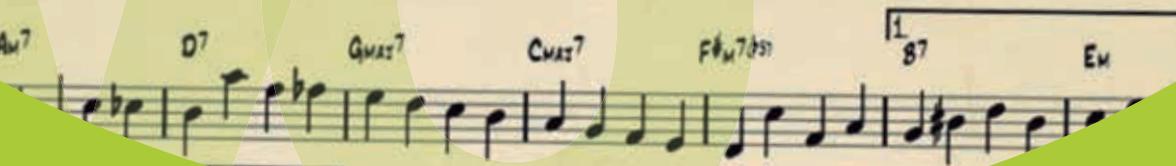


manual de
envejecimiento

activo

Un proyecto con **futuro**



manual de envejecimiento

ac
vi
vo

Un
proyecto
con
futuro

DIPUTACIÓN DE ALMERÍA

Área de Bienestar Social, Igualdad y Familia



Un proyecto con futuro

Coordinación:

Eulalia Martínez Moreno y Eva Leal Gil.

Textos:

Raquel Puerta López. *Licenciada en Pedagogía.*

José María Alonso Seco. *Licenciado en Psicología y Licenciado en Derecho.*

Eva Leal Gil. *Periodista y Dircom, experta en Comunicación Social.*

Eulalia Martínez Moreno. *Diplomada en Enfermería.*

Pilar Gallego González. *Diplomada en Trabajo Social.*

Alberto Castellón Sánchez del Pino. *Profesor de Geriátría y Gerontología.*

Ana Martínez Martínez. *Licenciada en Psicopedagogía.*

Remedios López Liria. *Doctora por la Universidad de Almería. Licenciada en Psicología y diplomada en Fisioterapia.*

José Antonio Álvarez Bermejo. *Doctor en informática.*

Dolores María Hernández Capel. *Diplomada en trabajo social.*

Ana María Bonachera Porres. *Diplomada en Terapia Ocupacional.*

Ginés López Chacón. *Licenciado en Psicología.*

Francisco Menchón Gutiérrez. *Técnico de Animación Sociocultural.*

Diseño y Maquetación: www.masquelibrosdigital.com

Fotografías: Diputación de Almería y Publicación Madurez Activa

Imprime: Imprenta Provincial de la Diputación de Almería

Promueve: Negociado de Envejecimiento Activo y Vida Saludable.

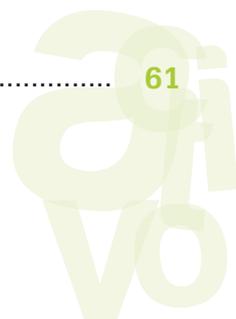
Área de Bienestar Social, Igualdad y Familia.

Diputación de Almería.

Depósito Legal:

Índice

Introducción	7
Capítulo 1: Envejecimiento Activo	9
Capítulo 2: La importancia de la comunicación y la imagen	15
2.1. Como visibilizarse para erradicar la soledad social.....	17
2.1.1. Algunas experiencias: Delante y detrás de la noticia..	21
2.2. La importancia de la Radio en las Personas mayores	24
2.2.1. Algunas experiencias: Envejecimiento Activo desde la radio: “La vida a cierta edad”	27
Capítulo 3: Calidad de vida	31
Capítulo 4: Participación y Voluntariado	37
Capítulo 5: Nuevas tecnologías y envejecimiento activo	43
Capítulo 6: La terapia ocupacional	49
Capítulo 7: Demografía en la provincia de Almería	55
Capítulo 8: Ocio y tiempo libre	61



Introducción

El aumento poblacional de personas mayores de 65 años, con respecto al resto de la población viene dado por la disminución de los nacimientos y el mayor tiempo de los años de vida. Esta realidad no escapa a la provincia de Almería, y por ello este sector de población es objeto de especial atención desde los Servicios Sociales Comunitarios y sobre todo en aquellos municipios que son menores de 20.000 habitantes, como competencia de la Diputación. En este marco, trabajar para la prevención de la dependencia, desde una perspectiva que fomente el envejecimiento activo, entendido este como una oportunidad de vivir de forma plena esta etapa vital, se plantea como un reto para esta institución provincial.



Ser persona mayor en estos momentos, supone envejecer en una sociedad de cambios acelerados e inesperados, algunos de los cuales afectan directamente al sujeto y al modelo relacional en el que la persona mayor pensó que iba a envejecer.

Estos cambios son rápidos y las personas mayores pueden no encontrarse con los recursos necesarios o con dificultades para adaptarse a estas nuevas situaciones, que suponen, nuevos valores y nuevas maneras de ver la realidad del momento.

Por ello, desde el Negociado de Envejecimiento Activo y Vida Saludable, nos planteamos actuaciones para favorecer la posibilidad de aprovechar este periodo de la vida, mediante el interés y el

compromiso por proporcionar formación e información a las personas mayores de nuestra provincia.

Una de estas actividades la constituye la realización de la II Jornada Técnica: “El

envejecimiento activo: un proyecto con futuro”, celebrada el día 5 de noviembre en la localidad de Pechina.



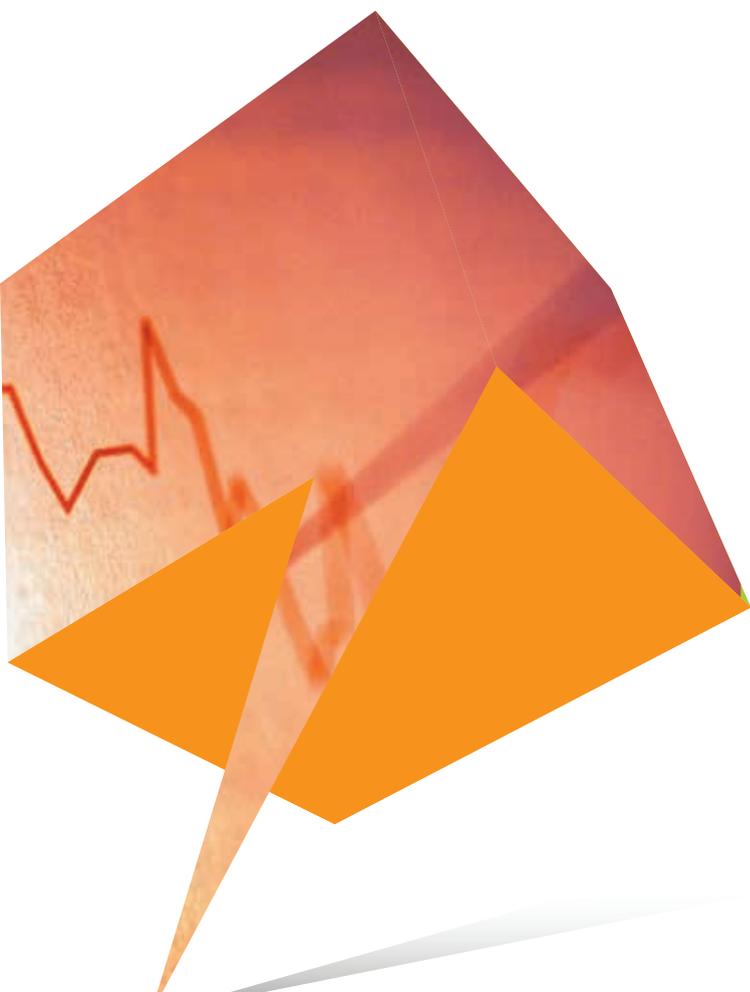
Esta acción formativa se dirige a ofrecer a los profesionales que, ejercen su labor en el campo de la prevención de la dependencia, un espacio de reflexión, para conocer las oportunidades a los desafíos del envejecimiento de la población en el siglo XXI. En este marco los especialistas que participaron expusieron, las directrices que en esta materia marca la Unión Europea, el estudio de los datos demográficos del envejecimiento poblacional, la presentación de experiencias en programas de envejecimiento y la visión que desde los medios de comunicación se tiene de las personas mayores.

Sin embargo, siendo los mayores los principales protagonistas, como actores en esta escena, se hacía necesario, buscar su participación y así nace el presente Manual, que se convierte en una propuesta formativa, donde con un formato y una forma comprensible y adaptada se convierta en un recurso para la reflexión que ponemos en sus manos.

Porque consideramos, ante todo, los derechos y la igualdad de oportunidades, para que sean las personas mayores las que puedan contribuir activamente, de un modo u otro a su bienestar y al de los que los rodean, la formación y el continuo aprendizaje se constituye en un factor que puede mejorar la salud, la participación y la seguridad de nuestros mayores.

CAPÍTULO 1

Envejecimiento Activo



Conocer qué preocupa a las personas mayores, y qué medidas y propuestas se pueden poner en marcha para solucionar este problema, son las bases que han sustentado los trabajos para diseñar un documento-guía, que se ha denominado “Marco de Actuación sobre personas mayores”, en el que se involucran todos los sectores de la sociedad española.

Elaborado por el Imserso, España es el primer país de la Unión Europea que ha presentado las propuestas de desarrollo de Orientaciones del Consejo relativas a las personas mayores. Los cuatro pilares básicos que forman el índice de Envejecimiento Activo y que

están contemplados en el documento son:

- Empleo.
- Participación en sociedad.
- Vida independiente.
- Capacidad y entorno favorable al envejecimiento activo.

Abordar de forma óptima las necesidades de las personas mayores en España, en consonancia con las orientaciones y políticas de la Unión Europea, es el principio que constituye este documento, en el que España ha añadido un pilar más, referido a la No discriminación y la igualdad de oportunidades. En el





Marco de Actuación se incluyen medidas tanto por parte de las Administraciones Públicas como desde las asociaciones de personas mayores y profesionales que trabajan con ellas, fruto de las conclusiones que se han derivado de las mesas de debate para elaborar el documento final.

QUÉ ES EL MARCO DE ACTUACIÓN

El Marco de Actuación para las personas mayores se hará llegar al conjunto de la sociedad. Proponer 22 medidas individuales que se aplican a todos los Estados miembros de la Unión Europea. En términos generales, se ha cuidado el lenguaje, sustituyendo algunos términos y expresiones como “asistencia a largo plazo” por “cuidados de larga duración”, o “dignidad y compasión” por “dignidad y respeto”. Se desta-

can algunas de las recomendaciones que se han clasificado por los sectores detallados anteriormente:

1. Empleo de Personas Mayores

Fomentar la creación de empresas por trabajadores de mayor edad que tengan experiencia acreditada. En la plantilla se pueden encontrar jóvenes y personas mayores, que son plenamente productivas.

- Pedir a los políticos que fomenten el empleo en tres sectores de la población cuya actividad laboral no se encuentra suficientemente aprovechada: mujeres que trabajan en el hogar, personas en situación de desempleo y mayores de 65 años. Ha llegado el momento de dar la batalla por el talento, ya que el talento no envejece, sino que enriquece.
- Creación de un grupo de trabajo permanente entre el Inmerso y el Instituto de Juventud para estudiar asuntos relacionados con voluntariado y la solidaridad intergeneracional.
- Ampliar los espacios universitarios para las personas mayores y creación de otros nue-

vos, así como formación en el cuidado de los nietos, porque los abuelos son educadores y ostentan una gran responsabilidad.

2. Participación en la sociedad

- Apostar por el aprendizaje permanente, que se fundamenta en cuatro pilares: aprender a conocer, a actuar en el propio entorno, a vivir juntos y a ser autónomos.
- Son necesarios tanto los cuidadores profesionales como los no profesionales, ya que se complementan. Es función esencial de ambos promover la autonomía de la persona mayor dependiente, y que en la medida de lo posible, las personas mayores con demencia puedan tomar por sí mismas las decisiones que afectan al tratamiento de su enfermedad.
- La mayoría de las asociaciones de personas mayores no son independientes económicamente. Hay que estar preparado para una total independencia. Todo ello para un mejor cumplimiento de sus fines: pensiones dignas, acceso a

servicios sanitarios y sociales de calidad.

- El voluntariado organizado de personas mayores supone una garantía de continuidad en la acción voluntaria. La sociedad debe reconocer más aún el voluntariado de las personas mayores, en especial las actividades de acompañamiento y aquellas otras que intentan combatir la soledad; Son importantes porque se basa en una actividad libre y espontánea de la sociedad civil.

3. Vida Independiente

- Se necesitan medidas socio-sanitarias preventivas y rehabilitadoras, sobre todo a nivel local, con unidades de barrio, y cercanas.
- Los sistemas sanitarios han de ir evolucionando hacia la atención de las enfermedades crónicas, sin abandonar la cura de enfermedades en sus períodos agudos.
- El sistema sanitario debe atender más a los cuidadores, sobre todo a los que deben estar años al cuidado de personas dependientes, y aún más si son personas mayores que cuidan de otros mayores.

- Desde un punto de vista sanitario, a las personas mayores es necesario, en primer lugar, curarlas. Si ello no fuera posible, habrá que cuidarlas y, en cualquier caso, acompañarlas.
- Necesidad de un aprendizaje a lo largo de toda la vida también en materia de educación vial. No ofrecer la renovación del carnet de conducir cuando hay riesgos de salud en el conductor.
- Por parte de la Dirección General de Tráfico y de los Ayuntamientos, la seguridad vial ha de comenzar por un diseño adecuado de los entornos urbanos y rurales. Se hace referencia a los pasos de peatones, los semáforos de doble calzada que no están sincronizados, el mobiliario urbano no accesible, etc.
- La posibilidad de engaño a la hora de realizar operaciones en un banco, por internet o en los viajes, hacen necesario el acompañamiento de las personas mayores por personas que les puedan asesorar y enseñar a evitar los engaños.
- Promover la colaboración con el Consejo Superior de Depor-



tes en materia de gestión del tiempo libre, actividad física adaptada a las personas mayores y otras actividades dirigida a promover estilos de vida saludable y prevención de enfermedades.

MÁS INFORMACIÓN:

El documento completo del Marco de Actuación para las Personas Mayores se encuentra en www.imsero.es (sección documentación) y en la Web www.espacio-mayores.es

CAPÍTULO 2

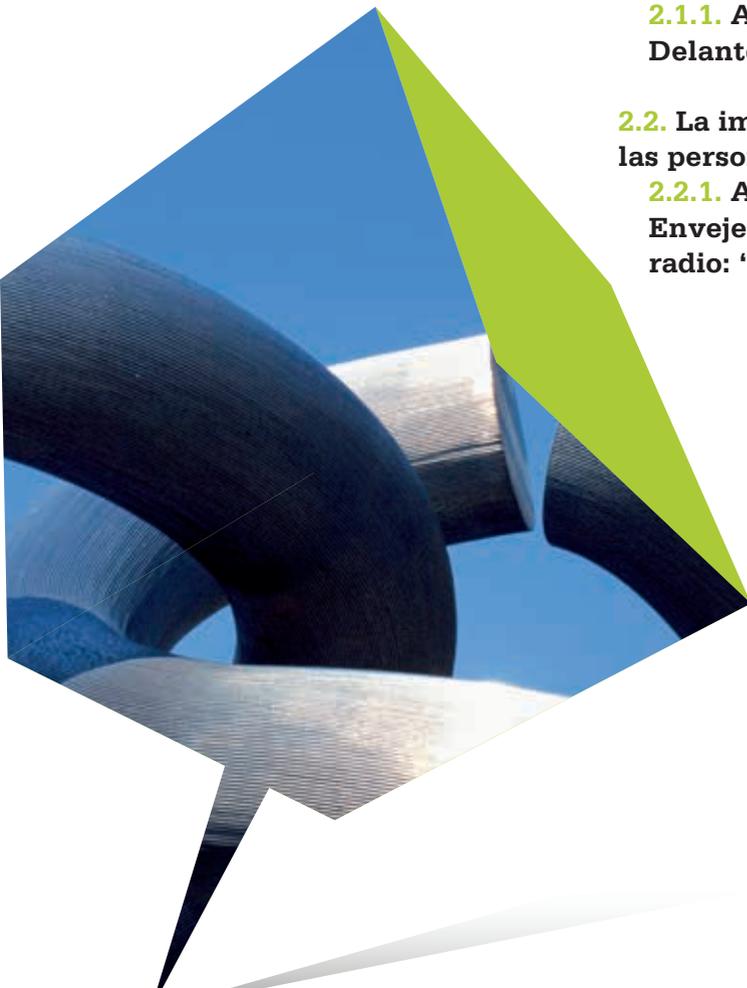
La importancia de la comunicación y la imagen

2.1. Como visibilizarse para erradicar la soledad social.

**2.1.1. Algunas experiencias:
Delante y detrás de la noticia.**

2.2. La importancia de la radio en las personas mayores.

**2.2.1. Algunas experiencias:
Envejecimiento Activo desde la radio: “La vida a cierta edad”**



2.1. COMO VISIBILIZARSE PARA ERRADICAR LA SOLEDAD SOCIAL

Para responder a esta pregunta se parte de tres premisas:

- La recuperación progresiva por parte de la sociedad del valor que aportan las personas mayores.
- La oportunidad de negocio que suponen las personas mayores en sectores como el turismo, la universidad, la publicidad, la sanidad, etc., que cada vez se especializan más en este sector de población.
- La coexistencia de diferentes generaciones de mayores con necesidades distintas, que exigen silenciosamente que no se les trate como un grupo homogéneo.



Hasta hace unos siete años, no se había hablado tanto de personas mayores, ni se habían tenido en



cuenta como personas, como bagaje cultural o como pozo de experiencia. Se infantilizaban, o resultaban carga, o servían para quedarse con los nietos. Hoy en día, proliferan las jornadas, los congresos, las guías, los libros y manuales sobre todo lo relacionado con las personas mayores, ya sean de salud, de ocio, de formación, de mejor trato en las enfermedades, o de la prevención de la dependencia. Se está descubriendo al fin su valor y su capacidad para retornar a la sociedad de mil maneras, lo que saben.

En 20 años tendremos más personas de 65 años que jóvenes, a lo que se suma la longevidad, la esperanza de vida, la mejoría de la salud y la actividad en sus años de madurez. Por tanto, las



personas mayores se han convertido en una oportunidad de negocio, en una inversión, y por este motivo desde las casas de cosméticas, agencias de viaje, supermercados, tiendas de ropa, están especializando sus productos y servicios a este sector de la población. No hay que olvidar la creación de puestos de trabajo en el envejecimiento, desde sanitarios (hay master especializados en las universidades) psicólogos, periodistas, gerentes de nuevos habitat, la cuentoterapia, la risoterapia, los guías especializados en senior... Como dice el filósofo José Antonio Marina: “lo único malo de la vejez es que nos llega en muy mala edad”.

QUÉ HACER EN COMUNICACIÓN

Ante todo, dar a cada generación de personas mayores lo que deman-

dan. Conviven actualmente personas en una franja de 65 a 80 años con necesidades muy distintas, tanto de aprendizaje, actividad física, uso de las tecnologías, hábitos de ocio... y en situaciones familiares diferentes. Los medios de comunicación, y la sociedad en general las tratan como un grupo homogéneo, y hay que hacérselo saber:

“El ser mayor no es una experiencia única, implica muchas realidades distintas, que exigen formas de comunicar adecuadas a esa diversidad”

¿Cómo se hace? Desde dos ámbitos:

- El interno, o endógeno: desde los profesionales que están en el mercado, tomando a las personas mayores como fuentes de información.
- El externo o exógeno: desde los propios mayores, individualmente o en asociaciones y grupos que se conviertan en



los propios medios de comunicación.

A) El Interno: ¿Qué pueden hacer los profesionales?

- Dar a conocer y transmitir las acciones y las capacidades de las personas mayores. No se trata de ayudar a publicar una imagen, sino darles la oportunidad de que nos enseñen y muestren lo que hacen... y sobre todo, valorar las diferencias.
- La dinámica de los medios de comunicación debe ser más abierta y plural. En la televisión, los mayores son meros generadores de aplausos y se usan como audiencia masiva. Al igual que en las universidades cuando en una charla no hay gente y llaman a los alumnos de las aulas de la experiencia para llenar el vacío. Cambiar la mentalidad y hacer programas, charlas y conferencias que interesen a todos, es la clave.
- En la publicidad, como se ha comentado en el inicio, la arruga ya no es fea, es una inversión muy productiva. Ahora los mayores, de no tener imagen, o tenerla con estereotipos, tienen que cuidar su “buena imagen” una vez más, y ya no por



ser la vejez una carga o algo horrible, sino por ser un “negocio”, que puede llegar de nuevo a ser perjudicial.

- Está en las manos de los profesionales enseñarles a comunicar, a difundir, a ser fuente de información. Para ello, se han comenzado a lanzar varias fórmulas, como la edición gratuita de **un libro de estilo** para periodistas sobre personas mayores, para ayudar a realizar información de calidad, con definición de términos como anciano, viejo, jubilado, dependiente, tercera y cuarta edad... y cómo usarlos.

B) El Externo: ¿qué pueden hacer las personas mayores?

- Una de las cosas más bonitas con las que cuentan las personas mayores es que pueden elegir y tienen libertad para hacer

lo que quieren, y ser consciente de eso te proporciona un dinamismo y optimismo increíble. **Hay que creérselo y no esperar, sino actuar;** no sólo pedir, sino dar, y hacerlo de manera convincente, proponiendo alternativas en positivo atendiendo a la experiencia: “aunque un reloj se pare, siempre da la hora exacta dos veces al día”.

- **Buscar complicidades intergeneracionales** para trabajar en equipo. Existen casos en centros de mayores, en la universidad de la experiencia, en asociaciones de voluntariado, donde se aprende mutuamente a enfrentarse unos y adaptarse otros a los continuos cambios que experimenta la sociedad: experiencia versus innovación.



- **Unirse** para conocer, estudiar y saber como hacer un “retorno positivo” a la sociedad y alejar la soledad individual y la soledad social. **El asociacionismo es un buen vehículo para ello,** y porque trabajando en grupo enriquece, y se consigue más fácilmente el respeto de los medios, de la sociedad y de los mismos compañeros. Pedir ayuda también es de sabios.
- **Defender** algunos anuncios publicitarios y medios de comunicación que se han lanzado a mercado con una idea mejor que separar las edades, el unir las, y de este modo, multiplican los productos pero aumentan las ventas. Esta idea ha creado en las mujeres y en los hombres mayores –que ya tienen sus propios productos junto a los jóvenes- una confianza en si mismos porque están integrados en la sociedad, y no necesitan productos específicos para ellos: cada edad, su necesidad.

MAS INFORMACION

Todos los enlaces y noticias que se ofrece en este capítulo están en las publicaciones alojadas en el Portal de I+D en envejecimiento MADUREZ ACTIVA (www.madurezactiva.org)

2.1.1. ALGUNAS EXPERIENCIAS: DELANTE Y DETRÁS DE LA NOTICIA

Las personas mayores no sólo son objeto de investigación sino sujetos, es decir, gestores del conocimiento y de la información, y por ese motivo, no sólo deben esperar a salir en los medios de comunicación, sino a generar noticias y ser ellas mismas su propio medio de comunicación.

Dice la periodista Rosa M^a Calaf que **“la vida solo se puede vivir mirando hacia adelante pero solo se puede entender mirando hacia atrás”**.



DETRÁS DE LA NOTICIA

Este es el principio que ha seguido la Publicación trimestral **Ma-**



durez Activa desde que nació, y por ese motivo ha tenido tanta aceptación, porque no está editada sólo para las personas mayores, sino para aquellas personas que trabajan para ellos, con ellos, y lo más importante, junto a ellos. En 2013 obtuvo el Premio al Mejor Medio de Comunicación sobre Personas Mayores de la Junta de Andalucía (Boja) por su divulgación de Investigación y Desarrollo en envejecimiento activo y en una sociedad para todas las edades.

Lo primero que se hizo en **Madurez Activa** fue crear un grupo intergeneracional, eliminar imágenes de abuelas y abuelos sentados en bancos, o las típicas de sillas de ruedas o bastones. Tampoco se quería lo contrario, esas fotos idílicas de las parejas de mayores, con el pelo blanco, caminando por la playa, cogidos de la mano, o comiendo un cochinitillo en Segovia. Querían fotos que ilustraran los reportajes, no que



los ilustrara a ellos; querían reportajes que hablaran sobre cómo llevar el envejecimiento y que se sepa que se envejece desde que naces. Por tanto, aportaron sus propias fotos, cuadros, obras que pudieran ser para todos, sin discriminación de edad.

DELANTE DE LA NOTICIA

La imagen de las personas mayores está cambiando porque ellos están cambiando de generación y de capacidades. Existen muchos ejemplos aparte de la publicación **Madurez Activa** de personas mayores que editan sus noticias para ofrecerlas a los medios de comunicación y crear sus propias revistas, boletines, blog, páginas Web, periódicos y programas de radio. Y lo hacen con equipos de jóvenes y adultos que les ayudan desde su trabajo diario, enriqueciéndose mutuamente.

ALGUNOS EJEMPLOS

Se aconseja estar informado para participar plenamente en sociedad, no solo usando las nuevas tecnologías sino adaptando la experiencia y la capacidad personal a cada etapa por vivir para aprovechar todos sus recursos positivos:

Asesoramiento legal para mayores (Revista www.vidactiva.com), Investigaciones sobre los espacios accesibles para personas mayores (www.ciudadesamigables.imsero.es)

Formación para toda la vida (www.canalsenior.es)

Ayudas que permiten intercambios de aprendizaje entre países europeos a las personas mayores (www.oapee.es) (Erasmus +)





Participar en gestionar la propia imagen, como el Grupo de Trabajo de **Imagen y Vejez, de la SEGG**, que ha puesto en marcha el proyecto “Gente Vintage” para alejar los estereotipos sobre la imagen de las personas mayores (www.segg.es/imagenVejez.asp) Gestionar los medios, como el **Observatorio de Mayores y Medios de Comunicación** de los alumnos de la universidad de mayores de Alicante, que realizan decenas de estudios sobre su imagen en medios escritos, audiovisuales, digitales...

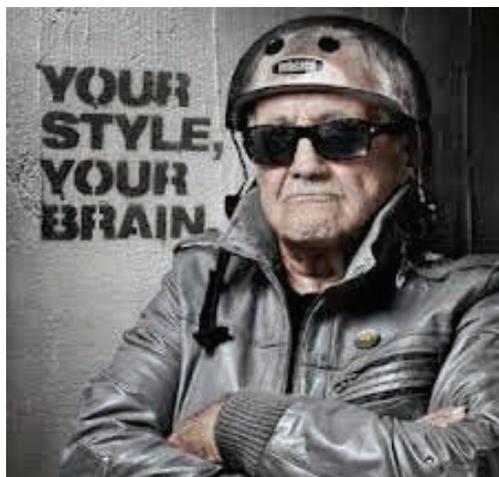
(www.observatoriomayoresymedios.com)

Asociacionismo no temático para dar respuestas al envejecimiento desde los mayores, como la iniciativa “**Que no hablen de nosotros sin nosotros**”, creada en Gran Bretaña para que se escuche y trabaje con las organizaciones y asociaciones de mayores, enten-

diendo que tienen que estar en todos los foros donde se deciden sus temas.

Iniciativas para dar valor a la experiencia, como el **Foro LideA, Liderazgo de Mayores Activos**, en el que ofrecen propuestas para participar en sociedad en todos los ámbitos, incluido el de su imagen. En 2014 han presentado su primer informe “una sorprendente participación silenciosa en la sociedad” (www.facebook.com/forolidea)

Participación en la innovación en viviendas y su puesta en marcha a través de cooperativas, o como se denomina entre las personas mayores “**HOUSING**”: nueva forma de vivir en una casa propia, en la ciudad, con todas las comodidades que se necesitan (cafete-



rías abiertas a todos, gimnasio, piscina, médico) y con los amigos... La pionera, real y activa actualmente, la cooperativa de mayores “**Profuturo**” de Valladolid, imitada ya en tres cooperativas más en otras ciudades españolas (www.profuturovalladolid.com).

CONCLUSION

“Es síntoma de vejez cuando le dedicas más tiempo a la nostalgia que a la ilusión”
¡Animo!

2.2. LA IMPORTANCIA DE LA RADIO EN LAS PERSONAS MAYORES

HISTORIA DE LA RADIO

La radio, irrumpe en nuestro país en los años 20 y, por entonces, nadie podía imaginar que aquella “forma de comunicarse” se convirtiera, con el paso del tiempo, en una caja de sonidos que aca-



baría, informándonos, entreteniéndonos, educándonos, acompañándonos, haciéndonos reír, llorar e incluso cantar.

Las primeras estaciones de radio, tenían una programación muy limitada, fundamentalmente diarios hablados, espacios culturales y musicales. Poco a poco se fueron introduciendo otros contenidos como el deporte o los toros. El panorama radiodifusor en España fue transformándose, tanto en cantidad como en calidad en los siguientes años. El número de emisoras iba creciendo al mismo tiempo que la programación iba mejorando.

Durante estos años, el número de aparatos receptores no dejó de crecer, siendo España uno de los países europeos que más radios tenía por habitante. En concreto,





y según datos de la UNESCO, en 1955 había un receptor por cada 90 ciudadanos, o, lo que es lo mismo, 2.717.000 aparatos distribuidos por todo el territorio.

Destacar el papel que desempeñó, Radio Exterior de España, que emite para diferentes países y que gozó de gran importancia durante las décadas de los años 50 a los 70, por ser uno de los medios que utilizaba la población que había emigrado para ponerse al día de lo que pasaba en nuestro país.

QUE OPINAN LAS PERSONAS MAYORES SOBRE LA RADIO

La radio es un elemento de compañía para muchas personas mayores, sobretodo para las personas que viven solas. Siendo especialmente utilizada al irse a la cama. Frente a los problemas o

las dificultades para conciliar el sueño, la ayuda que presta la radio en ese instante resulta de un valor incalculable.

Además, lógicamente permite mantenerles informados/as de la actualidad. La radio a diferencia de otros medios de comunicación puede acompañarles a cualquier lugar de la casa en la realización de la jornada diaria, que también puede hacerse mucho más amena gracias a la radio.

El caso es que, efectuando un balance general de los medios de comunicación, las personas mayores tienden a valorar más sus efectos positivos que los negativos.



LOS RADIO OYENTES DE 60 AÑOS Y MÁS

Según datos publicados en el libro blanco del envejecimiento activo del Imsero, casi un 17% de la población de personas mayores, está bajo el ámbito de influencia de los medios de comunicación, pudiéndose considerar como la principal forma de ocupación del tiempo libre.

Aproximadamente el 70% de las personas mayores escuchan la radio a diario y casi el 90% ven la televisión.

Tras la jubilación, el uso y consumo de los medios de comunicación aumenta.

DONDE ACUDIR PARA AMPLIAR INFORMACIÓN

Causapie, P. (2011). Envejecimiento activo. Libro blanco. *Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad*.

Diez, L. (2013). La imagen de las personas mayores en los medios de comunicación. *Sociedad y utopía. Revista de ciencias sociales*, 41, 483-502.

Iglesias de Ussel, J. (2001). La soledad en las personas mayores: influencias personales, familiares



y sociales. Análisis cualitativo. *Observatorio de los adultos mayores*. 181.

Radio - Historia y evolución recursos.cnice.mec.es/...dia/radio/bloque1/index.html

RESUMEN

La radio **acompaña la vida cotidiana** de las personas mayores.

La radio **impulsa y valora la voz de los adultos mayores**, como actores sociales presentes en los medios.

La radio es un **factor de desarrollo local**, nos permite acercarnos a la realidad de nuestra provincia. La radio **promueve el dialogo**, permite el intercambio de conocimientos buscando información y formación de interés para la colectividad.

La radio **acorta distancias**.

La radio **fomenta el cambio** de mentalidad social.



2.2.1. ALGUNAS EXPERIENCIAS ENVEJECIMIENTO ACTIVO DESDE LA RADIO: “LA VIDA A CIERTA EDAD”

La Diputación de Almería cuenta con una emisora desde el año 2000, ACL Radio, en el 107.1 del dial. Los periodistas Rosa Galán y Pepe Cuenca conducen el magazín provincial “Los Sonidos de la Provincia”, todas las mañanas de 10 a 13 horas. Dentro de este magazín los miércoles de 11 a 12 horas, desde finales de 2013, se estableció que entrara en las ondas el proyecto de radio del Área de Bienestar Social Igualdad y Familia.

“LA VIDA A CIERTA EDAD” es un proyecto del negociado de envejecimiento activo, elaborado por una diplomada en enfermería y una trabajadora social del negociado. Consiste en la emisión de programas radiofónicos, para formar e informar sobre qué significa irse haciendo mayor y despertar en las personas mayores la necesidad de vivir, de forma activa, esta etapa de la vida.

Tratando de superar la perspectiva negativa del mundo occidental

respecto a los mayores, en “La Vida a Cierta Edad” partimos de una concepción positiva de esta etapa, en la que los adultos mayores siguen creciendo personalmente, continúan educándose, y aportando a la sociedad su mejor potencial: la experiencia acumulada a través de los años, su historia personal, su tiempo y su trabajo desinteresado, constituyendo un recurso de primer orden para la comunidad.

Con este espacio de radio hemos querido producir imágenes, en las que hacemos visibles a las personas mayores de la provincia de Al-

mería, con sus lecciones de vitalismo y fuerza de voluntad. Destacar su participación, en los talleres de envejecimiento activo que se desarrollan a través de los Centros de Servicios Sociales Comunitarios (en adelante SSCC). Su estancia en las instituciones, en las noticias y actividades que se generan en el día a día y a lo largo de su vida.

LAS TRES SECCIONES DEL PROGRAMA:

1º.-LE INTERESA SABER QUE.

Se habla de los siguientes temas:

Tema tradiciones.- La Navidad en nuestra provincia. Las murgas de carnaval y los mayores de Balanegra, nos cantan el estribillo de una de las chirigotas. La Semana Santa, con diferentes costumbres, gastronomía, música sacra y las saetas. La Cruz de Mayo, una celebración donde se unen las tradiciones con el sentimiento, el fervor religioso y el voluntariado. El Día Internacional de las Personas Mayores, se celebró con una obra de teatro en Gergal.

Tema salud.- La importancia del ejercicio físico. El cuidado de los pies. La declaración de voluntad



vital anticipada. El concepto de la terapia ocupacional. La sexualidad y las personas mayores. Los cuidados buco-dentales, enfermedades más comunes y cuidados.

Tema recursos.-

- **La asociación de mayores de la Universidad de Almería habla de la formación durante toda la vida.** La asociación amigos de Alzheimer cuenta sus proyectos, “barómetro de la memoria” y “salas multi-sensoriales”.
- **Las asociaciones de voluntariado en Macael,** gestionan el banco de alimentos, y en Baccas colaboran con los SSCC y la residencia Santo Cristo, realizando actividades de acompañamiento de personas mayores.
- **La organización desde un Ayuntamiento de los programas de envejecimiento activo.** “Fica, la historia de una superación”, libro escrito por una señora de 76 años, después de aprender a leer en educación de adultos y el centro guadainfo. Pasos para saber envejecer, recursos personales. La demografía del envejecimiento en la provincia de Almería.

2°.-CONOZCAMOS NUESTRA PROVINCIA.

Se presentan las experiencias que desde los Servicios Sociales Comunitarios se están realizando en materia de envejecimiento activo. Por los programas de radio, han pasado directores y técnicos que coordinan los talleres de envejecimiento activo en los diferentes municipios de la provincia.

3°.-COMPARTA CON NOSOTROS. LOS MAYORES CUENTAN.

Experiencias y recomendaciones para estar activos. Así 84 personas, han puesto su voz en la radio, a los talleres de envejecimiento activo organizados tanto desde los SSCC, como desde las diferentes residencias de la pro-





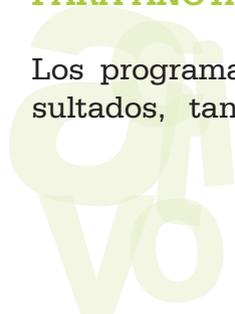
vincia: Santo Cristo del Bosque en Batares, El Manantial del Andarax en Terque, Mirasierra en Alhama, Ciudad de Berja, Portocarrero de Pechina, Moraima en Fondón y Residencia Asistida de la Diputación de Almería.

PARA ANOTAR

Los programas pueden ser consultados, tanto el resumen de

contenidos como en audio, en la página Web de la Diputación de Almería. Y para conectar con nosotros en los teléfonos 950211782-950211784, y correo electrónico envejecimientoactivo@dipalme.org.

“LA VIDA A CIERTA EDAD” se emite los miércoles de 11 a 12 horas, en la ACL Radio, de Diputación Provincial sintonía 107.1 del dial.



CAPÍTULO 3

Calidad de Vida



El 1 de octubre 2014, la ONU en el Día Internacional de las personas de edad expone como lema: *No dejar a nadie atrás. Promocionar una sociedad para todos.* En este contexto, la Organización Mundial de la Salud (OMS) define la calidad de vida (CV) como la situación de la persona en la vida, tanto en el contexto de la cultura, a sus objetivos, expectativas, estándares y preocupaciones. La contempla en seis áreas:

- Salud física.
- Estado psicológico.
- Nivel de independencia.
- Relaciones sociales.
- Ambiente y espiritualidad.
- Religión o creencias personales.

La calidad de vida la logramos cuando conseguimos un bienestar subjetivo a nivel individual y un bienestar objetivo y subjetivo



vo a nivel social. **El bienestar subjetivo** es un concepto abstracto y multidimensional que puede ser entendido si se mide la satisfacción con la vida, el ánimo, la felicidad, la congruencia, el afecto, etc.

El **bienestar a nivel social** lo obtenemos ante diversas experiencias como el placer al realizar las actividades que forman parte de nuestra vida cotidiana, considerar que la vida ha sido significativa y aceptarla con determinación, sentir que hemos logrado alcanzar las principales metas, mantener una autoimagen positiva, etc.

Una CV óptima exige una mente serena, ausencia de problemas mentales, lugar de trabajo satisfactorio, buenos amigos, familia acogedora y comprensiva, seguridad económica para

obtener las necesidades cubiertas, hogar y entorno adecuados y sensación personal de bienestar y/o felicidad.

CONSEJOS PARA MANTENER NUESTRA CALIDAD DE VIDA

Funciones físicas: Cuidar la movilidad diaria con la realización de las actividades de la vida diaria en nuestro hogar y entorno habitual.

Revisión de la salud y niveles básicos de salud integral: Realizar cotidianamente una autoevaluación global de la salud, evitando el consumo de fármacos innecesarios, cuidar las vacunaciones estacionales, vigilancia de enfermedades crónicas, etc. y cuidando especialmente la alimentación, dieta, las actividades diversas de cada día, el ejercicio físico y la ocupación del ocio y tiempo libre con la pareja y amigos.



Bienestar psicológico, cuidando la autoestima y la interrelación positiva con las personas que nos rodean.

Bienestar e integración social, cuidando el contacto social en la dinámica de grupos de amigos, especialmente las actividades de tiempo libre, las relaciones afectivas y familiares, etc.

Funcionamiento de la mente, procurando estimular la atención y memoria con lectura y ejercicios realizados diariamente en común con otras personas.

Actividades propias, como los cuidados del hogar, jardín, restauraciones caseras, escribir, pintar, escultura, música, elaboración de platos de cocina, etc.

Evaluar las motivaciones personales y la trayectoria de vida, estimulando la satisfacción por la vida en aquellas actividades que pueden ser placenteras, leer, conversar, observar arte, oír música, relacionarnos con los amigos en reuniones, clubs, sociedades, etc.

Valorar la satisfacción con el cuidado, con el proceso de cuidar a través de la atención de la pareja, familiares, amigos y allegados e incluso en labores de voluntariado con otras personas que lo necesiten.

Calidad ambiental en el domicilio y entorno, ausencia de barre-



ras arquitectónicas, aislamiento térmico y acústico, luminosidad adecuada, etc.

RECUERDA

Realizar ejercicios de marcha, andar o pasear (diario), y ejercicios físicos de entrenamiento y mantenimiento grupales (1 o 2 veces en semana).

Organización adecuada y toma adecuada de medicamentos, cuidados en la dieta, alimentos diarios e ingesta de agua (2 litros/día).

Mantenimiento del nivel personal de actividad física y mental (lectura, deambulación, actividades caseras, ejercicio, conversación) y mantenimiento de la comunicación y contactos familiares y sociales (pareja, parientes, hijos, amigos, familiares y conocidos, asociaciones, etc.).

Cuidar las actividades básicas de cada día (comer, aseo, vestirse, arreglarse, deposición, micción, traslado, subir escaleras, etc.).

Cuidar las actividades instrumentales más importantes (uso del móvil, informática, compras, hacer la comida, cuidar la casa, cuidar la ropa, desplazamientos y viajes, adquirir medicación, uso del dinero, trámites y gestiones, etc.).

Eliminar barreras arquitectónicas en nuestro domicilio (escaleras, trancos, bañera, etc.) y mejorar la comodidad del hogar (luz, aislamiento, temperatura, ruido, etc.).

INVESTIGACIONES

Proyecto de soledad social: *Estudio sobre envejecimiento activo en colaboración con la Fundación Barrié de la Maza y Caritas Diocesana.*

Proyecto de Excelencia: *La prevención y protección de los mayores dependientes en Andalucía.*

Proyecto Imsero, investigación sobre envejecimiento activo: Analizar el estilo de vida de mujeres y hombres mayores de 60 años, su relación con el bienestar de la persona y su calidad de vida.

MAS INFORMACIÓN

[http://dcab.ugr.es/pages/gabinete-calidad de vida y envejecimiento](http://dcab.ugr.es/pages/gabinete-calidad-de-vida-y-envejecimiento)

[http://dcab.ugr.es/pages/otras iniciativas](http://dcab.ugr.es/pages/otras-iniciativas)

<http://Goo.gl/YVEOvE>

CAPÍTULO 4

Participación y Voluntariado



“Vivir es conservar la capacidad de entusiasmo. Seguir vibrando por toda la vida que tienes a tu alrededor y participar en ella. Vivir es saberse vivo hasta el instante final. Los años sólo enriquecen”.

Vicente Aleixandre.

El hecho de que disfrutemos de una mayor esperanza de vida al nacer es motivo para felicitarnos, pero vivir más años no siempre lleva implícito el disfrutarlos. Se define el envejecimiento activo como un proceso de optimización de oportunidades, divididas en tres áreas primordiales: salud, participación y seguridad.

Los principales ejes donde se sustentan la participación y el voluntariado de las personas mayores son en:

- El establecimiento de relaciones interpersonales y nuevas amistades.
- El incremento de la satisfacción personal.
- Su autovaloración.
- La posibilidad de superar retos pendientes.
- Combatir la soledad.

Son actividades que deben ser orientadas hacia la plenitud de la vida y el aprovechamiento de nuevas oportunidades.

El desempeño de acciones voluntarias constituye un gran paso hacia el compromiso y hacia la participación activa dentro de la sociedad. Su naturaleza productiva tiene un efecto positivo para el bienestar, la satisfacción de vida o la salud.

UNA VIDA ACTIVA EN ESTA ETAPA.

Se desea destacar en este capítulo, que los mayores de este siglo XXI rompen los estereotipos de épocas pasadas, caracterizándose por sus inquietudes, ser agentes activos de la sociedad, participativos, etc. Se ha descrito que entre las actividades que realizan con mayor éxito de participación, se encuentran las aulas de informática y los talleres de memoria, experiencias muy positivas que permiten la integración de estas personas en el mundo de las nuevas tecnologías, inten-



tando disminuir la brecha digital y que favorecen la agilidad mental. Actividades como la gimnasia, el tai-chi, yoga, el baile, son muy apreciadas por favorecer su bienestar físico y mental.



Otro ámbito donde los mayores pueden encontrar un terreno para la acción, la solidaridad y la crítica social es el **voluntariado como modelo de envejecimiento activo y saludable**, siendo para ello conveniente ofrecer información y orientación, motivación y también la necesaria formación de los voluntarios para la consecución de mejores resultados.



La solidaridad intergeneracional es una recomendación y un objetivo de organismos nacionales e internacionales en relación con el envejecimiento activo, así como la educación permanente a lo largo de toda la vida.

ALGUNAS EXPERIENCIAS

- Deben citarse las **Universidades** o programas universitarios para mayores, las universidades populares, las aulas para la tercera edad y un abundante número de actividades de



tipo cultural promovidas desde la administración pública, tanto en el ámbito municipal, autonómico y central.

- Los **programas sectoriales Grundtvig** tienen como meta mejorar la calidad y la dimensión europea de la educación de adultos en un sentido amplio, incluyendo la enseñanza formal, la no formal y la enseñanza informal, incluido el autoaprendizaje. Entre sus acciones, se encuentran los proyectos de voluntariado para personas mayores, que facilitarán la realización de intercambios de personas voluntarias mayores de 50 años para desarrollar iniciativas basadas en aplicación de conocimientos y aprendizaje en un país europeo.

- También existen programas como el de **Personas Mayores de la Obra Social Fundación La Caixa**, cuyos objetivos son: sostener el sentido de la propia existencia a través de la formación, potenciar el sentirse útiles trabajando como voluntarios y favorecer el equilibrio entre las nuevas tecnologías y las relaciones interpersonales.
- Algunas Delegaciones de Servicios Sociales, están apostando por la promoción de acciones voluntarias de colaboración y de solidaridad intergeneracional entre las personas prejubiladas. Programas que utilizan actividades artísticas, prácticas comunicativas que, a través del goce y del enriquecimiento, generan o crean un territorio común para unión de las generaciones.



Desde estas acciones se puede dar respuesta a diferentes necesidades sociales como:

- Apoyo a mayores frágiles (como apoyo domiciliario, en centros de día, en asociaciones).
- Apoyo a colectivos en dificultad social (como actividades de ocio para jóvenes enfermos mentales).
- Transmisión de la cultura popular y actividades intergeneracionales (también en las escuelas). Enseñar lo que saben las personas mayores y transmitir su legado histórico y cultural a los jóvenes.
- Distribución de alimentos o ropas, servicios en beneficencia, iglesias, etc.

RECUERDA QUE PARA UNA PARTICIPACIÓN ACTIVA SE DEBEN TRABAJAR ASPECTOS COMO:

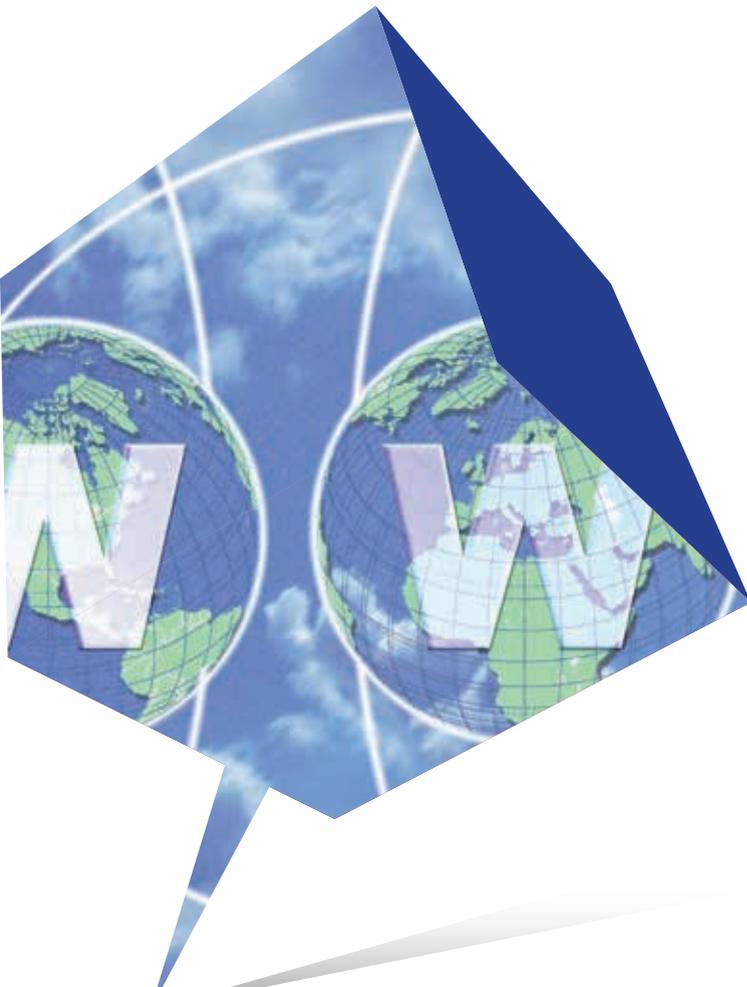
- Hábitos saludables, actividad física, y también saber descansar.
- Se debe potenciar la independencia personal.

- Hay que darle sentido al tiempo cotidiano. Hay que tener y saber qué hacer.
- Incentivar las relaciones, participar de las actividades y ocio colectivo.
- Incorporarse en organizaciones sociales. Asociarse de voluntariado,...etc.
- Formar parte de proyectos solidarios y de relación intergeneracional.
- Desarrollar hábitos culturales, propiciar y potenciar la educación permanente a lo largo de toda la vida.
- Conocer los recursos comunitarios que se ofrecen para las personas mayores y que promueven las Administraciones e Instituciones públicas, especialmente en materia de formación permanente, nuevas tecnologías, ocio y tiempo libre o actividades de voluntariado.



CAPÍTULO 5

Nuevas Tecnologías y Envejecimiento Activo



El hecho de que la tecnología haya salido del entorno del trabajo y del ordenador de escritorio y haya pasado al entorno personal y a dispositivos que siempre llevamos con nosotros supone una aceptación casi obligatoria de las nuevas tecnologías. Tratar de que la tecnología llegue a todos no es una opción. Y en este sentido existen muchos proyectos a nivel europeo que tratan de concienciar de la importancia de que las personas mayores hagan uso de ella. Un ejemplo es el proyecto BRAID (FP7) *Bridging Research in Ageing and ICT*. En este proyecto queda patente la utilidad de la tecnología para el envejecimiento activo. Y es precisamente en países con altos porcentajes de mayores, en los que se catalizan estos proyectos, en los que se pretende buscar medios de aplicación de las nuevas tecnologías para hacer más sencillo el día a día de las personas mayores.

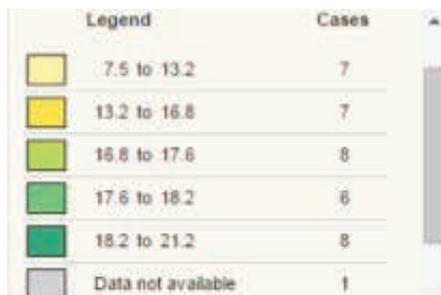


Figura 1. Distribución de la tasa de población mayor de 65 años en Europa.

Los gobiernos de cada país hacen esfuerzos por crear la imagen del envejecimiento activo en los medios (anuncios, prensa,..) como una opción favorable para quienes llegan a esta edad. Lo cierto es que el envejecimiento activo trata de mantener en activo a los mayores para que el sistema de bienestar se desequilibre lo menos posible, desde que la Organización Mundial de la Salud (OMS) lo introdujo por primera vez en Madrid, 2002. Que las personas mayores aporten su conocimiento a empresas es fundamental. Que puedan envejecer sin las afecciones típicas de las enfermedades crónicas (pulmonares, cardiovasculares...) es también un objetivo deseado.

TELEFONICA CON LAS PERSONAS MAYORES

Las personas mayores, son un buen objetivo para el sector privado. Como se anunció en la jornada internacional de la OMS Madrid, 2002: *los países podrán afrontar el envejecimiento, si los gobiernos, las Organizaciones Internacionales y la Sociedad Civil, promulgan políticas y programas de envejecimiento activo que mejoren la salud, la participación y la seguridad de los ciudadanos de mayor edad.* Como consecuencia, grandes corporaciones como Telefónica tienen una sección “SeniorLab” en la que están generando tecnología que permita a las personas mayores experimentar mejoría en cualquiera de estas dimensiones. Merece la pena citar:

1. **El movil dentro de la radio (Radio.me):** proyecto que introduce un teléfono Smartphone dentro de un aparato de radio tradicional. De este modo una persona mayor, acostumbrada a usar la radio podrá acostumbrarse a nuevas formas de comunicación, por ejemplo el popular whatsapp, sin cambiar sus hábitos. En este caso, se ha logrado adap-

tar la tecnología a la persona y no al revés.



Figura 2. Tecnología adaptada a las personas mayores. Teléfono Smartphone que se usa como una radio.

2. **Para recordar las medicinas que hay que tomar (Medisafe).** Se trata de una herramienta que recuerda a la persona, la medicina que debe tomar. Y avisa a sus familiares. También comienzan a diseñarse aplicaciones que permiten velar por la salud de las personas mayores, que por su dolencia (crónica) deben estar en sus hogares y asistir con frecuencia a los centros médicos para controlar su estado. En este sentido se está trabajando para que los mayores puedan contar con aparatos tecnológicos que permitan comunicar su estado sin necesidad de hacer que se desplacen hasta los centros médicos.

LA UNIVERSIDAD INVESTIGA PARA LOS MAYORES

En la Universidad de Almería y con plena colaboración con entidades del tercer sector, como FAAM, así como con trabajos conjuntos con la Diputación de Almería, pretendemos aplicar la tecnología a la sociedad más inmediata. Desde la universidad, trabajamos por mitigar los aspectos asociados a enfermedades crónicas, de carácter neurodegenerativo, y en favorecer la integración de los mayores a entornos de aprendizaje. Algunos desarrollos son:

1. **Para ayudar a personas con Alzheimer.** Se usan cubos interactivos (sifteo) donde se proyectan fotografías de familiares y de personas desconocidas; entre los familiares, de distinto grado; las fotografías, recientes y viejas. Se mide cómo los reconoce, cuanto tarda... Usamos sensores de actividad cerebral para tratar de caracterizar esta información. De este modo tratamos de anticiparnos a la entrada en cada etapa de la enfermedad y de ajustar los tratamientos. (Figura 3)

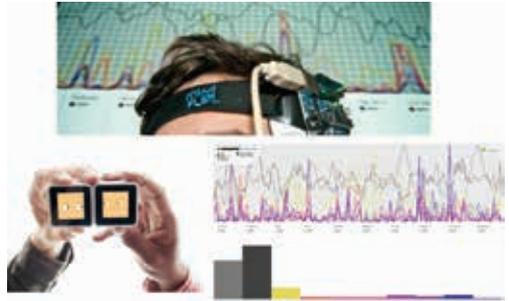


Figura 3. Monitorización de pacientes con Alzheimer

2. **Para ayudar a orientarse (Sistema indoor).** Permite establecer rutinas de desplazamiento. Se deben realizar en secuencia y permite medir el tiempo en realizarlas y el tipo y número de fallos sufridos. Nos permite motivar a la persona haciendo (con realidad aumentada) que aparezcan elementos de su interés. (Figura 4)



Figura 4. Sistema de orientación

3. **Para ayudar a viajar con los cuidados necesarios.** Se llama sistema de ocio inclusivo. Per-

mite viajar a cualquier ciudad y conocer dónde se encuentran todos los recursos necesarios para el cuidado de la persona, su ocio y tiempo libre. (Figura 5)



Figura 5: Sistema de ocio

4. Para ayudar a desplazarse por la ciudad. Es una ayuda técnica para personas con di-

ficultad visual, que permite usar los transportes públicos de cualquier ciudad, interactuando con gestos sobre la pantalla del dispositivo móvil. Éste indica a la persona toda la información a través de locuciones y/o vibraciones. (Figura 6)



Figura 6: Sistema para usar los transportes públicos con gestos.



CAPÍTULO 6

La Terapia Ocupacional



¿Qué es la Terapia Ocupacional?

La terapia ocupacional (en adelante T.O.), es una profesión sanitaria (catalogada como tal en virtud de la Ley 44/2003 de Ordenación de Profesiones Sanitarias) del ámbito de la rehabilitación; cuyo fin es prevenir y/o disminuir las discapacidades que aparecen como consecuencia de diferentes trastornos para favorecer que la persona se desenvuelva con autonomía en su medio.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) la define como “el conjunto de técnicas, métodos y actuaciones que a través de actividades aplicadas a fines tera-

péuticos, previene y mantiene la salud, favorece la restauración de la función, suple los déficit invalidantes y valora los supuestos comportamentales y su significación profunda para conseguir la mayor independencia y reinserción posibles del individuo en todos sus aspectos: laboral, mental, físico y social”.

Es decir, la función principal del especialista en T.O. es la rehabilitación de la persona para las actividades de: la vida diaria (AVD), del trabajo, de ocio y para las relaciones con el entorno. Por ello, la herramienta principal es el uso terapéutico de actividades: de autocuidado, laborales y de ocio, las cuales permiten lograr los objetivos de funcionalidad en la persona. El especialista en T.O. interviene en:

- Rehabilitación geriátrica.
- Rehabilitación pediátrica.
- Rehabilitación en Salud Mental.
- Drogodependencias.
- Discapacidad intelectual.
- Traumatología, prótesis y órtesis.



- Productos de apoyo y adaptaciones del entorno.
- Estimulación temprana.
- Rehabilitación neurológica.
- Rehabilitación física.
- Rehabilitación laboral.
- Rehabilitación psicosocial.
- Docencia e investigación.
- Otros campos de intervención terapéutica: marginación social, inmigración social, cuidados paliativos, etc.

TERAPIA OCUPACIONAL Y PERSONAS MAYORES

El objetivo principal de toda intervención, tanto preventiva como rehabilitadora, es que la persona mayor se mantenga activa, integrada en la comunidad y preserve su autonomía para las actividades cotidianas. Para ello el especialista en T.O. realiza una evaluación de la persona y selecciona las actividades más adecuadas a man-



tener y/o mejorar dicha autonomía. En esta etapa de la vida será indispensable tener en cuenta los siguientes aspectos:

- Preparación de la jubilación.
- Mantener y mejorar las actividades de la vida diaria.
- Evaluar y mejorar la capacidad funcional.
- Implementar tecnología de asistencia y productos de apoyo.
- Construir redes sociales de sostén.
- Planificar e implementar un entorno sin barreras.
- Planificación del ocio y tiempo libre.

ALGUNAS EXPERIENCIAS

Algunos de los programas que son llevados a cabo son los siguientes:

- **Entrenamiento en actividades de la vida diaria:** encami-



nados a devolver a la persona la autonomía en tareas del día a día; desde las más básicas (vestido, aseo, uso del retrete, etc.) o las instrumentales (realización de tareas domésticas, uso de medios de transporte, etc.).

– **Enseñar a modificar hábitos desaconsejables.** Una de las técnicas empleadas son las medidas de economía articular, y consiste en una técnica empleada en pacientes con enfermedades osteoarticula-



res destinadas a modificar hábitos de la vida diaria, con el fin de disminuir la sobrecarga articular y facilitar los movimientos.

- **Asesoramiento y entrenamiento en productos de apoyo:** están fabricados específicamente o disponibles en el mercado, cuya función es la de permitir o facilitar la realización de determinadas acciones. Como por ejemplo: las sillas de ruedas, cubiertos adaptados, calzamedias, abotonadores etc.
- **Asesoramiento en adaptación del entorno físico:** consiste en evaluar el domicilio, para que



la persona se desenvuelva con mayor independencia.

- Ayudar a la movilidad corporal. Es el fomento del ejercicio físico mediante la psicomotricidad, y se consigue a través de una técnica que tiende a favorecer por el dominio del propio cuerpo, la relación y comunicación con uno mismo y con los demás objetos y personas en el espacio que nos rodea.
- **Entrenamiento y estimulación cognitiva:** son técnicas y estrategias que pretenden optimizar la eficacia del funcionamiento de las distintas capacidades y funciones mentales.
- **Ocio y tiempo libre:** se tendrán en cuenta los gustos e intereses de cada persona.



Abarca actividades muy diversas como por ejemplo: huertos de ocio, laborterapia, actividades culturales, etc.

- **Salas multisensoriales (para estimular los sentidos):** son espacios habilitados para que las personas con algún tipo de discapacidad puedan interactuar con el medio a través de la estimulación de los sentidos, tanto la vista, como el tacto, la sorpresa, la intuición...

RECUERDA:

El/la Terapeuta Ocupacional es un profesional sociosanitario especializado en la rehabilitación de la persona para sus actividades de vida diaria.



CAPÍTULO 7

Demografía en la provincia de Almería



El conocimiento de la demografía de un colectivo de personas en una comarca o provincia, es imprescindible para planificar de manera eficiente y justificada actuaciones.

Para llevar a cabo proyectos dirigidos a, la promoción de una vida activa, calidad de vida, nuevas tecnologías, promoción de asociaciones, voluntariado, etc; necesitamos contar con unos datos de inicio que nos permitirán distribuir recursos y esfuerzos.



DATOS DE POBLACION

Los datos demográficos tratados se hacen teniendo en cuenta:

- Por un lado, los municipios que la Diputación de Almería atiende en materia de Servi-

cios Sociales Comunitarios, que son los de menos de 20.000 habitantes y que son 97.

- Por otro, los municipios que quedan fuera del ámbito de actuación de la Diputación, los de más de 20.000 habitantes que son 6.

Hay un trabajo estadístico realizado sobre la población mayor de los 97 municipios referidos que se puede consultar en <http://www.dipalme.org> -> Servicios sociales -> Envejecimiento activo.



DATOS SIGNIFICATIVOS

Veamos algunos datos significativos referidos al año 2013:

El número de habitantes en España era de:

- 46.727.890 habitantes.
- 10.764.366 eran mayores de 60 años, lo que supone el 23,04%.
- De los mayores de 60 años el 12,86% eran mujeres y el 10,18% hombres.

El número de habitantes de la provincia era de:

- 699.399 habitantes.
- 126.922 eran mayores de 60 años, lo que supone el 18,15%.
- De los mayores de 60 años el 9,86% eran mujeres y el 8,29% hombres.

El número de habitantes de los 97 municipios que son ámbito de actuación de la Diputación en el año 2013 era:



- 258.542 habitantes de los cuales, 60.648 eran personas mayores de 60 años; correspondiendo el 53% a mujeres y el 47% a hombres.

De todo lo anterior, podemos deducir que, Almería y su provincia tiene una población, casi cinco puntos por encima de la media de España, esta diferencia se debe esencialmente a la concentración de población joven en los municipios mayores de 20.000 habitantes como son Adra, El Ejido, Vícar, Almería y Níjar y municipios limítrofes, también a algunos pueblos de la costa oriental de la provincia.

Es de reseñar que la Diputación trabaja en los 97 pueblos mencionados lo que supone el 36,96% del total provincial. Casi el 50% de esta población alcanza los 60 años de edad.

LA PROVINCIA

La provincia no escapa a la influencia de las características de su contexto, tanto positivas como negativas. Nos encontramos en una zona donde la esperanza de vida es superior a los ochenta



ta años (la mayor del planeta), por otro lado, la generación del “Baby Boom” (los nacidos alrededor de los años 60) se ha hecho mayor y ahora se encuentran en la franja de los cuarenta a los cincuenta y tantos años, a veces, la perspectiva de que este grupo llegue a la edad de jubilación provoca cierto temor, sobre todo si lo unimos a la circunstancia de la disminución de nacimientos en los últimos años y al sistema

de reparto de pensiones de la Seguridad Social.

El número de extranjeros jóvenes ha disminuido debido a la crisis económica, aunque muchos de ellos se han asentado definitivamente con nosotros, y cada vez mas personas mayores (ingleses, alemanes, etc..) eligen Almería como residencia para vivir su jubilación e incluso se esta produciendo en zonas costeras petición de entrada por parte de extranjeros/as en residencias de mayores.



CONCLUSION

En definitiva nos encontramos en un momento histórico que hay que afrontar con optimismo y esperanza, se vive más tiempo, la tecnología ha suplido la mayor parte del trabajo físico incrementando la productividad en el trabajo y la sabiduría de nuestros mayores puede ser utilizada de forma provechosa.

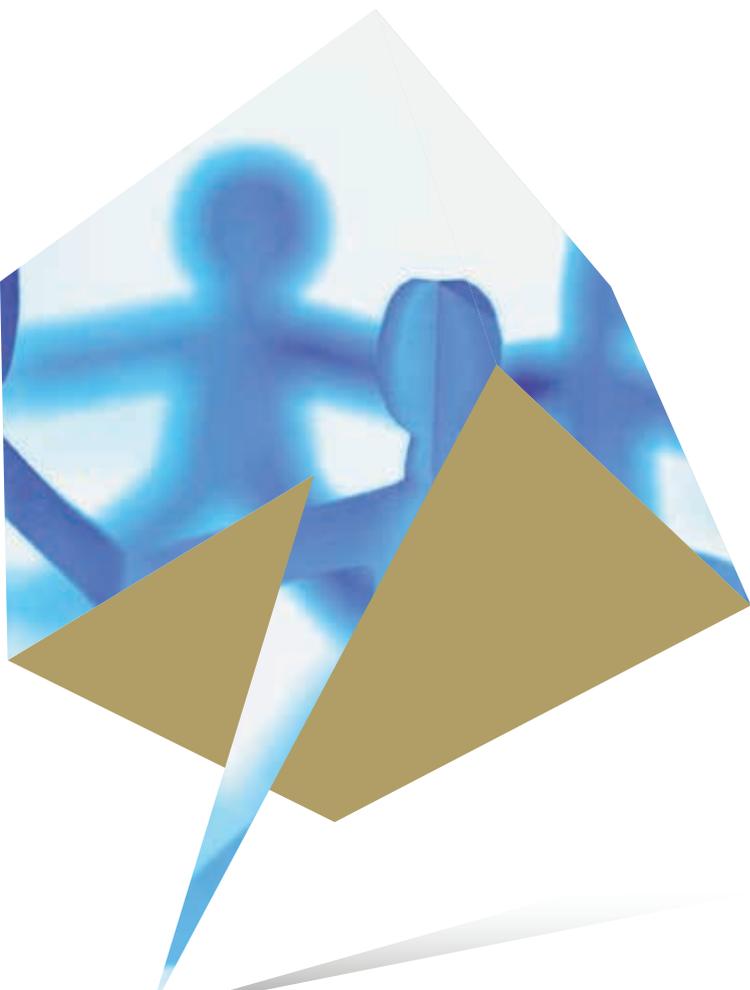
Las personas mayores contribuyen de múltiples formas al desarrollo de la sociedad. Debemos hacer una sociedad para todas las edades.

Los datos demográficos que se han analizado han sido recabados del INE (Instituto Nacional de Estadística).



CAPÍTULO 8

Ocio y Tiempo Libre



Según el Libro Blanco de Envejecimiento Activo del Imsero, el ocio tiene un gran valor para las personas, al proporcionar satisfacción y bienestar, estimula áreas de capacidad y permite la promoción de la independencia y la autonomía. Tal vez, lo que frecuentemente olvidamos es que en las actividades de ocio lo importante no es la actividad, no es lo que las personas hacen, sino lo que piensan y sienten mientras que las realizan.

La actividad no es un fin en sí misma sino un medio por el cual la persona puede desarrollarse y satisfacer sus deseos y necesidades. Es un motor de bienestar porque:

- Favorece el establecer y disfrutar de nuevas relaciones, amistad y compañerismo.
- Permite sentirse libres, capaces.
- Ofrece defensas contra el aburrimiento.
- Evita, en la medida de lo posible, pensar en enfermedades y dolencias.

LA ANIMACIÓN

La animación se entiende como un proceso estable de participación y creatividad a partir del cual el individuo, los grupos y las comunidades encuentran la posibilidad de convertirse en agentes activos protagonistas de su propio desarrollo y el desarrollo de su comunidad.



La Animación Sociocultural con su enfoque actual, nace en Francia en la década de los sesenta y a día de hoy se ha convertido en una herramienta imprescindible para el mantenimiento de la calidad de vida de las personas mayores.

Su finalidad ha dejado de ser una mera forma de “rellenar” el tiempo libre. Es un medio en el proceso de acompañamiento centrado en las expectativas, deseos, intereses, aptitudes y recursos de la persona, siempre influidos por el entorno en el que desarrolla su día a día.

EL TIEMPO LIBRE Y LAS PERSONAS MAYORES

No todas las personas mayores son iguales, no están en la misma situación física, psíquica, económica, etc. No todos los mayores tienen las mismas aspiraciones ni las mismas necesidades. Es por ello que cada persona debe conocer sus propias posibilidades y limitaciones, actuando en función de ellas.

La animación sociocultural tiene como objetivo ofrecer todos los



medios necesarios para que las personas mayores pasen de ser meros beneficiarios o usuarios de servicios socioculturales a ser los protagonistas de estos procesos. Se busca que pasen de ser solo receptores de actividades y se conviertan en emisores de acciones positivas para los demás.





Para un envejecimiento activo son básicos el ocio y la animación sociocultural, como una solución, un medio para salir de la rutina diaria, llevando a cabo distintas y variadas actividades, buscando la interrelación con nuestros semejantes para enriquecernos con sus aportaciones, a la vez que nosotros les aportamos a ellos.



La animación sociocultural se apoya en una educación para el disfrute del tiempo libre, una educación variada y amena que suponga y tenga como consecuencia una gran participación ciudadana. Se trata de un proyecto de intervención para estimular, en este caso, al grupo de las personas mayores para que inicien y manejen sus propios procesos y desarrollos socioculturales.

DONDE ACUDIR PARA AMPLIAR INFORMACION

- Ayuntamiento de su municipio. Pregunte por las acciones que se organizan tanto para personas mayores como para el público en general.
- Asociaciones, clubs, etc., de su entorno.
- Bibliotecas.
- Centros Guadalinfo.

CONSEJOS PARA UN TIEMPO LIBRE ÓPTIMO

- Participe en **actividades re-creativas**. Seguro que a su alrededor hay actos organizados que serán de su agrado.
- Tenga algunas **aficiones**.
- Participe en **organizaciones de su comunidad**. Comuní-



quese, hágase protagonista de lo que sucede en su entorno.

- Realice alguna **labor de voluntariado**. No dude que hay personas y organizaciones que necesitan su ayuda, colaboración y experiencia.
- Preocúpese por su **formación** y por la de los demás. Nunca es tarde para aprender de los demás ni para enseñar a otros.
- **Organice su tiempo**. Sepa que va a hacer cada día. Cumpla los objetivos que se plantee. Tenga sus propias aspiraciones.
- Haga **tertulias con sus amistades**. Fomente las relaciones sociales y de vecindad, exprese su punto de vista, su opinión sobre las cosas y escuche



lo que piensan los demás.

- **Viaje**, en la medida de sus posibilidades. Siempre le resultará enriquecedor.

RECUERDE

- El ser persona mayor o jubilado no significa ser una persona sin iniciativas, una persona que está a expensas de lo que otros quieren o decidan ofre-



cerle para ocupar su tiempo libre.

- Las iniciativas surgirán, están ya surgiendo, donde los auténticos protagonistas serán y son las personas mayores que se incluyan en proyectos socioculturales y de desarrollo comunitario.
- Busque la participación con el objetivo de la convivencia.



activo



DIPUTACIÓN DE ALMERÍA