales.

También vería que una de las asignaturas pendientes para muchos de los miembros de dichos foros (no para todos, gracias a Dios) es la duda sobre si el ciudadano sabrá utilizarlos ¿Habrán ciudadanos digitales para optimizar su vida en la ciudad digital? ¿Habrán que formarlos para que sean usuarios avan-

zados o simplemente intentar evitar la temida brecha digital? ¿Para que lo vean tan atractivo que no sólo lo usen sino que lo paguen (porque los fondos siempre salen de sus bolsillos)? ¿O da igual, porque son contribuyentes en cualquier caso, y las alianzas público-privadas impondrán tasas obligatorias y se repartirán después los ingresos?

Es posible que a continuación descubriera que hay iniciativas de otro tipo, más cercanas al "hardware" que al "software" de la ciudad, en torno a la accesibilidad y la movilidad; menos numerosas y con menos participantes. Y, en tercer lugar, las que parecen hoy el patito feo del sistema: las Ciudades Amigables, entre las que destaca el de las Ciudades Amigables con los mayores que promueve la OMS a nivel mundial y coordinan y lideran CEAPAT-IMSERO en España, (descritos en páginas anteriores). Una amigabilidad que suena a más humana que las anteriores.



Análisis incompleto

A continuación quizá optaría por la mejor forma de situar a mi Ayuntamiento, si hacerlo como digital, accesible o amigable con todos los votantes y sus hijos. Incluyendo todo tipo de combinaciones. Y ¡problema resuelto!

Pero si cambiara las luces de posición por las largas, me daría cuenta de que el análisis es pobre, incompleto e incluso antiguo. Porque lo que procede en los nuevos tiempos que corren es salir de la burbuja político-empresarial y acercarse a los ciudadanos con más frecuencia, no sólo cada cuatro años. Es una de las cosas que se deduce de los últimos barómetros del Centro de Investigaciones Sociológicas, que reflejan unas preocupaciones de la gente que deberían preocupar a un alcalde joven, con visión y carrera por delante, como yo.

Es decir, tras un primer análisis institucional tocaría averiguar qué piensan los ciudadanos. No los japoneses, los coreanos ni los de Silicon Valley, sino nosotros, que no somos tan raros. Sobre todo, los que intentamos no ser solo habitantes, sino que tenemos conciencia cívica, de lo común, de la sociedad y la comunidad, y la ejercemos porque no sólo lo hacemos como hombres buenos votando al final de cada periodo electoral y obedientes administrados y contribuyentes el resto del tiempo. Pues resulta que hay contenidos sobre este capítulo en los laboratorios ciudadanos que están inaugurando las grandes urbes y en las redes sociales más relacionadas con la economía colaborativa y la participación. Se trata de contenidos que se pueden resumir en que su opción es por una ciudad más humana frente a la, sobre todo, digital pretendida por los gurús.

No soy alcalde (todavía) y la juventud es un agradable recuerdo, pero apuesto por las personas comprometidas. Por eso he explorado las redes

sociales y dos foros electrónicos de opinión y participación que empiezan a ser de referencia. Ahí el discurso es otro.

Los votantes

Para los más implicados resulta que Ciudad Inteligente equivale a accesible, respetuosa con el medio ambiente, con un transporte integrado y un reducido consumo energético. Ciudades con unos mejores servicios públicos y una comunicación e información fáciles, sobre todo para los mayores y las personas con discapacidad. Es decir, con un entorno más amigable, sostenible y humano.

Aunque coinciden en que el cambio estará generado sobre todo por la tecnología, manifiestan que también afectarán las nuevas formas de trabajar y —cómo no— los intereses empresariales. Y dicen explícitamente que se debería tener mucho más en cuenta la opinión de las personas que la de las empresas y los políticos, que son quienes ahora lideran sin conceder la misma autoridad a otras opiniones, entre ellas las de los que acabarán pagando la fiesta. Además, presentan propuestas muy diversas en distintos ámbitos para conseguir unos mejores entornos comunes.

Son conscientes de que la ciudadanía participa y opina poco, pero proponen realizar una pedagogía básica sobre el concepto de espacio inteligente como punto de partida para poder contar con los usuarios desde el principio y fomentar su participación activa.

Después de esta doble aproximación, se puede concluir que la virtud puede ser una combinación de todo lo anterior. Las personas reclaman un mayor protagonismo en la generación

de ideas y en la toma de decisiones que ahora están casi exclusivamente en el terreno de las grandes empresas y los responsables políticos. Ya hay formas de colaborar, desde las formalmente establecidas para facilitar la participación pública abierta y continua hasta las que proceden de las asociaciones de mayores o de personas con discapacidad o los laboratorios ciudadanos. Estos grupos suelen ser parte del equipo de trabajo de las iniciativas relacionadas con la accesibilidad, la movilidad o las ciudades amigables con los mayores, pero no tanto en las vinculadas a las "Smart Cities".

Contar más con las personas ayudaría a acercar los conceptos de ciudad digital y ciudad humana, en línea con una de las megatendencias sociales. Me refiero a la ciudadanía colaborativa y participativa directa, llamada a desarrollarse como factor de enriquecimiento del actual sistema de lo público, lo privado y el tercer sector. Se trata de pasar de la colaboración bípida público-privada a la más estable público-privada-ciudadana, en la que las personas tengan un protagonismo directo (no indirecto) sobre el futuro del entorno del que son vecinos.

Aunque los nuevos teléfonos tabletas se inventaran de otra forma, pero eso es otro territorio ◀◀



LO QUE OPINAN LOS CIUDADANOS

“Queremos participar en que las ciudades sean más humanas”

Mientras las grandes empresas y políticos asimilan Ciudad Inteligente a Ciudad Digital, los ciudadanos lo hacen con una ciudad amigable y accesible. Así concluyen las entrevistas realizadas a 20 expertos y las encuestas a casi 500 miembros del Foro de Opinión de Empresa y Sociedad y de la red social Post55, que se resumen en el Informe “Entornos inteligentes, accesibles y amigables”. Los encuestados reclaman una participación más activa en un área habitualmente reservada a grandes empresas y responsables políticos, y sobre todo, el diseño de los entornos del futuro requiere tener especialmente en

cuenta a las personas con discapacidad y a las personas mayores.

Según el informe, avalado por CEAPAT, el Imsero y la Fundación Empresa y Sociedad, la evolución de las ciudades se basará en cambios tecnológicos, más rápidos y profundos que los físicos. Se generarán nuevos modelos de negocio, en los que el reto es evitar la exclusión social por causas tecnológicas o económicas. Por todo ello, el diseño de los entornos del futuro debería tener en cuenta la opinión de los ciudadanos, especialmente de

los mayores y las personas con discapacidad, todavía no integrados en los actuales equipos público-privados.

Los resultados destacan la convicción de impulsar la participación ciudadana. En este sentido, se ha presentado también el informe “La participación de las personas mayores en una sociedad para todas las edades”, fruto de unas 900 encuestas que identifican los nuevos desafíos y oportunidades de este colectivo.

Ambos documentos se presentan en PDF accesible y se pueden descargar en www.empresaysociedad.org (el de entornos amigables también en www.ceapat.es ◀◀



La valoración de las “personas mayores que vienen”

Como ejemplo del deseo de participación social que tienen las personas mayores en el diseño de su entorno y sus relaciones, la Fundación Pílares para la Autonomía Personal ha realizado otro estudio fruto de una encuesta representativa del grupo de población con edades entre los 50 y 69 en España en la que se anticipa el potencial de participación social de quienes compondrán la población mayor española los próximos años. Los autores del informe han destacado que “anticiparse al futuro es la mejor manera de afrontar la incertidumbre que éste presenta”. Entre los resultados obtenidos del informe “Las personas mayores que vienen, Autonomía Solidaridad y Participación Social”, se observa cómo cambia la valoración de las personas mayores sobre su situación actual con respecto a la sociedad del futuro próximo. Destaca por ejemplo, que los centros sociales, centros de día, hogares, clubs, Casals, han jugado un rol central como espacio de encuentro y organización de actividades, pero ya están perdiendo

parte de su atractivo, ya que un amplio grupo (45%) afirma que no asiste ahora ni lo hará en el futuro. Como propuestas de mejora, los encuestados opinan que habría que apostar por fórmulas que innoven y diversifiquen los contenidos, abrirlos a todas las edades y aprovechar estas infraestructuras para promover desde ellas programas intergeneracionales y de participación comunitaria. Otro cambio es la independencia; el grupalismo que ha sido tradicional en las personas mayores está dando paso a una mayor autonomía en la elección de los intereses individuales y la autogestión de su tiempo y espacios propios. Asimismo, desean apoyar proyectos de participación social y de voluntariado que se ajusten a los conocimientos, experiencia y preferencias de las personas. El libro, primero de la serie “Estudios” de la Fundación, se puede descargar completo y gratuito en su Web, en el que los autores ofrecen más claves que sirvan a los expertos para diseñar una sociedad del futuro más humana.



La escritura como terapia

EVA LEAL, Periodista

En un artículo del periódico El País pude leer recientemente que la escritura sirve en ciertos momentos de la vida como terapia. Esto no es nuevo, numerosos estudios realizados en las tres últimas décadas lo demuestran. Psicólogos y psiquiatras incorporan la redacción como método de alivio emocional de sus pacientes. Pero una investigación reciente de la Universidad de Auckland (Nueva Zelanda) ha constatado que escribir ayuda, además, a acelerar la cicatrización de las heridas físicas. Y me llamó poderosamente la atención.

Se trata del estudio "Escritura expresiva y curación de heridas en personas mayores", realizado por Elizabeth Broadbent, psicóloga del departamento de Medicina que, asevera que la escritura funciona como cicatrizante cuando versa sobre eventos tristes "o los sentimientos más profundos de la persona". De momento lo han probado en adultos de 64 a 97 años. A los 49 participantes se les hizo una biopsia que dejó una herida en sus brazos, se les pidió que escribieran durante 20 minutos al día y cada cuatro o cinco días, los investigadores fotografiaron sus lesiones hasta que curaron. Según el estudio, una mitad relataba en un papel sus pensamientos, experiencias traumáticas y emociones, y la otra escribía sobre sus planes del día evitando mencionar

aspectos sentimentales. A los once días, un 76,2% de integrantes del primer grupo ya había curado la herida, frente al 42,1% del segundo.

El informe sigue diciendo que la explicación a este fenómeno es que "el estrés y la depresión están relacionados con una curación de las heridas más lenta". "Hasta ahora solo se había investigado cómo se puede reducir ese estrés en personas mayores con ejercicio físico"; sin embargo, "una alternativa factible puede ser la escritura expresiva, que es breve, fácil de administrar y barata".

Entre las recomendaciones de los expertos destaca la necesidad de narrar pensando que otros no lo van a leer, porque hace que la persona sea más sincera, no piense demasiado en los lectores y más en lo que verdaderamente quiere contar". De hecho, se ha demostrado cómo las personas que tienen poderosos secretos son más propensas a sufrir problemas de salud.

Por otro lado, el proceso cognitivo de organizar lo que uno piensa para escribirlo, tiene un efecto calmante, y de este modo, el artículo resumía la receta para la escritura terapéutica: Buscar un momento y lugar en el que

no se vaya a ser molestado ni interrumpido; escribir de forma continua durante al menos 20 minutos; no preocuparse por la ortografía o la gramática; escribir sobre algo muy personal e importante, y ser sincero.

Durante todos los años en los que he trabajado con personas mayores y como directora de Madurez Activa, he podido comprobar cómo la inmensa mayoría de ellas se lanzan a escribir y a pintar cuadros tras su jubilación, aunque jamás lo hubieran hecho o atrevido a hacerlo. Lo mejor de todo es que ya se animan incluso a publicar sus escritos y exponer sus pinturas, con la convicción de que van a ayudar a otros. Esta iniciativa que parte de la madurez me parece una herramienta magnífica del envejecimiento activo, donde los mayores se ayudan entre ellos a buscar nuevas capacidades que han estado escondidas siempre por el ritmo que marca la vida.

Cuando cayó ese artículo en mis manos, me alegró de que no sólo constituya una actividad común, sino una terapia comprobada y sobre la que continúan las investigaciones. Consideré digno de compartirlo para animar a nuestros colaboradores y lectores mayores a que aporten sus propias conclusiones y experiencias, porque ellos saben que esto de escribir se hace escribiendo ◀◀

Empleo y jubilación

ISABEL CABETAS (*)

En nuestra cultura la vejez aún se considera esencialmente un estorbo y una carga social y familiar. No se valora la experiencia de los mayores y sin embargo ya está probado que las neuronas, lejos de disminuir, proliferan sus conexiones con la edad, posibilitando que el cerebro busque nuevas estrategias para resolver dificultades o sustituir carencias de rapidez, reflejos y celeridad.

Por tanto, y en la época actual, la sociedad ha de cambiar la visión laboral del mayor para lograr su inserción social. No es coherente ni supone un beneficio socio económico para un país que se consiga la cima laboral entre los 50 y 60 años y se margine bruscamente a la persona cuando cumple 65. De esta forma, la jubilación puede sentirse como una precipitación brusca al deterioro; sin

expectativas de reinserción es difícil envejecer con serenidad.

Actualmente, la esperanza de vida es en España de 80 años (79 para el hombre y 85 para la mujer), y crece 3 meses cada año, por lo que se estima en 110 años para el hombre y 117 para la mujer a mediados del siglo XXI. De hecho, el niño que nace hoy en España en una clase social media puede tener una esperanza de vida de 100 años si la salud pública, que los gobiernos permiten hoy, continúa mejorando.

Con estas perspectivas, sería deseable unificar la edad de jubilación, al menos a nivel europeo, y homogeneizar esquemas legales financieros para las personas mayores. La reforma de las pensiones también hay que afrontarla complementándolas con un sistema de capitalización y desgravaciones fiscales que mejoren la economía de los jubilados.

Existen países donde el mayor es más un activo que una carga social y donde el Gobierno permite a los jubilados trabajar de forma remunerada

cuando así lo deseen, ajustando impuestos y declaración de ingresos de forma individualizada. ¿No sería deseable para Europa conseguir una normativa común?

En Gran Bretaña, Suecia y

Dinamarca trabaja el 60% de la población mayor de 65 años, con una estabilidad mejor y con menos bajas y absentismo que los más jóvenes.

Hay puestos de trabajo que se adaptan al mercado hasta el límite y no al revés, con la pérdida de iniciativa por parte del trabajador y con situaciones de agresividad o estrés que afectan seriamente a su salud y vida. Por ello, muchos jubilados no quieren continuar trabajando, ni siquiera en actividades ajenas a las que venía ejerciendo. El trabajo adquiere distinto significado según cuál sea, por lo que en los primeros años de jubilación se puede demandar más actividad que en edades más avanzadas. Creadores destacados o investigadores profundos se mantienen activos hasta su muerte. Hay destrezas, como la lingüística, que mejoran con el tiempo; por el contrario, la industria y la construcción producen gran desgaste y sin embargo no cesa el interés por nuevas ocupaciones de distinto esfuerzo.

Es correcto facilitar la continuidad laboral voluntaria cuando se quiera ejercer y la salud lo permita. La jubilación obligatoria pervierte el control social, encarece el sistema laboral y desaloja, contra su voluntad, a personas cualificadas para la docencia, investigación, negociación y demás actividades de indudable interés.

El 80% de la población española está a favor de la jubilación voluntaria que conlleva satisfacción y mejor control sobre su vida. La economía se beneficiaría de ello gracias al ahorro de gastos sanitarios y sociales; se prolongarían las cotizaciones a la Seguridad Social y habría un considerable ahorro en pago de pensiones ◀

(*) Doctora en Psicología. Jubilada y dedicada a la investigación docente, clínica y Orientación dinámica. icabetas@gmail.com





Sociedad envejecida y vida activa sostenible

ENRIQUE POZÓN LOBATO (*)

Ha llegado el momento de situar el proceso de envejecimiento de la población y el mercado de trabajo, como una oportunidad para la sociedad y para las personas que han acumulado una inestimable experiencia a lo largo de su vida laboral. En la sociedad actual se plantea si el envejecimiento afecta sustancialmente al potencial productivo de las personas mayores. Por ello, analizamos la evolución del empleo en relación con el concepto de “envejecimiento activo”. La permanencia en el trabajo de las personas de más edad y el aprendizaje permanente como estrategia de formación profesional para todas las edades, van adquiriendo cada día más importancia.

En España, la participación de las personas mayores en actividades laborales formales y remuneradas es muy reducida. Y sin embargo, nos encontramos con un grupo importante de población con una esperanza de vida superior a la de generaciones precedentes y en buenas condiciones físicas y mentales, cuya presencia en el mercado laboral ha finalizado al cumplir la edad de la jubilación. Desean continuar realizando una variedad de quehaceres productivos, contribuyendo al desarrollo y bienestar de la familia y la sociedad. Pero cuando miramos al sector laboral, la discriminación por edad constituye una importante

barrera para la participación en el mismo de las personas mayores que sienten que sus habilidades y conocimientos están siendo despilfarrados, traicionando sus propias capacidades. Es una forma de exclusión social hasta el punto de que se ha llegado a proponer un cambio en la definición de “trabajador mayor” que rompa con la noción de la edad de jubilación, y se base en una concepción de “capacidad de desarrollar un empleo”.

En la actualidad, un porcentaje significativo de personas mayores se encuentran en una situación de autonomía personal y participan activamente de su entorno, contribuyendo al sostenimiento del “Estado de Bienestar” desde su apoyo a la familia, con el cuidado de nietos o a personas dependientes; con ayudas informales a otros hogares; con formas de voluntariado, y con aportación económica a través del consumo. Pero todas estas acciones, al estar fuera del mercado de trabajo, pocas veces se contabilizan. Sin embargo, a través de ellas la persona mayor se realiza a si misma y reporta a la sociedad, con un sentido de “producción social”.

Hemos de añadir también que las personas mayores tienen derecho a una actividad remunerada para conservar su salud, su equilibrio psicológico, su bienestar y felicidad. La eliminación de la obligación de reti-

rarse legalmente a una determinada edad y la mejora de los niveles educativos y sanitarios con el paso de los años, han creado las condiciones para alargar su permanencia en el mercado laboral. Los cambios estructurales que ha introducido la globalización en el sistema de producción de bienes y servicios ofrecen un nuevo escenario de trabajo donde las nuevas tecnologías juegan un papel importante con distintas formas y fuentes de empleo que irán transformando las características del trabajo como hasta ahora se ha entendido. Se instaura la flexibilidad como principal característica del nuevo escenario laboral.

El problema que puede significar para una sociedad envejecida el no considerar a las personas mayores como un importante recurso humano para el desarrollo del país, puede ocasionar problemas a los sistemas de seguridad social, de salud y, en general, consecuencias socioeconómicas desfavorables. Se trata pues de garantizar la interacción positiva de las políticas económicas, sociales y de empleo con el fin de promover una vida activa sostenible ◀◀

(*) Catedrático de Física y Química (jubilado). Doctor en Derecho. Doctor en Ciencias de la Educación. Doctor en Veterinaria



CHRISTOPHER JENSEN

La gerocultura o el arte de envejecer bien

VÍCTOR LÓPEZ GARCÍA (*)

No cabe duda que de todas las etapas que recorre el ser humano en su larga existencia, la etapa de la vejez es la más difícil. Ya lo dijo el escritor francés Henri Frédéric Amiel cuando manifestó: “Saber envejecer es la mayor de las sabidurías y uno de los más difíciles capítulos en el gran arte de vivir”.

Aunque se conoce poco existe una disciplina que se ocupa del arte de envejecer bien como es la Gerocultura, una rama de la gerontología general que enseña y sigue un conjunto de normas de vida saludable (plenitud, salud, creatividad y agradecimiento). Muchos autores la denominan “gerontología preventiva o gerohigiene” como una guía que contempla todos los valores positivos que la vida contiene.

A este respecto nos sorprende sobremedida como en el mundo actual muchas personas que son expertas en asuntos financieros, políticos y de negocios, tienen precarios conocimientos en temas cruciales que conciernen a la salud y en general a la necesidad de seguir un estilo de vida positivo en todos los sentidos. Por tanto, la práctica de la Gerocultura se debería enseñar en el seno de las familias, en los centros educativos, de salud, de gerontología, y establecer “una hoja

de ruta” en cada persona para alcanzar una vejez provechosa y feliz.

¿Cómo ve la Gerocultura el envejecimiento?

El envejecimiento es un proceso multifactorial que origina un deterioro progresivo en los seres vivos como consecuencia del paso del tiempo. En verdad, todo envejece y ese desgaste conduce irremisiblemente a la muerte. Realmente lo que se pierde es la capacidad de adaptarse al medio ambiente o de cumplir con las exigencias de la vida cotidiana. Entre otros motivos importantes, porque se va agotando la energía vital de reserva.

Los seres humanos estamos considerados como personas biopsicosociales, por lo que el envejecimiento ha de estudiarse necesariamente desde una perspectiva multifactorial; es decir, desde un punto de vista biológico (orgánico), psicológico (personalidad), entorno social, entorno físico (hábitat), contexto cultural y dimensión humana y espiritual. Esto es importante, porque algunas especialidades médicas tienen una visión organicista y localizada en las enfermedades por lo que a veces, cuando el especialista se acerca demasiado a un árbol no ve la frondosidad del bosque.

Por tanto, dos aspectos muy interesantes para conocer son la psicología del envejecimiento, por el que se difunden frases como “uno es tan joven como se siente”, y la sociología del envejecimiento, una visión que confirma que para mantenerse joven hay que estar integrado socialmente y vivir con participación para disfrutar de ese sentimiento positivo que algunos psicoterapeutas llaman “el sentimiento del nosotros”.

Pautas para evitar el envejecimiento prematuro

1. La Gerocultura subraya la nutrición óptima, adecuada y equilibrada en la que quepan refuerzos y suplementos nutricionales apropiados (antioxidantes, oligoelementos, enzimas, ácidos grasos Omega-3, aminoácidos específicos, etc.) en caso de necesidad y bajo prescripción facultativa. La nutrición ha adquirido un posicionamiento firme en la medicina actual y tiene un profundo alcance preventivo y curativo en el contexto de las enfermedades crónicas y frente al envejecimiento prematuro. La gerontología experimental ha evidenciado que la restricción calórica —sin malnutri-

ción— es uno de los métodos más eficaces para prolongar la vida.

2. **Actividad física suficiente y ajustada a las limitaciones de cada persona** (caminar, natación, gimnasia, Pilates). Se requiere un cierto estímulo aeróbico porque los beneficios de la actividad física también estimulan lo psicológico (el ánimo y la capacidad cerebral).
3. **Actividad mental (psicoestimulación, talleres de memoria, control)**. Hay que estar interesado en las cosas que ocurren a nuestro alrededor, tener ansias de saber, amar la sabiduría y la cultura. La neurociencia advierte que el cerebro humano tiene una gran capacidad de adaptación, recuperación y resistencia gracias a su neuroplasticidad.
4. **Actividades lúdicas y recreativas**. Cultura del ocio y el tiempo para uno mismo. El hombre para envejecer bien no sólo debe vivir del deber, de la obligación, del compromiso, de la ética, sino también del placer.
5. **Seguir las instrucciones médicas en todo momento** como implicación hábil y responsable de la persona en la práctica de los autocuidados. La prevención es la mejor aliada para evitar enfermedades crónicas y degenerativas.
6. **Cultivar el sentido del humor**. Mantener siempre la ilusión y una actitud positiva ante todo, porque las emociones agradables producen endorfinas —hormonas del bienestar— y alargan la vida. Hay que recordar el proverbio chino que dice: “El secreto de la eterna juventud consiste en comer la mitad, caminar el doble y sonreír el triple”.
7. **Aprovecharse de los adelantos** de la medicina regenerativa, de la cirugía estética, de los trasplantes, prótesis, implantes, y nuevas tendencias por descubrir.
8. **Recurrir a las clínicas de medicina natural científica, centros termales, balnearios y clínicas**



de medicina antienvjecimiento.

Esta última se está propagando por las ciudades más importantes del mundo y siguen unos procedimientos de diagnóstico y tratamiento específicos (antioxidantes en dosis altas, tratamiento hormonal a base de DHEA, melatonina, terapia de quelación).

9. **Mantener buena vigilancia de los efectos secundarios de los fármacos y de otras acciones médicas en el contexto del envejecimiento**, de tal manera que además de practicar la prevención primaria, secundaria y terciaria muy conocidas, se está imponiendo cada día más la prevención cuaternaria que consiste en evitar o aminorar los perjuicios que origina la acción de la propia medicina.
10. **La gerocultura debe aprovecharse de todos los recursos que proporciona el mundo digital** (información, formación, consulta, asesoramiento, cultura sanitaria online, redes sociales) pero asegurando siempre que sea de fuentes serias y seguras

Visión humanista de la vejez

1. **Evitar y rechazar estereotipos e ideas deformadas sobre la vejez.**

2. **Aceptar y asimilar el declive personal inevitable**. Recuerdo el pensamiento del actor alemán Martin Held: “Todo el mundo quiere llegar a viejo pero nadie quiere serlo”.
3. **Adaptar las expectativas de vida a la realidad existente**. El escritor español Fernando de Rojas dijo: “Nadie es tan viejo que no pueda vivir un año más ni tan mozo que no pueda morir hoy”.
4. **Ser capaces de valorar y sacar provecho de la propia experiencia y de los acontecimientos pasados para dar el valor justo a las cosas**. El director de cine sueco Ingmar Bergman dijo: “Envejecer es como escalar una gran montaña; mientras sube las fuerzas disminuyen, pero la mirada es más libre, la vista más amplia y serena”.
5. **Considerar la autoestima** y hacerla cada vez más independiente de los rendimientos materiales, laborales y económicos.
6. **Ceder cuando sea posible para evitar conflictos y asperezas con la sociedad**. Nos hacemos viejos cuando tenemos rigidez mental y seguimos las pautas de comportamiento típicas de un anciano.
7. **Tratemos cada día de aprender algo nuevo**, de redefinir nuestras metas y oportunidades, realizar proyectos no acabados o no empezados por falta de tiempo.
8. **Liberarse del miedo a la enfermedad y a la incapacidad**, con ayuda si es necesario; y establecer de alguna manera un pacto de conformidad con la muerte desde una visión humana y tranquilizadora.
9. **Evitar el triangulo trágico de la vejez** (dolor, soledad y culpa).
10. **Realizar nuevas relaciones interpersonales e intergeneracionales**, para no caer en nuestro propio estereotipo de la madurez ◀◀

(*) Médico gerontólogo. Vicepresidente de la Asociación de Mayores y Pensionistas de Madrid (UDP) y Miembro de la Asociación Española de Médicos Escritores y Artistas

Europa se une para ayudar a gestionar la vida con responsabilidad

El proyecto Menta 50+ desarrolla un programa de capacitación mental para personas mayores

Jesús Delgado Peña, coordinador del Proyecto. Universidad de Málaga



Siete equipos de trabajo procedentes de distintos países de la Unión Europea y un octavo miembro que proviene de Israel ponen en marcha el proyecto Menta 50+, en el que se desarrolla un programa de capacitación para la actividad mental de las personas mayores focalizando su atención en cuatro aspectos principales: la gestión del estrés, el cuidado de la nutrición, la participación social y el mantenimiento de la condición física. El proyecto Menta 50+ está integrado dentro del subprograma Grundtvig de Aprendizaje Permanente de la Comisión Europea, y promovido por la Universidad de Málaga, que también liderará la difusión de los resultados.

Entre todas las características positivas con las que cuenta esta iniciativa, hay que destacar la metodología innovadora denominada “conectivismo”, en consonancia con los tiempos actuales, que plantea el uso de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) para la interacción social y el aprendizaje. Sin duda, se trata de un planteamiento metodológico que pretende satisfacer a un público adulto cada vez más heterogéneo. Por otra parte, esta fórmula innovadora e integral, incorpora un enfoque basado en la autoresponsabilidad y la llamada a la acción para el cuidado de la salud mental en la línea de los pro-

gramas sobre personas mayores de los países de la Unión Europea.

El objetivo general del proyecto es dar respuesta a los retos de la sociedad en relación con el envejecimiento mediante la promoción de una mayor actividad de las personas mayores, a las que se les proporciona un marco de apoyo a través de materiales y recursos didácticos, por ejemplo, la creación de un manual bajo un enfoque holístico; el desarrollo de serious games o ejercicios en línea de estimulación cognitiva basados en resultados científicos; la propuesta de un plan de estudios como modelo para abordar otros aspectos del programa, y ofrecer las herramientas necesarias a las instituciones y profesionales que atienden a personas mayores, entre otros.

Activos y responsables

Los objetivos finales del proyecto Menta 50+ servirán para ayudar a las personas a ser activos y responsables de su propia vida y bienestar, y de este modo mejorar su salud y prolongar su vida en las mejores condiciones psíquicas y físicas y en el mantenimiento de los sentidos. De este modo, el mensaje que difunde el programa es: “Una buena salud mental facilita un estilo de vida más

activo”, y viceversa, “un estilo de vida activo conduce a un envejecimiento saludable”.

De este modo, con la intención de asegurar la materialización de los objetivos planteados y su continuidad en el tiempo, la iniciativa que promueve la Universidad de Málaga desarrollará, entre otras herramientas, una página Web en la que se almacenan todos los documentos y los resultados del proyecto, y que tendrá continuidad en el tiempo; la edición de un manual en todas las lenguas nacionales; la implementación de una plataforma de aprendizaje online donde estarán disponibles todos los materiales y actividades desarrollados en el proyecto para la mejora de la actividad mental; una demo en DVD para difundir los principales recursos desarrollados en el proyecto, y la creación de redes sociales en línea.

El programa durará dos años, y en España cuenta con los alumnos del Aula de Mayores de la Universidad de Málaga, que serán la muestra de trabajo del proyecto de investigación ◀◀





“Movinivel +” ofrece innovación para mejorar la práctica de actividad física en mayores

FERNANDO SORIA, director de Munideporte y Revista “Deportistas”

La Universidad Europea de Madrid y la empresa Equipo de Gestión Cultural, junto a los mejores especialistas del sector, han creado “Movinivel +”, un programa avanzado e innovador de actividad física para las personas mayores. Sus principales objetivos son:

- Mejorar o, al menos, mantener la condición física en las personas mayores.
- Mejorar o prolongar su capacidad de realizar las actividades de la vida diaria.
- Mejorar su calidad de vida global, para incentivar la condición física y mental, facilitando una mejor integración.
- Contribuir a retrasar el inicio de la discapacidad física y dependencia.
- Ahorro económico para el sistema sanitario, en costes de atención médica, medicinas y reducción de accidentes debidos a la edad.

Este programa tiene sus antecedentes en dos proyectos anteriores; por una parte, “Movinivel” se realizó en 2007 en cinco ayuntamientos de la Comunidad de Madrid, subvencionado por la Comunidad y bajo la tutela de la Federación de Municipios (FMM) y el COLEF. Sus resultados mostraron una significativa disminución del riesgo cardiovascular en los participantes, mejora en sus parámetros funcionales, y la necesidad de un menor esfuerzo al realizar las tareas cotidianas.

Por otra parte, se desarrolló el “Proyecto sobre la fuerza muscular en

nonagenarios”, realizado en 2011 en la Residencia Geriátrica Los Nogales (Madrid). Durante ocho semanas, 40 personas mayores hicieron un entrenamiento de los miembros inferiores planificado por especialistas. Tras este tiempo, se evidenciaron mejoras espectaculares de un 19% en la fuerza muscular y disminución de las incidencias de caídas.

Prestigiosos profesionales de la geriatría, actividad física, medicina y psicología del deporte han trabajado en los últimos meses para mejorar el programa inicial, incorporando todas las experiencias adquiridas en las dos acciones anteriores. El resultado de su intervención es un programa más completo y avanzado, sustentado en una potente herramienta informática que administra todo el proceso y permite la interactividad entre los diversos responsables, los asesores y los mayores que participan.

“Movinivel +” se inicia con una evaluación personalizada a los usuarios, en la que se determina el nivel en el que se les ha de ubicar:

- Nivel 0: Personas mayores con elevada limitación funcional y/o dependientes.
- Nivel 1: Personas mayores con baja limitación funcional y/o alguna necesidad de asistencia.

- Nivel 2: Personas mayores independientes y baja condición física.
- Nivel 3: Personas mayores independientes y buena condición física.
- Nivel 4: Personas mayores independientes con una elevada condición y rendimiento físico.

Durante todo el programa, se someten a evaluaciones periódicas para constatar los avances. Además, aparte de los ejercicios adaptados a cada persona, el proyecto incluye charlas educativas sobre hábitos de nutrición y vida saludable, objetivos de la actividad física, psicología, lesiones, etc. También se fomentan las relaciones sociales entre los participantes, que comparten diversos eventos fuera de los horarios de la actividad física, como excursiones, viajes o encuentros interprovinciales.

Instituciones como la FMM o el IMSERSO han mostrado su apoyo, valorando su carácter innovador y vanguardista al abordar la actividad física y los hábitos saludables para estas edades.

Por otra parte, Munideporte anuncia el lanzamiento del proyecto “**España se mueve**”, para promover hábitos saludables entre los ciudadanos, a través de la actividad física y el deporte en todas las CCAA. Contará con programa de TV, página web y redes sociales ◀◀



Más información: www.munideporte.com

Un paseo por lo insólito

Los primeros fines de semana de mes, Madrid se viste de mercadillos que compiten en originalidad e ingenio

EVA LEAL, periodista

Cada mes del calendario reserva su primer fin de semana para viajar a Madrid. La capital se viste de originales mercados en sitios insospechados de la ciudad llenos de ingenio, donde se unen arte, manualidades, música, baile, espacios escénicos, arquitectónicos, diseño, y por supuesto buena comida y bebida. Un paseo por todos ellos hará de nuestro fin de semana una aventura digna de trotamundos ¿Me acompañan?

Comienzo por el Mercado de los Motores, en el paseo de las Delicias; este original mercadillo se ha trasladado desde el Museo de Motores del Metro (impresionante) al Museo del Ferrocarril. Entre gigantescas turbinas y piezas de exposición se instalan puestos de artesanía, ropa y objetos vintage; me encantan las miniaturas de ciudades en papel desplegadas y las joyas étnicas. Paro a hablar con el autor de los de animales gigantes hechos en cartón (faunaurbanadesign.blogspot.com.es) que se exhiben a sus anchas en el jardín. Mientras tomo un vino australiano en una pintoresca mesa hecha con una puerta traída de África, un músico ameniza el rato con instrumentos de percusión.

El conocido Mercado de las Ranas es mi siguiente objetivo (www.barriolettras.com). En el corazón del tradicional Barrio de las Letras, este mercadillo se ha ganado la fama por la unión de los comerciantes para exponer sus productos en la calle, convir-

tiéndolo en una auténtica verbena a la luz del día. Mientras escucho una divertida música de jazz, los bares me ofrecen degustaciones gratuitas en la puerta. Los aceites "dorados", las láminas de habas y los pimientos ecológicos me supieron exquisitos. El adorable entramado de calles, me lleva a Cervantes, donde está la Galería de Arte Siluro (www.siluroconcept.com), una manera distinta de ver una exposición. Los cuadros y piezas van acompañados de poemas, y suena el piano de cola en directo. Puedes sentarte en butacas de cine antiguas a descansar o consultar el ordenador.

Bajando la calle, me apunté a un cursillo para hacer muebles de cartón reciclado en www.greenhabit.es, todo un lujo de tienda especializada en productos ecológicos cotidianos.

Tanto paseo me ha dado hambre, y llego a la calle Gobernadores, donde está el Mercado de la Buena Vida (www.mercadolabuenavida.es), en el espacio Hubs Madrid. Sentada en cajas de madera, que también hacen de sillas, mesas y repisas, pude degustar queso ecológico, salmón ahumado natural, y un té frío hecho con productos naturales.

Me encamino ahora a la calle Argumosa, en Lavapiés. Allí está el Mercado de la Boca, (www.ferialaboca.blogspot.com) que agrupa a diseñadores de ropa y complementos

en una Feria de Diseño Independiente. Me sorprendieron las joyas hechas con chucherías o las piezas de arte con cacharros de la vida diaria (www.lacacharreriademer.es). Entre compras, esta calle me ofreció para elegir un sinfín de bares flanqueados por frondosos árboles que le dan un toque internacional.

En el mismo barrio, pude entrar en la Galería Utopic, un espacio en desuso de cuyo techo hoy cuelgan veintena de botellas con flores en el vientre. Pude ver lámparas fabricadas con hojas de biblia, o con negativos de fotos y películas (www.dosdetres.com). ¡Y qué decir de las joyas de papel reciclado! La música ambiente le impregna un aire bohemio-vanguardista.

Desde Lavapiés hay un paseo agradable a la Glorieta Embajadores, así que voy al Rave Market, (www.ravemarket.es) en el sitio más insospechado: las naves de Tabacalera española. El espacio conserva su estado original, pero ha sido recuperado para vender objetos de segunda mano, a cual más variado. La visita merece la pena, sobre todo, por conocer los espacios subterráneos en los bajos del edificio que se aprovechan para talleres de música, marionetas, reciclaje... con un jardín ¡plantado en cubas de obra! Donde están haciendo carne en una extraña cocina-satélite solar.

Ha sido un día insólito, y me siento como si hubiese recorrido medio mundo sin salir de Madrid. Me fui a casa con el convencimiento de que esta experiencia había que contarla



Cuando hablan la tierra y el océano

Bodegas Luis Pérez consigue el primer vino “Submarino” envejecido en aguas del Atlántico

EVA LEAL, periodista



La primera imagen que tuve de Bodegas Luis Pérez, fue la de su dueño, Luís, hablando con una cepa en su viñedo para conocer qué le cuenta esta temporada: “Deja que la naturaleza te hable y no le preguntes por qué ni pidas explicaciones”. Así ha conseguido este hombre y sus cuatro hijos lograr una bodega familiar, confortable y artística, porque allí, en un local acristalado con magníficas vistas a la campiña jerezana, hacen el vino como si mezclaran los colores en un cuadro: “depende de la uva de ese año, el vino se basa en una u otra”, explica Luís con una pasión innata, y sonrío cuando me repite: “lo dicho, sólo hay que escucharlas para saberlo, porque hace nada menos que 3.000 años que se está haciendo vino en Cádiz”.

El mimo con el que esta familia hace sus caldos, les lleva incluso a hacer vendimias nocturnas, a mano, para que la uva quede a 19 grados. Este exquisito cuidado les lleva a experimentar con sus tres magistrales vinos de referencia: Garum, Samaruco y Petit Verdot, tres exponentes de las placenteras rarezas que regala la tierra jerezana, y que ha sabido atesorar este hombre: “Esta



es una empresa emocional, y nuestro único objetivo es escuchar a la naturaleza, y respetar lo que te da el campo”.

De este modo, Luís nos invita a vestir la copa con notas cerezas, rojizas y ribetes violáceos mientras nos cuenta que el Petit Verdot, el niño mimado de su bodega, es uno de los únicos vinos que se realiza con el 100% de una uva, la que lleva su nombre. Así lo nos lo ofrece con su lenguaje entusiasta: “Es un vino que se viste de un solo traje, con una sola madera. Solo de una uva y una barrica para él. Una vez sacado, la barrica se tira”. Realmente, su espectacular sabor justifica todos los elegantes cuidados.

Sin embargo, si ha saltado a la fama esta entrañable Bodega, es por su vino “submarino”, conseguido con una técnica de envejecimiento única en el

mundo, que consiste en la inmersión durante un año en aguas del océano Atlántico —exactamente en Conil de La Frontera (Cádiz)— de 50 ánforas que contienen botellas de su vino «Garum». Para esta proeza, Luís Pérez comenta que, después de la tierra, también escuchó al océano, y realizó distintas pruebas hasta que las ánforas dieron su fruto conservándose a una profundidad de 12 metros, con una temperatura de 14 grados. Cuando recuerda esta aventura, observa su primer ánfora, ahora expuesta en el salón de cata, con tan sólo cuatro meses de inmersión, “no tiene tantas conchas y adornos como las que sacamos después de un año”, y se refiere a que también se venden las botellas de vino metidas en sus ánforas, regalos que el océano decora caprichosamente y que el consumidor final puede disfrutar, “porque se abre en ese momento y se saca la botella de su interior”. El ánfora asemeja a las antiguas, y nos remonta a escenas de Roma, incluso cuando degustamos el “Garum”, que lleva el nombre de una antiquísima salsa romana parecida a la soja.

Se trata de “llevar a la naturaleza con suave soplo para conducirla donde quieras”, aclara Luís, y desde sus años y experiencia, nos invita una vez más a escucharla: “es patrimonio de todos... no podemos acotarla sólo para nosotros” ◀◀



Más información: www.bodegasluisperez.com

Nota: Nuestro más sincero agradecimiento a Antonia Acuña Dacosta, enóloga.



Los nuevos retos ante el progreso de los Programas Universitarios de Mayores

“Se han convertido en un auténtico fenómeno social y les urge Identificación y Reconocimiento (I+R)”

JUAN LIRIO, Universidad de Castilla la Mancha y ALFONSO J. GARCÍA, Universidad de Sevilla

No cabe duda ya que la expansión de los Programas Universitarios para Mayores es un auténtico fenómeno social. Actualmente, la mayoría de las universidades públicas españolas, y muchas privadas, cuentan con su propio programa educativo para personas mayores. Contamos con cerca de 50.000 alumnos y alumnas matriculados en los diferentes ciclos formativos, y aún así hay listas de espera.

Numerosos estudios han analizado el efecto beneficioso que los distintos tipos de programas universitarios tienen, tanto para los mayores como para los jóvenes y para la comunidad. Se han identificado mejoras significativas en la salud física y mental de los mayores, en las relaciones y la conexión social entre generaciones, en una mayor implicación activa en la comunidad e incluso en cambios en el entorno físico que mejoran la calidad de vida de los mayores.

Por otra parte, los beneficios no sólo incluyen aquellos relacionados con la calidad de vida y la salud física y

emocional, sino que tanto los mayores como los jóvenes obtienen beneficios relacionados con la transmisión de valores, la adquisición de habilidades sociales y de comunicación, la mejora de los procesos de enseñanza-aprendizaje y la mejora en la cantidad y calidad de las relaciones sociales.

Ahora bien, si comparamos lo que estamos realizando en España con lo que se está haciendo en Europa, estamos a años luz. Nos queda un largo camino que recorrer, porque la educación a lo largo de la vida está configurando una nueva forma de vida social y se necesita de más apoyo institucional y metodológico.

Atendiendo a estas necesidades se ha celebrado el XIII Encuentro Estatal de Programas Universitarios Para Mayores, precisamente bajo el lema “Nuevos Tiempos, Nuevos Retos para los Programas Universitarios Para Mayores (PUMPs)” organizado por la Universitat de València y la AEPUM (Asociación Estatal de Programas Universitarios Para Mayores), que han arrojado resultados sobre la

Integración de estos Programas en el Espacio Europeo de Educación Superior (EEES), los inevitables cambios en las Políticas Europeas en torno a la formación a lo largo de la vida; y el impacto de los PUM en la Universidad y la Sociedad. Por tanto, expertos, profesionales y alumnos han vuelto a trabajar por la enseñanza, organización y reconocimiento de los Programas Universitarios para Mayores y la consecuente Identificación y Reconocimiento (I+R) de la labor docente.

La documentación recopilada entre los investigadores señalan unos retos prioritarios a los que los Programas y sus protagonistas se enfrentan en la actualidad:

- 1. La adaptación de los PUMPs al Espacio Europeo de Educación Superior implica adecuarlos a las exigencias del marco universitario europeo** en cuanto al empleo de metodologías docentes centradas en el alumno, participación de los agentes de la comunidad universitaria en la toma de decisio-

nes, movilidad, así como el cumplimiento de los estándares de calidad exigidos a las diferentes titulaciones universitarias.

2. **Mayor interrelación entre Docencia e Investigación.** Como señala Fidel Molina la investigación realizada entre el profesorado y la colaboración del adulto mayor mejora la calidad de la docencia, ya que facilita el conocimiento de una materia concreta, la transmisión de nueva información, la curiosidad intrínseca del esfuerzo erudito y la propia apropiación de la investigación. La docencia basada en la investigación se convierte así en una oportunidad para desarrollar una universidad investigadora centrada en el estudiante.
3. **Generación de Proyectos Sociocomunitarios,** que permite que los mayores, convertidos en agentes de transformación social, contribuyan a la dinamización social de su entorno pasando a ser agentes y no solo consumidores de políticas económicas y sociales. Para ello, se requiere la colaboración de administraciones públicas, instituciones educativas, centros de investigación y las propias entidades de mayores.
4. **Vinculación a sistemas de calidad.** A pesar de que no puede ser simple la respuesta en torno a la Identificación y Reconocimientos (I+R) de los PUMPs —porque tampoco lo son los factores que intervienen en su impulso— éstos deberían presentar los diferentes sistemas de garantía de calidad existentes en la Universidad, como pueden ser la evaluación y acreditación de programas; evaluación, auditoría, revisión y acreditación institucional.
5. **Reconocimiento institucional de sus enseñanzas e integración plena en la universidad,** para que los PUMPs formen parte del sistema universitario en igualdad de condiciones que cualquier otra enseñanza oficial y que tanto su

plan de estudios, como los estudiantes y profesores se sometan a los mismos derechos y deberes que el resto de la comunidad universitaria.

6. **Acceso a los estudios ordinarios de la Universidad.** Sigue siendo una cuestión ampliamente discutida y que algunas universidades han incorporado, en la que se reclama que tras el estudio en los PUMPs, los alumnos mayores puedan acceder a los estudios reglados de la Universidad, aunque para ello deberían realizar algún tipo de evaluación específica.



7. **La metodología didáctica.** Se convierte en reto que el profesorado universitario perfeccione su formación como docente y avance en su concepción sobre la enseñanza-aprendizaje para personas mayores, utilizando diversidad de estrategias y recursos didácticos en sus enfoques metodológicos.
8. **Evaluación del aprendizaje en los PUMPs.** Si quiere avanzarse en el rigor y el reconocimiento de las enseñanzas desarrolladas en estos programas se debería institucionalizar la evaluación, realizándose como en el resto de las enseñanzas ordinarias de la Universidad. Esto no implica siempre y de modo inequívoco realizar exámenes de tipo tradicional, pero si darle importancia a la supervisión de los

aprendizajes alcanzados para poder reconocer su eficacia y valor.

9. **Reconocimiento de la labor docente desarrollada en los PUMPs.** Es decir, que las materias de estos programas sean reconocidas en igualdad de condiciones que el resto de enseñanzas de los grados y máster de las universidades. Aunque existan algunas particularidades que pudieran tenerse en cuenta, éste sería el modo de poner en valor las tareas docentes que los profesores desarrollan en estos programas.

10. **Movilidad de alumnos y profesores.** Como cualquier otra titulación universitaria y en el marco del Espacio Europeo de Educación Superior, la movilidad se convierte en una actividad que reporta beneficios tanto a las universidades emisoras como las receptoras al mejorar la formación de sus estudiantes y profesores, estrechar lazos, iniciar proyectos conjuntos, trasladar las experiencias de unos países a otros, etc.

Finalmente, hay que subrayar la importancia que se le ha dado en este Encuentro al Asociacionismo Universitario de Mayores, como apoyo en el camino de las mejoras en la enseñanza y en el reconocimiento de los Programas, y más aún en la coyuntura actual de crisis. En general existe una estrecha vinculación entre las Universidades de Mayores y la pertenencia a una Asociación Universitaria de mayores —actualmente son más de cien—, con un esfuerzo de mantener un nivel de actividad importante y un sentimiento de pertenencia a un grupo socialmente significativo como es la comunidad universitaria. En este sentido, las asociaciones consideran las actividades como una obligación para mantener el nivel de movilidad relacionado con la motivación, el futuro y el desarrollo personal. Su implicación en los Programas es vehemente y apasionada, y muchas de ellas ya desarrollan acciones complementarias para no dejar de ser “Universitarios para siempre”



Los alumnos, unidos para trabajar en los objetivos de sus Programas

Nace la Federación de Alumnos Universitarios de Mayores de Valencia

BLANCA MARTÍNEZ, Presidenta de la Federación de Asociaciones Valencianas de Alumnos y Ex Alumnos de los Programas Universitarios para Mayores

El XIII Encuentro Estatal de Programas Universitarios para Mayores tuvo un espacio para los alumnos que se benefician de los mismos. En su intervención pudieron expresar sus reivindicaciones, pero también el esfuerzo que están realizando para trabajar en la mejora de sus Programas y en el cumplimiento de los objetivos y retos marcados.

De los seis años que llevo en la Universidad Sénior de la Universidad Politécnica de Valencia, tres de ellos como alumna y otros tres, además como presidenta de la Asociación de Alumnos y Exalumnos Senior de la Universidad Politécnica de Valencia (ASEU), he sacado mis propias conclusiones sobre lo que entiendo que deben de ser los Programas Universitarios para Mayores y cómo he percibido lo que representa esta experiencia en los compañeros. No sólo son para ocupar el tiempo de la jubilación, hacer amigos, continuar aprendiendo o emprender nuevas actividades, sino hay algo más, como es la socialización. La pertenencia a un grupo es vital para todos y en el caso de las personas mayores es más necesario y más difícil de alcanzar.

La plenitud se consigue con la interrelación y la homogeneización dentro de la diversidad individual. Estas aportaciones se producen cuando en las conversaciones se opina y se comenta lo aprendido en clase, y es en ese trasvase de conocimientos cuando damos un sentido a nuestra vida en la Universidad.

Creo que no son los poderes públicos los únicos que tienen que velar por ofrecer a las personas mayores la

De izquierda a derecha: Alfredo D. Artal (Amigos de la Nau Gran); Carmen Molina (Asociación de la Univ. Permanente de Alicante); Ana Muñoz Gonzalo (Responsable de la Univ. Sénior de la UPV) y Blanca Martínez (Presidenta de ASEU).



oportunidad de educarse y aprender, también somos nosotros los que debemos tener el convencimiento de que la sociedad nos sigue necesitando, y creer en la obligación de aportar lo que sabemos. Por ejemplo, aprender y compartir nuestra experiencia con los jóvenes es de una riqueza tal, que supone un verdadero desperdicio no aprovechar los beneficios que esa simbiosis produce.

Nos gustaría que no se tomaran tantas decisiones que nos afectan directamente sin que previamente se nos consulte de forma adecuada y, en este sentido, los PUMP's cumplen una función no solo educativa, sino también de transmisión y difusión cultural, de participación social y de promoción de la ciudadanía activa en un marco universitario y en un entorno de globalización del conocimiento.

Esta misma inquietud la compartiría, junto con ASEU, las asociaciones de la Universidad de Alicante, la de la Nau Gran, y la de Alcoy, y los más de 2.000 socios que nos respaldan, que somos los que hemos iniciado la crea-

ción de la Federación de Asociaciones Valencianas de Alumnos y Ex Alumnos de los Programas Universitarios para Mayores. Nuestro objetivo es representar a nuestras asociaciones ante cuantas entidades sean necesarias para mejorar los Programas Universitarios para Mayores, cooperar con las autoridades académicas para su desarrollo, conseguir nuestra integración plena en la Universidad en igualdad de condiciones y tener presencia en los órganos de representación —en la asociación de Pamplona esta homologación ya existe—.

Si cultura es todo lo que nos da conocimientos, y estar informados nos hace ser más críticos y elegir mejor lo que nos interesa, no esperemos a que se nos ofrezca esa cultura ¡Vayamos a por ella! ¡Acudamos a las fuentes del saber! Y precisamente una de esas fuentes está en la Universidad. En ese sentido trabajará la Federación, y animamos al resto de asociaciones de la Comunidad a que se unan a este gratificante proyecto ◀◀



Un grupo intergeneracional de la Universidad de Sevilla presenta una investigación sobre relaciones entre estudiantes mayores y jóvenes

El trabajo ha conseguido el primer premio de las II Jornadas sobre Investigación del Aula de la Experiencia de la Universidad Hispalense (*)

Un grupo intergeneracional, formado por alumnado del Aula de la Experiencia y del Grado de Psicología de la Universidad de Sevilla ha trabajado conjuntamente para realizar una investigación con el objetivo de conocer la opinión de estudiantes universitarios sobre los programas intergeneracionales. Este trabajo se ha llevado el Primer Premio en las II Jornadas de Investigación del Aula de la Experiencia que anualmente celebra la Universidad de Sevilla. Los logros conseguidos en las relaciones y sinergias intergeneracionales han superado las posibles limitaciones que hayan podido presentarse en la investigación, dado el interés que muestran tanto los jóvenes como los mayores en compartir actividades.

El análisis descriptivo que se ha realizado muestra que ambos grupos de estudiantes manifiestan un alto grado de acuerdo en los beneficios que reporta el establecimiento de relaciones intergeneracionales para los dos colectivos. Se deduce del estudio por tanto, que “El mantenimiento de la solidaridad intergeneracional es un factor importante en un enfoque moderno del envejecimiento activo. Este factor significa tanto equidad entre las generaciones como la oportunidad de desarrollar actividades que abarquen a las distintas generaciones. El envejecimiento activo es intergeneracional: se refiere al futuro de todos y no solo al de las personas mayores. Todos somos parte interesada en esta tarea porque todo el mundo quiere vivir una vida larga y saludable”, argumenta la investigación.



(*) Este trabajo de investigación está realizado por José Luis Jiménez Romero, Cipriano Gómez Ortiz, Joaquín Herrera Carranza, María Fernanda Trujillo León, del Aula de la Experiencia y por Irene Murillo Gordón, David de la Torre Quero, Eduardo Coronilla Delgado, Irene Cano Vilches, Alonso Caballero Bello, Nazaret Bernal Baeza, alumnado del Grado de Psicología de la Universidad de Sevilla. Asimismo, ha sido tutorizado por los profesores Yolanda Troyano y Alfonso J. García.

Terminología específica

Según especifica el estudio presentado por este grupo intergeneracional, hablar de generación puede esconder contradicciones. El concepto de generación tiene en su propia etimología una polisemia que muestra lo contradictorio del mismo: “generación significa continuidad y comienzo”. Esta investigación señala que las relaciones intergeneracionales representan

abordar un doble vínculo: el que está contemplado en toda relación y el que existe entre los grupos generacionales. Si las generaciones son relaciones, hablar de relaciones intergeneracionales implica hablar doblemente de relaciones, ya que “las generaciones implican relaciones sociales, o mejor, son relaciones sociales, y se necesita comprenderlas a través del tiempo de las relaciones”.

Tras estas reflexiones, el estudio repasa en su introducción las distintas dimensiones de las generaciones como agentes de la intergeneracionalidad. Para ello, utilizan la tipología que propuso el profesor Höpflinger, que observa cuatro categorías de generaciones:

- a) Las generaciones genealógicas, donde se encuentran los miembros ascendentes y descendentes de una misma familia.
- b) Las generaciones pedagógicas, que separan a quiénes enseñan y

transmiten, de las generaciones que aprenden y reciben.

- c) Las generaciones sociohistóricas, son los grupos históricos o sociales que tienen el mismo contexto histórico y social.
- d) Las generaciones del bienestar, son los distintos grupos de edad, entre quiénes los estados distribuyen los recursos, teniendo especial atención a la vejez.

El mismo profesor Höpflinger entiende por relaciones intergeneracionales: “los procesos recíprocos de orientación, influencia, intercambio y aprendizaje entre los miembros de dos o más generaciones, o en el seno de una misma generación (relaciones intergeneracionales). La forma y la dinámica de las relaciones entre las generaciones resulta de la experiencia subjetiva de las similitudes y diferencias, así como de la realización de roles y funciones prescritos institucionalmente (incluida ordenación de las propias relaciones entre generaciones)”.

Resultados positivos

En los cuestionarios utilizados para el trabajo de investigación han participado 129 estudiantes de los cuales 63 corresponden al alumnado de tercer y cuarto curso del Aula de la Experiencia (con edades comprendidas entre 60 y 70 años) y 66 al alumnado de primer curso del Grado de Psicología (entre 18 y 23 años). Los resultados ponen de manifiesto que, tanto las personas mayores como los jóvenes, muestran un alto grado de acuerdo en manifestar que los programas intergeneracionales permiten establecer nuevas relaciones interpersonales entre

→ Mayores y jóvenes coinciden en que las relaciones intergeneracionales permiten la redefinición de nuevos roles y ayudan a potenciar valores psicosociales

de distintas generaciones (abuelos, padres, nietos). Asimismo, corroboran que las relaciones intergeneracionales permiten la redefinición de nuevos roles que ayudan a la realización de diversas actividades en las que se comparten, transmiten y potencian valores psicosociales.

Sin embargo, el documento también realiza un análisis descriptivo sobre las diferencias más significativas entre ambos grupos, como lo es que los alumnos mayores universitarios muestran mayor indecisión sobre los beneficios de compartir actividades; al contrario que ocurre con los jóvenes cuando se muestran más inseguros a la hora de afirmar que asumen nuevos roles a raíz de las relaciones intergeneracionales.

Dado que los estudiantes universitarios encuestados consideran importante la realización de este tipo de actividades, el documento sugiere que es preciso desarrollar programas y proyectos de forma generalizada en los que se ponga en valor los apoyos que dan los jóvenes y personas con otras edades a personas mayores, e igualmente lo

que aportan éstas a los demás. En las propias conclusiones se incluye una propuesta de futuras líneas de investigación que vinculen los programas intergeneracionales con el envejecimiento activo, entre las que se encuentran:

- a) Profundizar en el conocimiento de los distintos procesos que conllevan las relaciones intergeneracionales (interindividuales, grupales, organizaciones y macrosociales).
- b) Informar a la opinión pública sobre los valores y la importancia de la solidaridad intergeneracional.
- c) Crear y fomentar iniciativas concretas que impulsen la intergeracionalidad, allí donde estén las personas, creando conciencia de pertenecer a una o varias generaciones.
- d) Apoyar iniciativas dirigidas a crear un intercambio productivo entre las generaciones.
- e) Realizar investigaciones intergeneracionales en la situación específica de una generación que, por primera vez en la historia, se ocupa de sus padres, hijos y nietos.

Las Jornadas de Investigación del Aula de la Experiencia de Sevilla llevan dos años celebrándose con notable éxito. El objetivo es acercar el alumnado mayor universitario al estudio, metodología, análisis e investigación de temas diversos. Los trabajos realizados pasan por un proceso de selección y expuestos en público a final de curso en dichas Jornadas. Están coordinados por los tutores del Aula de la Experiencia, y aparte de enseñar a investigar, fomentan en algunas ocasiones, la relación con los estudiantes de Grado para llevar a cabo el trabajo ◀◀



“Cuando hay raíces, hay esperanza”



FADAum
FEDERACIÓN ANDALUZA
DE ASOCIACIONES DE
AULAS UNIVERSITARIAS
DE MAYORES



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

Asociaciones Miembros



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

Presidente: Francisco Ruiz Márquez
Campus Universitario de Algeciras. Avenida Ramón Puyol s/n.
(Edificio Escuela Politécnica Superior). 11202 Algeciras (Cádiz)
Teléfono: 956028000 / 673298590
CIF: G72180912. Nº 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. Nº Reg: 2661. Tel: 950 25 46 48
amual@hotmail.es



Asociación de Estudiantes Universitarios "Gaudeamus Igitur"

Presidente: Celestino Rodríguez Pastoriza.
Aulario La Bomba, Paseo Carlos III, 11003 Cádiz
CIF: G-11428307. Nº Reg: 4765/. Tel: 9560155610
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: Francisco Infantes Vilches
Facultad de Educación y Humanidades
C/ Greco, s/n 51002 Ceuta Tlf.: 956 50 92 41
CIF: G-51015543 Nº Registro: 425. infantes.paco@hotmail.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. Nº Reg: 5343. Tel: 957 21 25 16
asocalumnoscatinterg@uco.es www.uco.es/asocalumnoscatinterg/



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 Nº 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. Nº 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. Nº 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. 8ºD. 18600 Motril (Granada).
CIF: G-18471235. Nº 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. Nº Reg: 7468.
Tel: 954556424-683378708
asaulaexp@gmail.com | www.asaulaexp.blogspot.com.es

SOMOS FADAum

En marcha “Voluntarios Universitarios 2.0” para formar a los mayores en las nuevas tecnologías

A través del convenio de CAUMAS con la Fundación Vodafone, alumnos universitarios ayudarán a otros compañeros en estas prácticas

Ya está en marcha el proyecto “Voluntarios Universitarios 2.0”, gracias a un convenio firmado por la Confederación Estatal de Asociaciones y Federaciones de alumnos y ex alumnos de los Programas Universitarios de Mayores (CAUMAS) y la Fundación Vodafone España, para formar a más de 2.500 personas mayores en nuevas tecnologías y acercarlas al uso de Internet a través de los “smartphone y tablets”. El objetivo prioritario es que conozcan mejor estas herramientas para que puedan mejorar su calidad de vida en aspectos tales como el ocio y la comunicación, así como a través de aplicaciones en movilidad y redes sociales. A su vez, el proyecto contempla como valor añadido, que los voluntarios mayores universitarios que hayan recibido la formación la lleven a personas mayores de municipios que más lo necesiten.

Federaciones solidarias

El convenio recoge la necesidad urgente de integrar a las personas mayores en las nuevas tecnologías —que constituye un derecho— y que se difunda no sólo en las capitales de provincia sino en aquellas localidades en las que las personas mayores suelen ser menos proclives a estos avances. Por este motivo, los mismos mayores formarán a sus compañeros con el ejemplo y las enseñanzas adquiridas previamente, lo que supondrá un aliciente ante aquellos con más reticencias a las nuevas tecnologías y una mejor comunicación entre ellos.

En este sentido, el proyecto “Voluntarios Universitarios 2.0” está llevando a cabo actividades de formación tanto “on line” y “on live” como presenciales a todo el colectivo de mayores universitarios. Las primeras se

están realizando a través de la comunidad social para mayores www.post55.es y en el portal www.universitariosenior.es, especialmente diseñado para este proyecto. La formación presencial, en cambio, se está realizando a través de talleres. Galicia, Andalucía y Castilla y León serán, en principio, las tres comunidades donde se formarán los mayores universitarios, ya que son coordinados desde sus respectivas Federaciones de Asociaciones Universitarias de Mayores (FEGAUS, FADAUM y FASUNEX, respectivamente), que pertenecen a CAUMAS. Entre las tres, suman un total de 30 asociaciones en capitales de provincia, con cerca de 6.000 personas que están trabajando con las personas mayores de su entorno. Una vez formados, unos 30 voluntarios de las tres Federaciones elegirán los municipios que consideren más adecuados dentro de su Comunidad Autónoma para llevar la formación adquirida a otros compañeros, en clases presenciales, y apoyados con las Plataformas de la que se sirve el proyecto.

Aunque los cursos on line están dirigidos a toda la comunidad universitaria de mayores, el llevar la coordinación desde las Federaciones de Galicia, Andalucía y Castilla-León, está permitiendo una diversidad territorial con el conocimiento además por parte de cada una de ellas sobre los municipios donde existen personas mayores que realmente necesitan el acceso a las nuevas tecnologías.

El informe de resultados se dará a conocer en diversos foros, entre ellos

en el libro de actas de las XII Jornadas sobre Asociacionismo en los Programas Universitarios de Mayores, en el que se espera constituya una “buena práctica” para futuras acciones ◀◀



De arriba a abajo: Junta Directiva y Alumnos Mayores Universitarios de FEGAUS en la reunión celebrada en la Universidad de Vigo. Junta Directiva y Alumnos Mayores Universitarios de FASUNEX en la reunión celebrada en el Parador de San Marcos de León. Junta Directiva y Alumnos Mayores Universitarios de FADAUM en la reunión celebrada en la Universidad de Sevilla.



Más información y cursos: www.universitariosenior.es

PROTECCIÓN

INTEGRACIÓN

NUEVAS
TECNOLOGÍAS

Manifiesto por un envejecimiento dinámico y participativo desde la Universidad

Realizado por la Federación de Asociaciones Universitarias de Mayores de Castilla y León, para impulsar la integración plena de los mayores en la sociedad

JESÚS GUTIÉRREZ, Presidente de la Asociación de Alumnos Mayores de la Universidad de León y Presidente de FASUNEX

La Federación de Asociaciones de Alumnos y Antiguos Alumnos del Programa Interuniversitario de la Experiencia de Castilla y León (FASUNEX), hemos hecho público un manifiesto “por el Envejecimiento Activo”, entendiendo que no solo debe contener un listado de derechos, sino que debe llevar aparejado el establecimiento de garantías adecuadas para la efectividad y protección de los mismos.

Este documento se hace necesario para realizar una valoración de la vejez más ajustada a la realidad, alejada de los estereotipos negativos y que otorgue el protagonismo que merecen las personas mayores como parte de la sociedad. “Proponemos a las Instituciones públicas que consideren el envejecimiento activo como un proceso dinámico y no como un estado. Este dinamismo se ve incrementado por la particular forma en que cada persona envejece y los significados

íntimos que se atribuyen, que hacen que se viva de diferentes maneras.

El compromiso de las personas mayores en la construcción del futuro y del bienestar social debe hacerse a través de la participación y esto “significa que la percepción del envejecimiento debe cambiarse, que las políticas deben ser más flexibles y abiertas a los mayores, y que no se debería hacer políticas del mayor sin contar con los propios mayores”. Por tanto, las necesidades y capacidades de las personas mayores deben ser consideradas en la planificación y ejecución de todas las iniciativas locales, provinciales, y autonómicas de investigación, desarrollo de políticas y programas sociales que les afecten. El derecho de ser consultadas acerca de las decisiones que les afecten directamente, debe ser reconocido.

En este sentido, el manifiesto subraya que posibilitar y activar la participación de los mayores como elemento transformador, implica su

reconocimiento como agente de desarrollo social. La complejidad de los procesos que propiciarán que las personas mayores vayamos envejeciendo activamente, sin desvincularnos de nuestro entorno, hace que sea necesario trabajar desde un modelo que aúne dos elementos esenciales: “El envejecimiento y la calidad de vida”:

1. Las personas mayores tienen derecho a permanecer integradas en la sociedad y a participar en la misma, tomando parte en la formación de las políticas públicas, especialmente las que afectan a su bienestar social, compartiendo sus conocimientos y experiencias con las generaciones más jóvenes.
2. Defendemos la solidaridad intergeneracional, los mayores debemos ser referentes, no marginados. Pedimos una administración educativa en los colegios y de manera especial en los hogares, para fomentar la acción intergeneracional con un equilibrio entre la

innovación y la experiencia.

3. El derecho a la dignidad. Las personas mayores no deben ser menospreciadas o tratadas con menos respeto. Las prácticas y conductas ofensivas erosionan la dignidad, así como las condiciones de vida y la falta de acceso a recursos materiales y sociales, al igual que su exclusión por razones de edad, sexo, raza, o procedencia étnica, discapacidad, estatus socioeconómico y otras condiciones personales o sociales.
4. Las personas mayores tienen derecho a seguir desarrollando plenamente su personalidad, sus capacidades y su potencial, y a dar respuesta a sus necesidades de expresión. Deben tener la posibilidad de participar en actividades laborales, educativas, culturales y recreativas, y no solo verse relegadas a la realización

de actividades estereotipadas. Queremos tener garantizado el acceso al conocimiento, a los cauces de información y a las vías de protección y defensa que garanticen su ejercicio efectivo.

5. El acceso a las nuevas tecnologías es un derecho de todos, por lo que no se puede excluir a las personas mayores. Para ellas las TIC's son, sobre todo, sinónimo de comunicación; acceder a ellas y saber emplearlas supone romper un aislamiento que les afecta en su mayoría.
6. La protección también es vital. El maltrato a los mayores no ha recibido la misma atención que el maltrato contra la mujer o el maltrato infantil. El estado tiene el deber de aplicar políticas tendentes a salvaguardar a la tercera edad.
7. Igualmente es necesario combatir las violencias patrimoniales

o económicas, en las que existe una explotación o apropiación de los bienes de la persona mayor por parte de terceros, sin consentimiento o con consentimiento viciado, fraude o estafa.

Envejecer no es otra cosa que cambiar, acumular saberes y experiencias que requieren desplegar procesos de adaptación y desarrollo a nivel personal y social.

Nos encontramos en un momento histórico singular en relación con el envejecimiento. Las personas mayores no sólo deseamos vivir más años sino que aspiramos a llenarlos de vida.

El cambio siempre levanta resistencias y estas sólo se vencen con Formación, Información y Trabajo. Tenemos que olvidar antiguos sistemas o métodos de hacer, pensar, sentir, vivir la vida y envejecer ◀◀

Propuesta para un Modelo de Envejecimiento

El modelo de Envejecimiento Activo que a continuación se presenta (está inspirado en los trabajos de investigadores con gran experiencia en este ámbito), pretende orientar el cambio hacia una sociedad que envejece activamente, considerando e integrando, todos los elementos que hacen posible su desarrollo con el fin de alcanzar mayores cotas de calidad de vida para todos los asociados de FASUNEX (15 asociaciones y cerca de 3.000 personas) y para todas las personas mayores en general.

Gracias a esta identificación se podrán adoptar medidas específicas que propicien que eso suceda. Las dimensiones son las siguientes.

- **El bienestar emocional.** Se produce cuando la persona experimenta sentimientos de felicidad y satisfacción, cuando se siente segura en contextos no estresantes y su autoconcepto le permite valorarse y aceptarse como es.
- **El bienestar físico.** Es el que la persona siente cuando se percibe sana. En la prevención de la salud son decisivos los hábitos cotidianos (alimentación, prácticas de ocio, actividad física, etc) y un adecuado sistema de atención sanitaria.
- **El bienestar material.** Está relacionado con el nivel socioeconómico de la Persona.
- **La inclusión Social.** Es posible cuando la persona no ve dificultado su acceso a la comunidad y a participar activamente en ella, ni por barreras físicas ni personales, pudiendo desarrollar roles socialmente aceptados.
- **Las relaciones interpersonales.** Tiene que ver con la posibilidad de mantener interacciones significativas de la amistad e intimidad con otros, con el sentimiento de pertenencia a un grupo y con disponer de una red de apoyo social.
- **El desarrollo personal.** Se refiere a la posibilidad de crecimiento personal, la mejora de las competencias personales o los niveles educativos a lo largo de la vida. Este aspecto va mucho más allá puramente académico.
- **La autodeterminación.** Está relacionada con la posibilidad de elegir y tomar decisiones libremente y según las preferencias personales.
- **Los derechos.** Se refiere al derecho de las personas a la consideración de su dignidad individual (independientemente de su circunstancia personal), el derecho a dirigir su propia vida y hacerlo libremente, el derecho a la privacidad.

Mayores de la Universidad de Vigo demuestran su capacidad para investigar y aportar I+D

La difusión de los resultados del estudio “Quiénes somos y cuántos somos” y la propuesta de “Huertos Ecológicos” lo avalan

ALEJANDRO OTERO, Presidente de la Asociación de Alumnos Mayores de la Universidad de Vigo “Aulas Abiertas” y Presidente de la Federación de Asociaciones Universitarias de Mayores de Galicia (FEGAUS)

En la actualidad, cientos de personas mayores de 55 años participan en Vigo en los programas universitarios para la formación de mayores. Las mejores condiciones de vida, el aumento de la esperanza de la misma y un mayor acceso a la educación primaria son, entre otros, los factores que han propiciado que un numeroso grupo de personas mayores demanden cada vez más programas de formación y otras actividades de vida activa.

Atendiendo a esas demandas, nuestra Asociación Aulas Abiertas inició un trabajo de “Investigación socio-demográfica y motivacional de los alumnos del Programa de Formación de Mayores de la Universidad de Vigo-Campus de Vigo”, para examinar las expectativas y motivaciones de los alumnos. Los datos del estudio de “Quiénes somos y cuántos somos”, como le hemos denominado popularmente, proviene de las encuestas realizadas entre los

alumnos con edades comprendidas entre los 50 y los 90 años que han participado en el Programa durante el curso 2012/2013. De una población de 240 han respondido 142, un porcentaje del 59,16 % (concretamente 81 Hombres y 61 Mujeres; en el curso 2012/2013 estaban matriculados 103 hombres y 137 mujeres que representan respectivamente el 44% y el 66%). La metodología mixta utilizada incluye encuestas y grupo de discusión

El trabajo en equipo pone en marcha la teoría y práctica de los Huertos Ecológicos

La agricultura urbana es una nueva experiencia para los Alumnos del Programa de Formación de Mayores de la Universidad de Vigo. Brinda un marco en el cual los alumnos pueden aprender a observar y facilitar los procesos naturales (siembra, crecimiento, cuidados, floración-reproducción, injertos, cosecha, poda, conservación, elaboración de alimentos, resiembra). Además de tener propósitos productivos, tiene un contenido educativo y reconstructivo, ayuda a fortalecer la integración y el trabajo en equipo, así como también promover hábitos nutricionales saludables e investigación de conservación de plantas autóctonas. Por ello, en una reunión de la Junta Directiva de la Asociación de Alumnos, buscando actividades, surgió la

idea de organizar la puesta en marcha de unos huertos ecológicos. Se organizaron charlas de iniciación sobre ecología y se puso a disposición de los asistentes una lista para quien quisiera participar activamente en el cuidado de un pequeño huerto ecológico, dentro de una finca amplia. La respuesta fue masiva, se anotaron más 30 alumnos de los tres cursos del Graduado de Mayores. Según el estudio que se realizó por los alumnos, la agricultura ecológica ofrece muchas ventajas para las personas y para los cultivos, porque conserva la biodiversidad y se aprovechan mejor los múltiples y variados microclimas, por ejemplo como los que existen en Galicia. Se cultiva en bancales de 120 centímetros como máximo, entre

senderos de 50 centímetros, por lo que al no pisar no es necesario cavar. El acolchado de los bancales impide la salida de “malas hierbas”. Por lo que se ahorra mucho trabajo en estos dos últimos puntos.

Solidaridad científica

El añadir los huertos ecológicos a nuestra Universidad de Mayores ha permitido el intercambio de conocimientos y experiencias entre los propios alumnos, la convivencia y camaradería en trabajos comunes, la ilusión de sentirse útiles, la transmisión de sabiduría y valores a los estudiantes jóvenes, pues podría servir de campo de observación a alumnos de facultades regladas de la Universidad de Vigo. Y por otra parte, se propone el estudio de la ecología, la



de análisis de los resultados. El proceso de la planificación y desarrollo de las encuestas, así como el cronograma del proceso, fue realizado por un equipo formado por alumnos, y dirigidos por un profesor de Sociología de la Universidad de Vigo.

Los resultados obtenidos indican que los principales motivos aducidos por los mayores de 55 años para participar por primera vez como estudiantes de la Universidad son: mejorar la cultura, sentirse activos,



hacer algo nuevo, mejorar la calidad de vida y conocer gente nueva. Los resultados de este estudio coinciden y corroboran los resultados de investigaciones anteriores desarrolladas en los países del entorno europeo y de Estados Unidos.



Por otro lado, entre las carencias que resultan de las encuestas están la falta de actividades a partir de los 60 años, la poca difusión de los Programas Universitarios para Mayores, la escasa integración activa de los mayores en la sociedad, y dentro de la Universidad, la escasez de asignaturas de idiomas, entre otras.

Los cuestionarios constan de dos documentos estructurados en "Expectativas y motivaciones de la formación en el Programa de Mayores" y "Encuesta Socio-demográfica". El primero hace referencia a las motivaciones que llevaron a decidirse por matricularse y qué representa para su vida, una vez alcanzada la formación que se ofrece; y el segundo busca conocer las características socio-demográficas del alumnado. Se facilitaron cuestionarios a los 240 alumnos matriculados, por e-mail y en soporte de papel personalmente en el aula, y en los centros reproductivos, donde se abrió una cuenta para que se pudieran recoger dichos documentos. También se habilitó un buzón de la asociación donde se depositaron las encuestas en papel.

Todo este trabajo significa que hemos sabido adaptarnos, una vez más, a los cambios modernos de una sociedad actual. Somos una generación de alumnos en la que muchos de nosotros todavía somos capaces de participar, y colaborar con los proyectos y retos que nos supone en realizar este tipo de formación dentro de la Universidad. Disponemos de mentalidad abierta que supera prejuicios y actitudes negativas, esta es la postura de muchos alumnos que van creando un nuevo modelo de vejez activa y universitaria



agricultura ecológica o los huertos ecológicos, en una o varias asignaturas optativas del Programa de Mayores para los próximos años. El éxito de la acogida del Proyecto de Investigación Ecológico, ha originado que muchos alumnos y alumnas hayan puesto a nuestra disposición terrenos donde realizar los huertos ecológicos, y preparar las parcelas para cada particular donde se realizarán las prácticas de las clases teóricas. Para ello se firmarán contratos, redactados por uno de nuestros profesores, que se adapten a las Leyes del Siglo XVII, en los que se convenga que parte de la

cosecha se le entregue a los dueños de la tierra.

La Asociación de Mayores ha ido presentando su proyecto en la Universidad y otras instituciones, que se han mostrado interesadas por la viabilidad del proyecto, gracias a la investigación previa y a los informes de estudiada estructura. De este modo, se ha ofrecido, entre otros, para su puesta en marcha el Departamento de Biología Vegetal y Ciencias del Suelo de la Universidad de Vigo, proponiendo varios campos de investigación en los que podría ser interesante la colaboración, como acolchados, productos fitosanitarios ecológicos para protección de cultivos etc.



Los intercambios entre asociaciones universitarias de mayores propician el turismo académico y convivencial

M^a CRUZ MUÑOZ GRANDE, Asociación de la Universidad Permanente Millán Santos de Valladolid

Este artículo parte de la gratificante experiencia que hemos vivido la Asociación Millán Santos en un viaje de intercambio con las Universidades de Extremadura y Oporto. La riqueza de conocer otros Programas Universitarios de Mayores, guiados por su asociación, nos ha impulsado a promover otra forma de hacer turismo, combinando el conocimiento académico con la cultura y con momentos de convivencia.

Para organizar nuestro viaje contactamos con la Asociación Universitaria de Mayores de Extremadura (AUMEX), que en todo momento ha estado volcada con nosotros y se ocupó de organizar el programa y los itinerarios. Nos dio la bienvenida el director del Programa de Badajoz, Florentino Blázquez, lo que indica que las Universidades nos apoyan en estas iniciativas y están dispuestas a que los distintos Programas nos conozcamos en la diversidad de sus materias, estructura y espacios. Para ello, y acompañados por nuestra directora, Carmen Serrano, el primer

encuentro fue en la Universidad donde imparten las clases los alumnos mayores extremeños. Allí pudimos conocer también a nuestros compañeros portugueses y la modalidad de sus programas universitarios.

La visita cultural pasó por la ciudad portuguesa de Elvas, por Cáceres, Badajoz, Mérida y Plasencia, con explicaciones de los alumnos mayores y sus profesores universitarios, que conocen bien no sólo la historia, sino las entrañas de cada lugar. Todo un privilegio de clases fuera de nuestras aulas.

Recuerdo que nuestra directora argumentó que están decididos a apostar por el intercambio de culturas entre universidades, porque cree "que los científicos deben ir a las aulas, a los pueblos, y acudir a los alumnos para vivir con ellos la realidad actual.

También tuvimos la oportunidad de recibir clases dentro de las aulas, porque pudimos incorporarnos a un programa de Postgrado de la Universidad de Mayores sobre las costumbres, dedicado este año a la Copla. La clase

versó sobre la "influencia de la mujer en la copla", amenizado con un magnífico concierto.

Y no puedo dejar pasar la riqueza que contienen los momentos de convivencia, tanto en las comidas como en los "regalos", porque los compañeros de Oporto nos ofrecieron una breve obra, con el esfuerzo de representarla en español, y los de Badajoz nos dedicaron canciones típicas extremeñas con castañuelas, a lo que respondimos con cantos de nuestra ciudad y lecturas de poemas.

Al mes siguiente, nuestros compañeros de Extremadura nos devolvieron la visita a Valladolid, donde nuestra Universidad nos apoyó en todo momento y ayudó a preparar un programa de altura.

Quiero animar a todas las Universidades de Mayores a apoyar estos intercambios, y que cuenten con la ayuda de sus asociaciones, porque los beneficios son espectaculares. Así lo comentamos también en unas Jornadas con la Asociación de la Universidad de Sevilla, que hizo el intercambio con Toledo, o la Asociación de Córdoba, que intercambió su visita con Ceuta, bajo el amparo de la Universidad de Granada a la que se acoge. En todos los encuentros fueron recibidos en la Universidad, y pudieron hablar con profesores y catedráticos, coincidiendo todas en el cariño y profesionalidad que mostraron sus compañeros anfitriones.

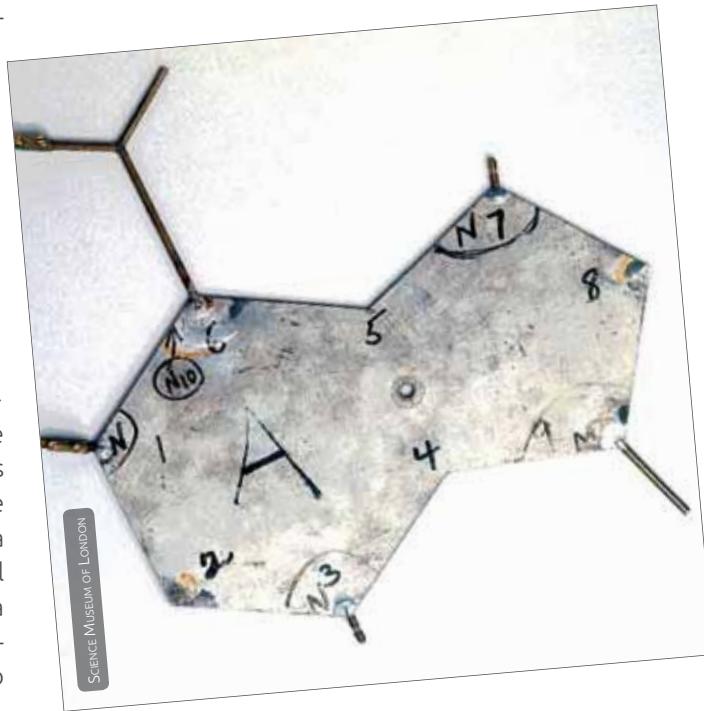
Creemos que no hay mas intercambios por desconocimiento, y si todas las asociaciones universitarias de mayores nos pusiéramos a disposición del resto, estas visitas recíprocas serían mas frecuentes y más diversas en contenidos. Para ello, deberíamos contar con las herramientas que tenemos, como las Federaciones autonómicas y la Confederación nacional de Asociaciones Universitarias de Mayores, que nos consta que están realizando un directorio con las más de cien asociaciones que existen en España. El turismo académico y convivencial ya es una realidad ◀◀



La manipulación genética ya puede frenar el envejecimiento

Conseguir frenar el envejecimiento e incluso rejuvenecer el organismo es lo que ha conseguido hacer con ratones el grupo de trabajo que dirige la científica española Ana María Cuervo, del Instituto de Estudios del Envejecimiento del Albert Einstein de Nueva York. A través de la manipulación genética y mediante una técnica que limpia las proteínas defectuosas de las células ha permitido a ratones ancianos tener el hígado de la edad de una adolescente. "Si lo comparamos con humanos, es como si un hígado de 80 años funcionara como si tuviese tan sólo 20", explica Cuervo.

El rejuvenecimiento se logró manteniendo los niveles constantes de una proteína encargada de diferenciar aquello que es o no es "basura" dentro de las células. La investigadora ha comprobado que con la edad los niveles de esta proteína se reducen en un 50% y desciende la capacidad de limpieza propiciando que los desechos se acumulen y que finalmente la célula deje de funcionar correctamente. Su grupo ha demostrado que esta disminución de limpieza celular contribuye a acelerar el curso de enfermedades del envejecimiento como la enfermedad de Parkinson o Alzheimer. Actualmente está desarrollando fármacos para intentar lo



mismo en el cerebro, y si los trabajos confirman los resultados esperados sobre esta proteína, en pocos años podría haber en el mercado algún compuesto que funcione y pueda ser utilizado como rejuvenecedor.

Este estudio se dio a conocer en el Congreso de la Sociedad Española de Geriátrica y Gerontología (SEGG), en el que anualmente se difunden los avances en esta materia.

Células Madre regenerativas

Para frenar el envejecimiento y permitir el desarrollo de tratamientos de enfermedades, también se ha dado a conocer recientemente los resultados de un grupo de científicos españoles del **Centro Nacional**

de Investigaciones Oncológicas (CNIO), que han logrado que las células adultas de un organismo vivo **retrocedan en su desarrollo** evolutivo y recuperen características propias de las células madre embrionarias (primitivas). El científico japonés **Shinya Yamanaka**, quien consiguió gracias a esos avances el **Nobel de Medicina** del pasado año ya lo había conseguido en ratones, pero es la primera vez que se logra en un laboratorio. Estas células madre embrionarias son la principal apuesta para la futura medicina regenerativa. Los autores, liderados por el director del Programa, Manuel Serrano, han recalcado que las posibles **aplicaciones terapéuticas están todavía lejos**, pero sí han admitido que este trabajo

puede significar un cambio en el rumbo de las investigaciones con células madre, en la medicina regenerativa o en la ingeniería de tejidos.

Formación específica

Los grandes avances médicos y el rápido crecimiento de la población han llevado a la SEGG a alertar a todos los profesionales que participan en el cuidado de las personas mayores a que conozcan los cambios que se producen en la vejez para un mejor manejo de las enfermedades que se presentan en esta etapa, donde el médico es protagonista indiscutible. Para ello organiza un curso de formación para Residentes de Geriátrica, atendiendo a la convicción de que los cambios normales de la vejez deben ser diferenciados de los efectos de las enfermedades. Asimismo, ha iniciado un Master en Psicología de la Vejez, para atender la demanda de atención psicológica especializada, cada vez más creciente en personas mayores.

Organizaciones como The British Medical Association o The American Geriatric Society, sugieren que cada Facultad de Medicina tenga una unidad académica para enseñar Geriátrica, ya que según las predicciones, en 2025 España llegará a tener 15 millones de personas mayores de 65 años, que necesitarán tratamientos diferentes.





Córdoba, Almería y León lideran tres citas ineludibles para investigar sobre el Bienestar de las Personas Mayores

Como práctica real de la influencia y participación del asociacionismo de las personas mayores en su Liderazgo Social, la Universidad de Córdoba será la primera del Curso Académico 2013/2014 que acoge el testigo de investigación sobre el bienestar de las personas mayores, con las XII Jornadas Internacionales sobre Asociacionismo en los Programas Universitarios de Mayores, en el que se reúnen anualmente todos los asociados mayores universitarios para plantear y debatir la mejora de sus programas y el desarrollo del envejecimiento activo. Este año será organizada por la Asociación de alumnos de la Cátedra Intergeneracional Francisco Santisteban, que han elegido el lema: "De la experiencia a la Excelencia, creciendo en Bienestar", para abordar la salud desde la perspectiva universitaria y por sus propios protagonistas, los mayores universitarios. Será en Córdoba, del 27 al 30 de noviembre



SYMAR

de 2013. Para más información, ver Contraportada de este número.

Por otra parte, del 10 al 14 de marzo de 2014, la Universidad de Almería acoge el I Congreso Internacional "Violencia y Mayores", donde se tratarán todos los tipos de maltrato hacia las personas mayores y desde las mismas a la sociedad. Contará con expertos de reconocido prestigio y se presentará el informe "Violencia de

Género en mayores" realizado por la Federación Andaluza de Asociaciones de Aulas Universitarias de Mayores (FADAUM), que colabora en la organización del mismo junto a la Asociación de alumnos mayores de la Universidad de Almería (AMUAL). Aunque se irá informando debidamente sobre el Congreso, se puede solicitar más información por e-mail.



amual@hotmail.es

Por último, en la ciudad de León, y durante los días del 22 al 25 de abril de 2014, la Federación de Alumnos del Programa de la Experiencia de Castilla y León (FASUNEX) organizará el Congreso "Universidad, experiencia y juventud", que recoge el testigo de los dos congresos anteriores que reunieron a más de 3.000 personas mayores para debatir de sus propios temas desde su propia perspectiva. Este año, la Federación quiere ampliar la temática y la invitación a toda la Comunidad.



fasunex.cyl@gmail.com

El liderazgo de las Personas Mayores, cada vez más visible

Las Palmas de Gran Canarias ha sido la encargada de recoger las conclusiones del desarrollo del Programa de Liderazgo Social de las Personas Mayores, que auspicia la entidad Eulen Sociosanitarios. Entre ellas destaca que uno de los esfuerzos más relevantes en la consecución del Liderazgo Social de los mayores es el que procede de las propias personas

mayores; así lo ha razonado el Vicepresidente de la Asociación Universitaria de Mayores "Peritia et Doctrina", de la Universidad de Gran Canarias, José Ramón Díaz, quien se refirió a los mayores como "líderes sociales" por su demostrada capacidad para detectar problemas, buscar soluciones a los mismos y liderar los programas que puedan promoverse para solucionar o

paliar aquellos. La experiencia y los años vividos son las claves de la importancia que en todas las civilizaciones han tenido las personas de más edad, a las que se le une su interés por seguir aprendiendo por puro placer. Para ello, y como esfuerzo por el Liderazgo Social de las personas mayores, está la decisiva contribución que los Programas Universitarios de Mayores, a través del asocia-

cionismo, vienen prestando a la consecución de un envejeciendo activo, logrando plenamente una educación a lo largo de toda la vida y una sociedad para todas las edades.

José Ramón Díaz acudió a la cita como representante de CAUMAS en las Palmas de Gran Canarias en el Programa de expertos de Liderazgo Social de las Personas Mayores de la que la Confederación Estatal de Mayores Universitarios es fundador y miembro.



www.empresaysociedad.org (noticias y opinión).



El “Turismo para Todos” se presenta como un nuevo valor de desarrollo del sector

“Los nuevos turistas van más allá de una mera visita, buscan experiencias enriquecedoras, lo que se consigue fomentando el acceso al patrimonio histórico y cultural de los distintos lugares. La oferta turística ha de ser variada para atraer a todo tipo de clientes o incluso para un mismo cliente, que según qué momento, preferirá un tipo de oferta distinto”. Estas son parte de las recomendaciones que se han ofrecido en el IV Congreso Internacional de Turismo Accesible —celebrado en Ávila— donde se ha puesto de manifiesto la importancia de apostar por la inversión en el “Diseño para Todos” y la Accesibilidad Universal como oportunidad de negocio para el sector turístico mundial.

El Congreso mostró al sector la repercusión de la creciente demanda de accesibilidad en los mercados turísticos mundiales, y por tanto, en la rentabilidad de sus propuestas. Se plantea con urgencia la necesidad de trabajar en una accesibilidad plena a los recursos culturales para el avance y desarrollo de la sociedad, ya que según los expertos, “el Patrimonio Histórico de un lugar no son sólo los monumentos u objetos arqueológicos sino también las manifestaciones populares, costumbres y tradiciones, elementos producidos por las sociedades a lo largo de su historia”.



El enorme esfuerzo que se ha hecho en España para promover este tipo de turismo ha quedado patente en este encuentro organizado por la Fundación ONCE, aunque sigue latente la necesidad de conseguir la plena accesibilidad de la cultura para el avance y desarrollo de la sociedad, “donde una mayor visibilidad y participación activa de las personas

con discapacidad también sea una realidad”.

De este modo, uno de los objetivos principales sobre los que hay que trabajar a corto plazo es la elaboración de proyectos técnicos, realistas y rigurosos, que faciliten la conversión del potencial cultural en productos turísticos adaptados a las necesidades de todos; así como una mayor participación de los actores culturales en la industria turística accesible.

El turismo accesible no es suprimir barreras sino llevar a cabo actuaciones que garanticen la igualdad a los servicios. Por ello, hacer del turismo un espacio abierto a todo el mundo supone aportar calidad a un destino.



www.fundaciononce.es/ES/Actualidad

Cómo construir Bienestar en periodo de crisis

El Estado del bienestar y el mantenimiento y desarrollo del bienestar social con las actuales circunstancias económicas y sociales centraron el desarrollo de la Jornada sobre “Elección de Objetivos y Medios Idóneos para el Bienestar” organizadas por el Colegio de Politólogos y Sociólogos y el Seminario de Intervención y Políticas Sociales (SIPOSO) en Madrid. Demetrio Casado, director del SIPOSO, defendió que para defender el bienestar social a

pesar de la crisis económica, hay que revisar necesariamente los objetivos y los medios con los que se cuentan actualmente.

Para la sostenibilidad del Estado del bienestar, el profesor del CSIC, Luís Moreno, cree necesario utilizar e interrelacionar todos los recursos existentes, tanto los públicos como los privados; ya sean los de mercado como los del tercer sector; así como es

inapelable la contribución voluntaria de las familias.

De forma más concreta se trató la cuestión del afrontamiento de la discapacidad, el envejecimiento y la dependencia. Como idea principal se subraya la responsabilidad compartida para afrontar esas situaciones, ya que “no corresponde únicamente a los servicios sociales”, según afirma el director de la Fundación Vasca para la

Innovación Sociosanitaria, Fernando Fantova, que opina que la corresponsabilidad entre individuos, familias, comunidad y poderes públicos tendrá un enfoque comunitario con base integradora y de respeto con las necesidades de las personas.

Otros aspectos que se tratan en las conclusiones de la Jornada son los permisos laborales para el cuidado de niños y personas mayores en España, y la formación para el empleo de personas con dificultad.



www.siposo.com



Defender la legalidad y la participación de los mayores, claves para cumplir años en positivo

Frente al desafío que el marcado envejecimiento de la población plantea, la Universidad San Pablo CEU ha celebrado la I Jornada sobre Envejecimiento Activo en España en la que concluye que la defensa de los derechos de las personas mayores y su participación, son claves para desarrollar una vida activa.

La esperanza de vida en los países desarrollados está en los 82 años en 2011. Se hace pues indispensable un cambio estructural con una nueva distribución de las tareas en la que los mayores de 65 años no queden excluidos; el diseño de un nuevo sistema de jubilación ya que el actual sistema es insostenible y la reorganización de los recursos públicos debido al importante incremento del gasto en asistencia socio-sanitaria, concluyen los expertos.

Los especialistas abogan por la e-inclusión como vía de participación ciudadana, el ejercicio individual de los derechos civiles por los mayores, representación, participación y comportamiento político y derechos económicos y sociales de los mayores. Asimismo, destaca la defensa de un modelo de atención integral centrado en la persona frente a modelos paternalistas (“Nada para nosotros sin nosotros”) y el papel protagonista que juegan los mayores hacia la acción y el bienestar de otros (anualmente se habla de que los mayores de 55 no dependientes invierten en su familia horas de trabajo por valor de 106 mil millones de euros, por ejemplo en el cuidado de nietos).



www.uspceu.com

Europa reconoce a Andalucía como referente en estrategias de envejecimiento activo y salud digital

La promoción de estilos de vida saludables en las personas mayores y los avances en la historia de salud digital de Andalucía han sido distinguidos como buenas prácticas innovadoras por la Comisión Europea, que reconoce en los programas impulsados por la Consejería de Salud y Bienestar Social de la Junta de Andalucía como Área de Referencia en envejecimiento activo y saludable desde la innovación y ha sido la única región en conseguir la máxima puntuación (tres estrellas) en dos prácticas innovadoras.

En la distinción destaca la contribución al bienestar de las personas a medida que envejecen, así como la promoción de su participación social y el desarrollo del proyecto vital de cada individuo. Igualmente, se ha recalcado el nivel de implantación de la historia de salud digital y su aportación a la calidad y seguridad en la prestación sanitaria.



La Estrategia de Salud Digital ha supuesto un cambio cualitativo en la forma de acceder a la información sanitaria por parte de los profesionales ya que la información clínica del paciente está disponible siempre y posibilita iniciar el cambio para el acceso de los ciudadanos a su propia información clínica.

Por otra parte, la red de Centros de Participación Activa, que da cobertura a unas 600.000 personas, la Tarjeta Andalucía 65, el examen de salud para mayores de 65 años, las líneas de acción de la Asociación Innovadora Europea que profundizan en áreas como la adherencia a tratamiento con receta electrónica, atención integral a pacientes con enfermedades crónicas y entornos amigables con la edad, le han dado la distinción.





Se crea un grupo para trabajar por la nueva imagen de la vejez

SACRAMENTO PINAZO, Universidad de Valencia y ALFONSO J. GARCÍA, Universidad de Sevilla



imagenyenvejecimiento.blogspot.com.es/

La lucha contra la imagen negativa y estereotipada de la vejez constituye un punto de partida para el cambio de mirada hacia el envejecimiento necesario para afrontar el Siglo XXI. La Sociedad Española de Geriátrica y Gerontología (SEGG) presenta el blog del Grupo de trabajo sobre la Imagen de la Vejez, donde se incluye información sobre el concurso Nueva imagen de la vejez y la exposición de fotografías itinerante *Gente Vintage*, entre otras iniciati-

vas orientadas a promover una imagen de diversidad, real, y no estereotipada, de las personas mayores en los medios de comunicación y en la sociedad en general. Este Grupo impulsará a que las contribuciones se pongan en valor, fomenten la discusión, análisis, investigación e intervención en este ámbito, y se difunda la actividad investigadora sobre los mayores. De este modo, se pretende mostrar la diversidad del colectivo de personas mayores, las contribuciones que

realizan a la sociedad y darles voz a través de su imagen.

Asimismo, para llevar a cabo la actividad innovadora del Premio "La nueva imagen de la vejez", el método de trabajo del grupo se concreta en recoger y estar alerta a lo largo del año de las campañas de publicidad, programas e iniciativas que tengan como protagonistas a las personas mayores en los medios de comunicación y diseñar un



GENTE VINTAGE

Baremo que contenga los criterios para valorar las iniciativas según un sistema de puntos.

Naturaleza y nuevas tecnologías en el Campus de Mayores

"Naturaleza y posibilidades de las Nuevas Tecnologías" es el título de la innovadora actividad que ha organizado la Universidad Permanente de la Universidad de Alicante, en la que alumnos de la UPUA han llevado a cabo la primera experiencia de grabación de la ruta de primavera en el Campus mediante el sistema wikiloc. Esta práctica permite consultar las características de la ruta en cualquier smartphone y también se puede descargar en formatos de fichero compatibles con la mayoría de sistemas GPS. Wikiloc también crea una página para cada punto de interés en la que se puede detallar información sobre el mismo y permite la publi-



cación de fotografías. Una vez grabada, cualquier persona podrá seguir la ruta fácilmente y descargarse información sobre los puntos de interés.

Esta experiencia cuenta con antecedentes gracias al grupo de la UPUA "Peripatéticos: Andar y Aprender", cuando en el curso pasado pusieron

en marcha esta actividad de rutas. Actualmente ya se ha conformado como grupo estable y según fuentes de la Universidad alicantina "les estamos enseñando a completar su iniciativa con las Nuevas Tecnologías".



www.wikiloc.com



Los Derechos Humanos, para todas las edades

La Fundación Help Age International España ha reivindicado junto a otras entidades una Convención Internacional por los Derechos de las Personas Mayores. Es una de las conclusiones de las jornadas “Los Derechos Humanos son un Derecho de Todos: No a la Discriminación por Edad” en la que se trató la necesidad de desarrollar acciones que fomenten el cumplimiento de los derechos humanos sin discriminación por edad



V. BEZUOZ

en todo el mundo. En este sentido se expresó Craig Mokhiber, responsable de Desarrollo y Asuntos Sociales y Económicos de Naciones Unidas, quien destaca la importancia de este simposio porque “las perso-

nas mayores representan un grupo cada vez mayor que, como el resto de nosotros, tiene derecho a vivir libres e iguales en derechos y dignidad, según la Declaración Universal de Derechos Humanos”.

HelpAge cuenta con varias campañas para apoyar esta reivindicación, entre ellas, la de “Adultos Mayores Demandan Acción” (ADA); el proyecto “Haz algo increíble. Apoya a una persona mayor”, y la iniciativa “Historias de vida”, sobre personas mayores en el mundo del liderazgo. Todas se pueden consultar en la Web, junto a otros informes de interés como el de “abusos a personas mayores”.



www.helpage.es

Capacitación para profesionales en el campo de la intergeneracionalidad

La Asociación de Universidades Populares de Extremadura (AUPEX) ha presentado el producto multimedia para la formación “Capacitación para técnicos de intervención en el ámbito intergeneracional”, resultado del trabajo conjunto entre las entidades galardonadas por el premio “Mejor Juntos 2011, promovido por la Fundación Cajasol.

Estuvo presente además la Universidad de Granada, que ha apoyado la iniciativa desde su origen.

Este proyecto nace ante la escasez de material pedagógico en el sector de la intergeneracionalidad, y por tanto, está concebido como producto multimedia para



CLUB DE AJEDREZ LINEX-MAGIC

la formación, que consiste en un material de base para emprender acciones formativas adaptadas al grupo destinatario. De esta forma, esta herramienta está diri-

gida a equipos técnicos e institucionales y personal voluntario de organizaciones que quieran iniciarse o perfeccionarse en el ámbito intergeneracional.

El curso consta de 40 horas en modalidad online y el contenido está orientado a poner en valor la experiencia de cada entidad en torno al trabajo intergeneracional desarrollado, así como fortalecer el trabajo diario de las entidades participantes a través de la capacitación de sus equipos técnicos, e impulsar la innovación y el emprendimiento en las acciones intergeneracionales puestas en marcha.

El objetivo es aunar conocimientos y experiencias entre entidades que trabajan con grupo de mayores y que hacen de las relaciones intergeneracionales una herramienta transversal de intervención, y de este modo elaborar un producto concreto que permita seguir trabajando con, por y para las distintas generaciones en la intervención social.





Las claves para vivir más de 100 años

Víctor López García

Conocer las características y modos de vida de los centenarios no solo resulta fascinante sino también muy útil para aprender el gran arte de envejecer con éxito. Los gerontólogos han observado que muchas de estas personas viven bajo unas condiciones naturales y sencillas, pero eso no quiere decir que hoy en día no se pueda llegar a centenario en cualquier país desarrollado del mundo, gracias a los grandes avances de la higiene y la medicina. Con la lectura de este libro "Secretos de los centenarios", se podrá conocer mejor las claves de la larga vida de los centenarios y podrá el lector sacar provecho de estas enseñan-



zas para vivir con más salud, plenitud y bienestar y hasta una edad muy avanzada. Se puede encontrar en librerías y en la editorial: www.united-pc.eu

lo hacen. El reconocido gerontólogo Ricardo Moragas explica en su libro "Jubilación para torpes" cómo prepararse y afrontar los cambios que conlleva la jubilación y el propio proceso de envejecimiento: psicológicos, de actividad, de salud, económicos, familiares y de pareja, físicos y fisiológicos, etc. Con 40 años de experiencia en el sector, el autor ofrece recomendaciones para aprender a cómo emplear bien el tiempo, las habilidades y los recursos para que esta nueva etapa de la vida sea intensa y enriquecedora. Más información:

www.ricardomoragas.org

Guía práctica para usar un Smartphone

Fundación Vodafone



La Fundación Vodafone ha puesto en marcha un curso online sobre el manejo básico de Smartphones con un lenguaje adaptado a las personas mayores. Asimismo, ha reforzado esta práctica con un folleto en formato papel donde se explica paso a paso lo que es un smartphone, y enseña desde cómo encenderlo hasta cómo usar iconos, escribir mensajes, descargar aplicaciones, etc. Tanto el curso como la guía están realizados con lenguaje accesible, fotos reales y gráficos explicativos, y en el caso del curso online, cada temario cuenta con un test final. La Fundación Vodafone, a través de la Web www.fundacionvodafoneconlosmayores.com también ofrece consejos y un consultorio para dudas.

www.fundacionvodafoneconlosmayores.com



Nueva guía de Internet para Mayores

Ana Martos Rubio

La informática forma parte de nuestra vida diaria y todos a nuestro alrededor parecen utilizarla. Ana Martos nos trae en la nueva edición de Internet 2013, título de la colección Informática para mayores, un método sencillo y cómodo que les acerca al mundo del ordenador: a entender la informática, a utilizarla y a disfrutar de ella. Anaya Multimedia edita esta guía para llevar de la mano a las personas mayores paso a paso, con unas instrucciones fáciles, claras y precisas, sin complicaciones ni tecnicismos. Para más información:

www.anayamultimedia.es



Aprender a envejecer para torpes

Ricardo Moragas

Jubilarse es iniciar una etapa para vivir con la mayor calidad de vida posible. Como cualquier experiencia nueva debe prepararse pero, pocas personas



Alimentos funcionales para los mayores

www.senifood.com

Página del proyecto “Senifood”, fruto de la investigación del Departamento de Ciencias de la Alimentación de la Universidad de Navarra y la empresa Tutti Pasta que tiene como objeto la investigación industrial de dietas y específicos para las personas mayores. Este proyecto forma parte del Programa Cenit de apoyo a la I+D financiado por el Ministerio de Economía y Competitividad español para crear una dieta de productos —como los de V Gama— que cumplan los requisitos nutricionales adecuados en cuanto a niveles de grasa, sal y azúcar, que no presenten problemas de deglución y que sean lo suficientemente variados.



Foro de respuestas sociales

www.entremayores.es

El grupo de comunicación Entremayores consolida la iniciativa de su Ateneo Gerontológico, un foro de debate y análisis en el que confluyen ciencia, cultura y conocimiento; teoría y praxis reflexiva, acerca de la atención a las personas mayores.. Se configura, así, un entorno abierto a nuevas propuestas mediante el diálogo científico, profesional, técnico, empresarial, político y del tejido asociativo en el que se evidenciarán las estrategias para el avance en el ámbito del envejecimiento. En este enlace, el usuario puede suscribirse al Boletín electrónico gratuito que difunde noticias y desarrollo del foro.



Formación Online para personas mayores

www.campusenior.es

La Confederación Española de Organizaciones de Mayores, (CEOMA) y la Fundación Vodafone España, han iniciado la segunda edición del Proyecto “Campus Senior Tecnología” con el objetivo de acercar a las personas mayores el uso de Internet como medio para mejorar su calidad de vida en aspectos tales como el ocio y la comunicación. La iniciativa comprende la formación de hasta 2.500 personas a través de formación “online” y “on live” hasta febrero de 2014.



Reflexiones y análisis de la experiencia

catadevida.blogspot.com.es

Este Blog “Cata de Vida” es una iniciativa de Josep París, enfermero interesado en reflexionar sobre cómo envejecer de manera saludable, atendiendo a temas tan vitales que pasan por cómo afrontar la muerte, de qué manera afecta la crisis a las personas mayores, los cambios que se han aprobado sobre la jubilación y cómo vivir en sociedad sin ser excluidos. Periódicamente, el autor escribe algunos artículos breves, partiendo de la experiencia del día a día, ya no sólo como profesional, sino como ciudadano que vive y observa lo que pasa en su entorno. Josep París espera que le hagan llegar sus comentarios y sugerencias.



Envejecimiento en RED

<http://envejecimiento.csic.es/>

Envejecimiento en red es un portal temático, llevado a cabo por el Consejo Superior de Investigaciones Científicas, para transferencia de conocimiento en envejecimiento y demografía. Ofrece información sobre investigación en el campo de la Gerontología y la Geriátrica (documentos), y sobre recursos de utilidad para profesionales de los servicios sociales y sociedad en general. El objetivo es promover la participación activa y el debate entre el sector gerontológico y geriátrico, público y privado, y los ciudadanos interesados en las personas mayores. Se permite la colaboración de los usuarios ajustándose a las normas de publicación que recomienda la Web.



WWW.BANCODELABIDIURIPOPULAR.COM

Atención Centrada en la Persona

www.acpgerontologia.com

Página web dedicada a la gerontología aplicada por la experta Teresa Martínez. Se puede encontrar información, agenda, bibliografía, documentación y experiencias de interés para aplicar modelos de atención centrada en la persona en los servicios de atención a personas mayores. Sirve como guía para profesionales y quienes tengan interés en llevar a la práctica este enfoque de atención. Hay que añadir a este enlace el de www.fundacionpilares.org donde se ha puesto a libre disposición de los usuarios el libro "La atención integral y centrada en la persona", de gran éxito actual por sus respuestas y recomendaciones.



Año europeo de los Ciudadanos

<http://ey2013-alliance.eu/>

Página de la Alianza Europea para el Año de los Ciudadanos 2013. Se trata de una Red para promover la ciudadanía activa como fundamento de la democracia europea, y está abierta a entidades y organizaciones de la sociedad civil. Hay contactos para establecer comunicación y acciones con otras entidades europeas de diversos ámbitos y generar sinergias. Puede servir para que las asociaciones de mayores exploren caminos. También se recomienda la página oficial del Año Europeo de los Ciudadanos oficial <http://europa.eu/citizens-2013/en/home>. Contiene toda la información sobre campañas e iniciativas. Informa y presenta análisis sobre los derechos de los ciudadanos europeos —sobre todo el de participación—, hay temas de debate y es una mirada que sale del localismo.



Ahora soy fuente de inspiración

www.premiovidaactiva.com

El Club Ahora de 'la Caixa' convoca el Premio Vida Activa, que quiere dar a conocer las experiencias de personas de más de 65 años que, con una actitud positiva ante la vida, aportan un valor especial a sí mismas y a la sociedad. Esta iniciativa busca personas que cuenten qué hacen para mantenerse activos después de la jubilación: qué les aporta y qué aportan a los demás. Se puede explicar como relato escrito o en un video. Asimismo, se puede consultar los ganadores y compartir sus experiencias.

XII JORNADAS INTERNACIONALES SOBRE ASOCIACIONISMO EN LOS PROGRAMAS UNIVERSITARIOS DE MAYORES

“DE LA EXPERIENCIA A LA EXCELENCIA: CRECIENDO EN BIENESTAR”

Córdoba, 27, 28, 29 y 30 de noviembre de 2013

Convoca: Confederación Estatal de Asociaciones y Federaciones de Alumnos y Exalumnos de los Programas Universitarios de Mayores (CAUMAS)
Organiza: Asociación de Alumnos de la Cátedra Intergeneracional Francisco Santisteban de la Universidad de Córdoba

