

Envejecimiento Saludable



UJP
Jubilados
y Pensionistas



Envejecimiento Saludable





Unión de Jubilados y Pensionistas UGT
Avenida América 25. 28002 Madrid
Edición: marzo 2022

Equipo de redacción: Comisión Ejecutiva Estatal UJP-UGT
Colaboradores: Anatolio Díez Merino, Francesco Cocco, Pino Frau,
Samuele Verucchi
Ilustraciones: Riccardo Atzeni
Maquetación e impresión: Lettera Publicaciones, S.L.

ISBN: 978-84-121623-7-0
Depósito legal: BI 00593-2022
Impreso en España

Envejecimiento Saludable



UJP
Jubilados
y Pensionistas



ÍNDICE

PRÓLOGO ■ de Anatolio Díez Merino	10
Secretario General de la UJP-UGT	
PREFACIO ■ Envejecer es un regalo	12
INTRODUCCIÓN	16
1. BIENESTAR ■ Mantén el cuerpo y la mente sanos	18
Alimentación	20
Caminar	22
Memoria	24
Belleza	26
Frescura	28
Diseño	30
Felicidad	32
Deporte	34
Emociones	36
Relaciones	38
2. HABITAR ■ Haz de tu casa tu castillo	40
Una casa como tú	42
Cohabitar	44
Solidaridad	46
Domótica	48
Accesibilidad	50
Compartir	52
Ciudades adaptadas a las personas mayores	54
Autonomía	56

3. COMUNIDAD ■ Juntos es mejor	58
Sociabilidad	60
Roles sociales activos	62
Redes sociales formales e informales	64
Redes sociales digitales	66
Viajar	68
Moverse	70
Participar	72
Creatividad	74
4. TRABAJAR ■ Es posible a cualquier edad	76
La caja de herramientas	78
Un proyecto nuevo	80
La jubilación	82
Intercambio de competencias entre generaciones ...	84
Empresas intergeneracionales	86
5. INFORMARSE ■ La importancia del conocimiento ..	88
Web	90
Informarse con conciencia	92
Formación y estudio continuos	94
6. SERVICIOS ■ Vive bien, ayuda y aprende a pedir ayuda	96
Generar servicios para la comunidad	98
Transformación de los lugares en servicios	100
Experiencias con experiencia	102

7. TIEMPO ■ ¿Y ahora qué se hace?	104
Organizar el propio tiempo	106
Diversión y tiempo libre	108
Asistente virtual	110
8. BIENESTAR SOCIAL ■ Las garantías	112
Derechos y obligaciones de la ciudadanía	114
Derechos y obligaciones sanitarias	116
Sanidad digital	118
Envejecer en Europa	120
Los colaboradores	122

PRÓLOGO

Anatolio Díez Merino

Secretario General de la UJP-UGT

Recuerdo de niño cuando llegaba a casa después del colegio, a la hora de comer, y veía una carta en el buzón, subía corriendo las escaleras gritando: hay una carta en el buzón, hay una carta, y mi madre me decía, déjala que de ahí no se escapa, ya la cogerá papá esta noche cuando llegue...

Hoy vivimos en la inmediatez, en el ahora o nunca, es el furor de la era digital, es el momento de la comunicación en tiempo real mediante plataformas digitales y la mensajería instantánea, todo ello incrustado en un mundo árido, este que nos ha tocado vivir, cada vez más volátil, ambiguo, incierto y un poco más complejo cada día que pasa.

Por ello, te invitamos a que leas esta obra que ahora te presentamos, sin duda un remanso de paz entre tanta agitación, es una obra para reflexionar, para degustar, para debatir, una obra que nos adentra en la gestión del envejecimiento activo desde diversas miradas, que van desde la planificación del hogar, pasando por cómo gestionar nuestro tiempo, hasta las redes sociales, la alimentación, el ejercicio o como cuidar de nuestra memoria, sin olvidar cuales son nuestros derechos, que tenerlos los tenemos.

Era necesario una obra diferente, pedagógica, que se introdujera en el mundo del envejecimiento activo desde una

visión dispar, más cercana a los comportamientos que a las demandas sindicales, estas en definitiva ha ocupado en su totalidad nuestro espacio reivindicativo y era el momento de presentar una óptica diferente, más cercana a lo personal.

Contamos con un nuevo material que debe servir para enriquecer nuestros debates y ampliar nuestros argumentos en la defensa de creación de políticas que definan y defiendan el envejecimiento activo y a través de ellas los derechos del colectivo de personas mayores.

Desde nuestra Organización, continuamos haciendo camino editando nuevo contenido, coordinando esta nueva obra junto con el Equipo que la ha hecho realidad, espero sinceramente que sea un aporte y te ayude a construir nuevos hitos que mejoren tu día a día.

Prefacio

Envejecer es un regalo

En este libro queremos abordar algunos temas que atañen a todas las personas durante el curso de su vida, con la mirada puesta en la fase del envejecimiento.

Envejecer es, en primer lugar, un camino de crecimiento personal y, en cierto modo, un objetivo de la vida misma. Se puede decir que envejecer es un regalo de la vida.

En las páginas siguientes observaremos este fenómeno para descubrir toda su positividad y potencialidad. Podemos afirmar que se envejece inmediatamente después de nacer y no se envejece solo, sino que envejecemos todos juntos.

Creemos que el mensaje comunicativo ligado al tema del envejecimiento debe ser proactivo y atrayente para liberarlo, por fin, de los aspectos de decadencia física y deterioro con los que se le asocia con demasiada frecuencia.

La persona mayor no es un miembro residual de la sociedad, es un maestro de la vida, un mentor, por su capacidad de representar, cuando envejece, una reserva de memoria, competencias y experiencia que pone a disposición de todas las generaciones.

Por todo ello, se debe considerar a las personas mayores sujetos merecedores de atención positiva. Se trata, en definitiva, de pensar en las personas según las nuevas representaciones que la sociedad expresa sobre las personas mayores: activas, productivas y con responsabilidades precisas.

Con este libro queremos contribuir a la divulgación de una nueva forma de envejecer. ¿Cómo? Compartiendo un mensaje fresco

y positivo, reflexionando sobre el envejecimiento activo y la solidaridad entre las generaciones y asociando el envejecimiento con una comunicación adecuada.

Para comenzar, es necesario pensar en el envejecimiento como un camino de adaptación continua de la vida que toda persona puede proyectar y programar con tiempo para seguir creciendo y ser un valioso recurso a medida que pasan los años, cada vez más deprisa. Lo primero que se debe hacer es, por tanto, adoptar un estilo de vida activo que haga más sencillo permanecer conectados a la realidad en la que se vive. Pero hay también otros caminos que recorrer, como las nuevas formas de convivencia y los nuevos servicios creados para y, sobre todo, con las personas mayores, quienes pueden expresar su protagonismo activo en términos de competencias, experiencias y responsabilidad.

El mundo digital ofrece una amplia gama de posibilidades para reflexionar sobre el modo en que se envejece. Ideas, proyectos, soluciones: de las plataformas para compartir informaciones a los medios de mejora de las competencias; de los sistemas de gestión de la propia salud, así como de la vida cotidiana y social, a la socialización a distancia.

Es importante también la implicación de las personas mayores en la planificación de soluciones y medios para el desarrollo de "comunidades de intereses", como las llama Ezio Manzini, ya sea en el ámbito digital o en la vida real.

Pero ¿se puede envejecer sin dejar de ser joven? Creemos que podemos responder que sí. Claro que no hablamos de la posibilidad de detener el tiempo y la edad, sino de personalizar la forma de envejecer, cuidando de la propia salud, manteniéndonos activos, optimistas, serenos, felices, disponibles y abiertos a las novedades.

Desde hace tiempo, la comunidad científica está poniendo en común sus conocimientos para estudiar cómo puede evolucionar positivamente la longevidad humana en términos de salud y calidad de vida. No es realista pensar que alcanzaremos la ansiada “eterna juventud”, pero es sin duda deseable, y ya un objetivo factible, que se pueda atenuar y retrasar el deterioro funcional que acompaña a esta fase de la vida. Este libro, con un lenguaje sencillo y cercano, pretende ofrecer su propia contribución mostrando caminos fácilmente transitables, así como ejemplos prácticos, y haciendo referencia a dimensiones y aspectos de la vida cotidiana en los que todos pueden reconocerse fácilmente.

El envejecimiento activo nos pertenece como comunidad en movimiento, y tener una conciencia compartida de este puede ser una contribución provechosa para que la sociedad en la que vivimos pueda afrontar adecuadamente un desarrollo cívico sostenible.



Introducción

Nadie envejece ni aprende a envejecer solo. Aprender cómo se envejece debería ser una posibilidad al alcance de todos. Puesto que se trata de un camino de la vida que hay que recorrer, puede ser útil un guía, un entrenador capaz de acompañar a las personas a lo largo del trayecto.

A partir de estas premisas, este libro Envejecimiento Saludable tiene como objetivo proponer ideas y dar consejos prácticos con el fin de mejorar las condiciones de vida de quien es ya mayor y de quien está en camino de serlo —también de las personas de edad avanzada—, estimulando la capacidad de ser activos, dinámicos y abiertos a las novedades y a los cambios.

Las propuestas que aparecen en el libro tienen como finalidad el continuo crecimiento personal para que las personas implicadas puedan gestionar, de la mejor manera posible, su salud y sus relaciones en el contexto social en el que viven y con profundo respeto a su singularidad y sus características individuales. El objetivo principal es, ante todo, el acompañamiento hacia el autodescubrimiento y la maduración de una buena conciencia de uno mismo y del contexto en el que se vive. Ello para que cada uno, incluso en la vejez, sepa hacerse cargo de su vida de manera activa y responsable. Las ideas y los consejos que se proponen atañen a diversos ámbitos, como la tecnología, la participación en la comunidad de la que se forma parte, la calidad de vida, la alimentación, la salud o las relaciones.

Para cada uno de estos ámbitos, se sugieren buenas prácticas que ya se han puesto en marcha en varias partes del mundo y que pueden considerarse un buen ejemplo, que también la Unión de Jubilados y Pensionistas, que trabaja a diario para mejorar las condiciones de las personas mayores ofreciéndoles apoyo concreto, puede tener en cuenta.

En este libro Envejecimiento Saludable se proponen pautas y consejos útiles en el ámbito del envejecimiento activo y de la solidaridad intergeneracional. Se proporciona una guía a las partes interesadas, personas mayores y familiares, que les oriente hacia las mejores soluciones en términos de servicios y productos, para que el envejecimiento esté conectado con el concepto de bienestar en esta nueva fase de la existencia. El reto que afrontar es ofrecerles a las personas servicios ágiles, accesibles y capaces de ampliar o preservar su calidad de vida, llegando a las personas en sus hogares para ayudarlas a mantener un estilo de vida cualitativamente alto y activo.

El objetivo es crear un puente entre la demanda de productos y servicios de las personas mayores y la oferta de servicios que ya tenemos a nuestro alrededor, pero a los que difícilmente logramos acceder.

Un servicio, por tanto, de *social delivery* que, casa por casa, lleve los servicios a las personas y ayude a la promoción del bienestar.

BIENESTAR

**mantén el cuerpo
y la mente sanos**

1.

Estar bien es una aspiración de todos. Estar bien siempre es, en cambio, una oportunidad que depende de muchas variables. Una de ellas está representada por nuestros hábitos, nuestras actitudes y nuestros comportamientos.

Estar bien al tiempo que se envejece no es difícil. Sí, porque puede depender simplemente de nosotros mismos, de qué y cómo comemos, de cómo y cuánto nos movemos, de cómo y cuánto utilizamos la potencialidad de nuestra memoria y, sobre todo, de cómo nos representamos ante la vida que pasa y de lo hermosos y frescos que nos sigamos sintiendo.

En resumen, al envejecer podemos estar bien si somos capaces de seguir activos y positivos, si estamos dispuestos a cultivar las relaciones y si nos emocionamos con los acontecimientos de la vida y de los días, aunque pasen rápidamente ante nosotros.

Si somos capaces de hacer felices también a los demás, y no solo a nosotros mismos, podremos sentirnos realmente satisfechos.

Alimentación

Se dice que somos lo que comemos. Quizás es un poco exagerado, pero una alimentación adecuada puede ayudarnos a mantenernos sanos y llenos de energía cuando nos hacemos mayores.

No es difícil adoptar una dieta saludable. Las verduras y la fruta tienen un papel fundamental. No son necesarias las dietas antioxidantes o antienviejecimiento; es suficiente alimentarse con productos naturales y, si es posible, respetuosos con las tradiciones locales.

CONSEJOS ÚTILES

Se trata de saber qué alimentos contribuyen al mantenimiento de una buena salud y pueden ayudar a contrarrestar las dolencias que más afectan a las personas mayores. Existen alimentos ricos en antioxidantes y vitaminas que ayudan a contrarrestar los efectos de la edad y dan salud a su vida.

El interés por la alimentación e incluso por la cocina puede proporcionar no solo los beneficios de obtener nutrientes al cuerpo para tener más fuerza y energía, sino la oportunidad de socializar más con su entorno en relación con este área de la vida.

Por ejemplo, apuntarse a un curso de cocina o si eres buen cocinero organizar unas clases de cocina en casa para los amigos pueden ser buenas excusas para mejorar tus redes sociales o crear nuevas amistades. Realizar videollamadas por WhatsApp con amigos o familiares para enseñarles una receta tradicional, es también una vía para generar vínculos más sólidos y satisfactorios.



Caminar

Caminar es bueno para todos, así como lo es la actividad física en general. Nuestro organismo está programado para funcionar de la mejor manera solo si nos movemos con regularidad. Las personas físicamente activas viven más tiempo que las sedentarias y tienen mejor calidad de vida. Hacer cada día un poco de ejercicio físico produce efectos positivos en el organismo. Sin embargo, al envejecer se tiende a reducir la actividad física y a dejar de moverse. Quedarse en casa supone correr el riesgo de acelerar el deterioro físico y cognitivo.



CONSEJOS ÚTILES

¿Sales de casa todos los días?

Si no lo haces, encuentra un motivo para salir cada mañana, tal vez tomar un café, pasear por el barrio o dar una vuelta en bicicleta. Si puedes, acude una vez a la semana a ver una exposición, una obra de teatro o una película en el cine.

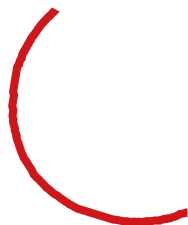
¿Cuáles son tus motivos para salir?

Si no los tienes, encuentra una nueva pasión y acude a los sitios donde puedas practicarla. Puedes comenzar a caminar por el parque con bastones para practicar la marcha nórdica o bien dedicarte a la observación de aves.

¿Cuánto ejercicio haces al día?

Prueba a ir al gimnasio para hacer pilates o gimnasia suave en compañía.

O ve a la piscina si prefieres nadar. Si no te apetece, ve a hacer la compra a pie o bien da una vuelta en bicicleta o pasea con un vecino o un amigo.



Memoria

Una memoria siempre activa, brillante y poderosa es un sueño para toda persona que se hace mayor. El peligro del deterioro de la memoria está siempre al acecho. Y no son pocos los problemas de salud relacionados con su debilitamiento, como la pérdida de la noción del tiempo, la falta de reconocimiento del espacio y de las personas y, a veces, incluso de uno mismo en los casos más graves. Por ello, es bueno mantenerse en forma.

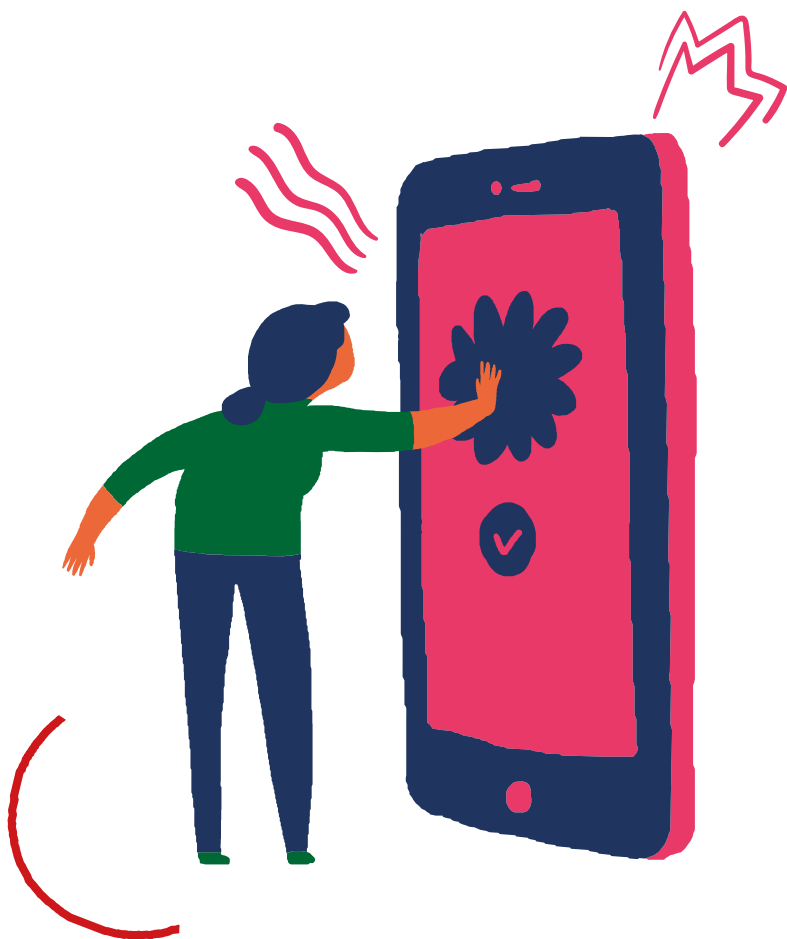
Si en el niño en crecimiento, al igual que en los adolescentes y los jóvenes, se cultiva la memoria y se ayuda a su desarrollo, en la persona mayor es bueno protegerla y estimularla continuamente para que se mantenga activa tanto como sea posible.

La vida es una historia llena de recuerdos personales, de amigos y de familia. Conserva tu historia, que es tan importante como tu futuro.

CONSEJOS ÚTILES

¿Llenas tu casa de pósits para cada compromiso?

No siempre es necesario ni útil. Puedes usar un calendario de papel, una agenda o aventurarte con una aplicación de tu teléfono móvil para anotarlos todos.



¿Cómo conservas tus recuerdos personales, los de tus amigos y los de tu familia?

Compra un cuaderno bonito y comienza a escribir tu historia añadiendo fotografías y dibujos. Las herramientas digitales también pueden ayudarte a recopilar tus recuerdos: usa la videocámara de tu teléfono y graba a diario los momentos más importantes de tu jornada, abre un canal en YouTube o una página en Instagram que hable de tus capacidades y pasiones.

Belleza

¿Es posible seguir sintiéndose bellos a medida que se envejece?

Podemos decir rotundamente que sí.

Es importante que cada uno siga buscando la belleza física, en la forma de vestir, en la decoración de la casa y también interiormente.

Pero ¿y las arrugas? Las arrugas son experiencias vividas, todas personales y que a menudo nos han costado mucho, nos pertenecen y nos hacen ser lo que somos.

La belleza se refiere también a sentirse bien por dentro. Mantenerse motivados, ser amables y apreciar los valores propios y la propia personalidad son ya de por sí un elemento de belleza.



CONSEJOS ÚTILES

La industria de la moda ha promocionado desde siempre el culto a la juventud. No obstante, muchas marcas de moda actuales están explorando, por fin, la dimensión de la vejez y desvelando todo su encanto.

Pensemos en cómo grandes diseñadores han incluido a personas mayores en sus campañas para mostrar que la

la belleza y el estilo son el fruto de un diseño continuo que la persona modifica, cambia y enriquece con el tiempo y sin fecha de caducidad. Por ejemplo, Yves Saint Laurent eligió a Joni Mitchell con 70 años para su campaña; Joan Didion con 80 años fue imagen de Céline, y Jane Fonda con 83 años, actriz y activista por el medio ambiente, se convirtió en embajadora de belleza para L'Oréal Paris.



Frescura

La frescura atrae la juventud con su espíritu activo y explosivo. La persona que pierde la frescura se marchita. ¿Hasta qué edad puede uno estar en la brecha? Una persona puede estar siempre fresca y lozana con respecto a sus pensamientos, ideas e iniciativas y mantiene su frescura cuando conserva lo máximo posible su enfoque positivo de la vida.

La persona manifiesta toda su frescura vital cuando, ya sea en las relaciones interpersonales —también en las difíciles— o en su esfera personal, mantiene inalterados el perfume y el potencial generador de su personalidad. Sería realmente bonito que se nos percibiera como personas en toda nuestra frescura, “a pesar de la edad”, pero, sobre todo, sin rastro de deterioro vital.

CONSEJOS ÚTILES

¿Cultivas tu frescura como método de vida?

Haz como Pino Frau, uno de los colaboradores de este libro y cofundador de la asociación Abitaresociale. Para afrontar su jubilación, hizo de la frescura un punto de partida.

¿Cómo? En primer lugar, decidió que su forma de vestir debía ser colorida. Por eso, llenó su armario de camisas floridas y zapatos deportivos para caminar todas las mañanas por las playas de Cagliari. Además, pensó que debería encargarse de construir algo nuevo, así que se compró una casa, la amuebló y la llenó de flores que cuidar. Y ya tenía un plan: dedicarse a la promoción del envejecimiento activo con un grupo intergeneracional aportando pasión, sabiduría y metodología.



Diseño

A medida que crecemos, cambian nuestras características físicas y mentales, pero también cambian las preferencias por lo que compramos y por la forma de uso de los productos y servicios.

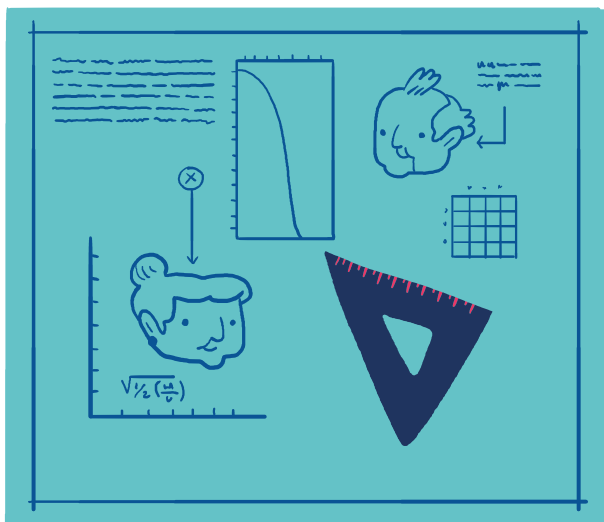
Los profesionales del diseño se han preocupado desde siempre por entender el modo en que se pueden concebir los objetos para facilitar su uso en la vida cotidiana.

El futuro del diseño de los productos y servicios, por tanto, tendrá que ser cada vez más dinámico para que se puedan cumplir criterios de simplicidad, accesibilidad, escalabilidad y eficacia para satisfacer las expectativas y los deseos de cualquier persona de cualquier edad.

CONSEJOS ÚTILES

¿Has escuchado hablar alguna vez sobre el diseño inclusivo?

El diseñador Yves Béhar ha creado un producto utilizando el enfoque del diseño inclusivo: la Seismic Powered Suit. Se trata de una prenda tecnológica que reacciona a los movimientos naturales del cuerpo y, gracias a unos sensores, añade fuerza muscular al levantarse, sentarse o mientras se permanece de pie. Se trata de un instrumento pensado especialmente para la población mayor. En el



Reino Unido, que quiere ser uno de los principales exportadores de nuevos productos y servicios para una población que se hace mayor, ha nacido el Design

Age Institute, un nuevo centro de investigación dedicado al diseño de productos y servicios inclusivos para las personas

mayores, que trabaja en colaboración con las empresas, la política y el mundo académico. En los Estados Unidos, en 1999, en el MIT (Instituto de Tecnología de Massachusetts) se creó Age Lab, un centro de investigación que recoge las ideas y las expectativas de las personas y las traduce en soluciones tecnológicas que mejoran su vida y les permite "hacer las cosas" de por vida.

Felicidad

No existen recetas simples para alcanzar la felicidad. Ser excesivamente estricto contigo mismo puede hacer que te sientas insatisfecho, especialmente si te lamentas por los objetivos que no has logrado en tu vida.

José Luis Cabezas Casado, gerontólogo y profesor de la Universidad de Granada, afirma que la estructura psicológica del ser humano nace preparada para que seamos felices. Para lograrlo, sugiere que cuidemos nuestro cuerpo y prestemos atención a nuestra salud a diario, que tengamos una vida social plena relacionándonos con personas que puedan mejorar nuestra autoestima y que formemos parte de redes sociales que saquen lo mejor de nosotros y de las que podamos aprender. También que trabajemos para dar forma a nuestras emociones cada día de nuestra vida poniéndonos constantemente objetivos y planificando proyectos.

CONSEJOS ÚTILES

¿Te preocupa tu futuro?

¿Cómo afrontas este momento de transición hacia otra fase de la vida? Piensa de manera proactiva en las oportunidades de tu vida futura. Puedes analizar los logros que has conseguido en el curso de tu vida y los



objetivos alcanzados y, basándote en ellos, elaborar e idear otros nuevos. Pero puedes pensar también en la disponibilidad de más tiempo libre para ti y tus familiares y para hacer cosas que siempre has querido hacer en el pasado y que no has podido, cultivando nuevas pasiones.

Deporte

Si de joven has sido deportista, puedes seguir siéndolo. O bien puedes comenzar a serlo. A medida que te haces mayor, puedes continuar practicando deporte o dedicarte a actividades físicas menos duras (carrera moderada, caminata rápida) o hacer otros ejercicios cotidianos para mantenerte en forma.



CONSEJOS ÚTILES

Haz una lista de diez nuevas actividades al aire libre que te gustaría comenzar y empieza a practicar al menos una dentro de un mes.

¿Has practicado algún deporte de equipo?

El aspecto social del deporte mejora la constancia y el interés por seguir practicándolo.

¿Haces deporte y actividades con algún amigo?

Ve al gimnasio y haz ejercicio físico y deporte a diario. Mira también vídeos en internet para encontrar consejos sobre actividad física, yoga, pilates o ejercicios simples para hacer en casa.

Dedícate a una afición, crea tu propio jardín, haz pequeñas reparaciones, organiza fiestas de baile con tus amigos o asiste a las organizadas por otros.

El proyecto inglés GoodGym conecta a las personas mayores socialmente aisladas con aquellas que quieren practicar algún deporte y es, al mismo tiempo, una acción socialmente útil para la propia comunidad. Sigue haciendo ejercicio y busca un grupo al que puedas adaptarte en tu ciudad.



Emociones

Con los amigos, los nuevos conocidos, los antiguos colegas y los nuevos compañeros de trabajo o de tiempo libre sigue existiendo una fuerte necesidad de continuar siendo uno mismo con toda la variedad de expresiones interiores, de sentimientos, de emociones ya vividas o por vivir como nuevas.

La persona mayor se caracteriza por su madurez y sabiduría, pero también el sabio vive sus emociones y puede enamorarse aún de muchas cosas y personas.

¿Y en la familia? Para quien se hace mayor, no hay nada más seguro que saber que tiene una familia válida con la que contar. Por otra parte, para la familia es importante saber que sus seres queridos están a salvo aunque vivan solos y sean protagonistas de su propia vida, autónomos e independientes, aunque no sean completamente autosuficientes.





CONSEJOS ÚTILES

¿Con cuántas personas te gustaría vivir en casa para envejecer de forma activa emocionándote aún?

Organiza una reunión con familiares y amigos y hablad sobre cómo poder estar emocionalmente cerca, ahora y en el futuro.

Relaciones

Desde jóvenes, buscamos relaciones y personas con quienes compartir conocimientos, emociones, alegrías y altibajos de la vida; así se crece y se madura.

¿Y cuando uno se hace mayor? No puede acabarse la necesidad de conocer y conocerse mejor, de compartir en esta fase de la vida nuevos proyectos y nuevas experiencias y también el pasado de una vida vivida intensamente.

Vivir relaciones y vínculos afectivos es algo bonito porque amar es una actitud que no tiene edad.

Siempre puedes crear nuevas relaciones y lazos, y si no puedes tener nuevas relaciones afectivas, cultiva bien las que ya tienes con un nuevo ímpetu.





CONSEJOS ÚTILES

¿Te apetece conocer gente nueva? ¿A quién te gustaría volver a ver? ¿Con cuántas personas te ves al menos un día a la semana?

Elige al menos un día a la semana para salir con amigos.

HABITAR

**haz de tu casa
tu castillo**

2.

Habitar es una función fundamental de la vida que nos representa no solo en términos de lugar, sino, sobre todo, en lo que respecta al modo de vivir nuestra vida cotidiana.

Es habitando como nos decimos a nosotros mismos y les decimos a los demás quiénes somos, qué queremos hacer de nuestros días, cómo queremos vivir, con quién y qué queremos compartir en nuestros espacios íntimos y personales. Habitar nos distingue no solo como seres individuales, sino también como seres relacionales y sociales que no viven solos, sino junto con otras personas, convivientes e invitados.

Así que las formas de habitar pueden cambiar en función de cómo cambie nuestra vida, de que seamos sujetos conscientes de nuestra identidad, de nuestra capacidad de relacionarnos con el entorno y con los demás y de nuestro deseo de compartir parte de nuestra existencia.

Una casa como tú

¿Has ojeado alguna vez un catálogo de IKEA o has estado en una tienda de diseño escandinavo? Para ellos la personalización de los espacios lo es todo.

Nuestra residencia debe reflejar nuestros hábitos y estilo de vida, así como nuestros sueños, y debe crecer y cambiar con nosotros.

Y cuando nos hacemos mayores, podemos también modificar cualquier cosa de nuestra casa. ¡Bienvenidas sean las novedades!

Significará que estamos siempre frescos, activos y abiertos a los cambios dentro y fuera de nosotros.





CONSEJOS ÚTILES

¿Quieres personalizar tu casa para que refleje tus pasiones?

Habla con un experto que sepa darte las mejores ideas y soluciones para que tu casa siga siendo el lugar más cómodo en el que quieras estar.

Cohabitar

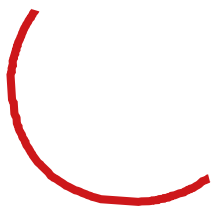
Nos han hecho creer que vivir solos es la mejor expresión de autonomía y de privacidad. Pero ¿estamos seguros de que es realmente así?

A veces, convivir puede ayudarnos a escapar de la soledad y a encontrar soluciones a problemas que de otra forma parecerían insuperables.

¿Y cuándo se envejece? ¡Mejor envejecer juntos! Se puede convivir o cohabitar para compartir la cotidianidad.

Hay muchas personas interesadas en compartir proyectos, gastos, intereses e incluso unas risas delante de un aperitivo al atardecer. Prueba a hablar con tus amigos para ver si están interesados en convertirse en coinquilinos.

Da vida también tú a lo que se denomina “vivienda compartida”.



CONSEJOS ÚTILES

¿Has pensado alguna vez en compartir tu casa con otras personas? ¿Compartirías tu casa con un estudiante?

Podría ser una experiencia interesante.

Las viviendas compartidas ya han empezado a conocerse en España y, para las personas de cierta edad que pueden valerse por sí mismas, es una buena opción compartir vivienda con otras personas de su edad, en lugar de vivir en una residencia. Los pisos compartidos permiten mantener la independencia y fomentan la socialización, la participación en actividades comunes y el acompañamiento.

Existen también programas que proponen la convivencia de personas mayores con estudiantes durante su curso académico. Las personas mayores se valen por sí mismas, pero cuentan con apoyo y compañía en casa que les viene muy bien y, por otra parte, los universitarios comparten las tareas y los gastos del domicilio de la persona mayor.



Solidaridad

La Comunidad Europea declaró el año 2012 como el año del envejecimiento activo y de la solidaridad entre las generaciones y empezó a trazar el rumbo para favorecer el encuentro productivo entre generaciones de todo el territorio europeo.

El objetivo general del Año Europeo era fomentar y apoyar los esfuerzos de los Estados miembros, sus autoridades, los agentes sociales, la sociedad civil y la comunidad empresarial para promover el envejecimiento activo y trabajar para movilizar el potencial de los mayores de 50 años.

En este contexto, también la vivienda deberá ser cada vez más solidaria, acogiendo a personas de diferentes edades y promoviendo una ayuda mutua que estimule la creación de capital social y económico entre los habitantes.

CONSEJOS ÚTILES

¿Quieres compartir vivienda?

Hay viviendas compartidas que son cooperativas para personas mayores con total autonomía que incluyen apartamentos individuales y zonas comunes para compartir actividades. También hay numerosas fundaciones y asociaciones que fomentan y proporcionan alojamientos para la convivencia de personas mayores.

En relación con la convivencia intergeneracional, actualmente existe el programa Convive pensado para que personas mayores de 65 años que sean autónomas convivan con universitarios que se comprometan a estar con ella un mínimo de horas al día, ayudarle en las tareas domésticas y compartir gastos de la vivienda.

Este programa fomenta la actividad en los mayores y trata de evitar su soledad.



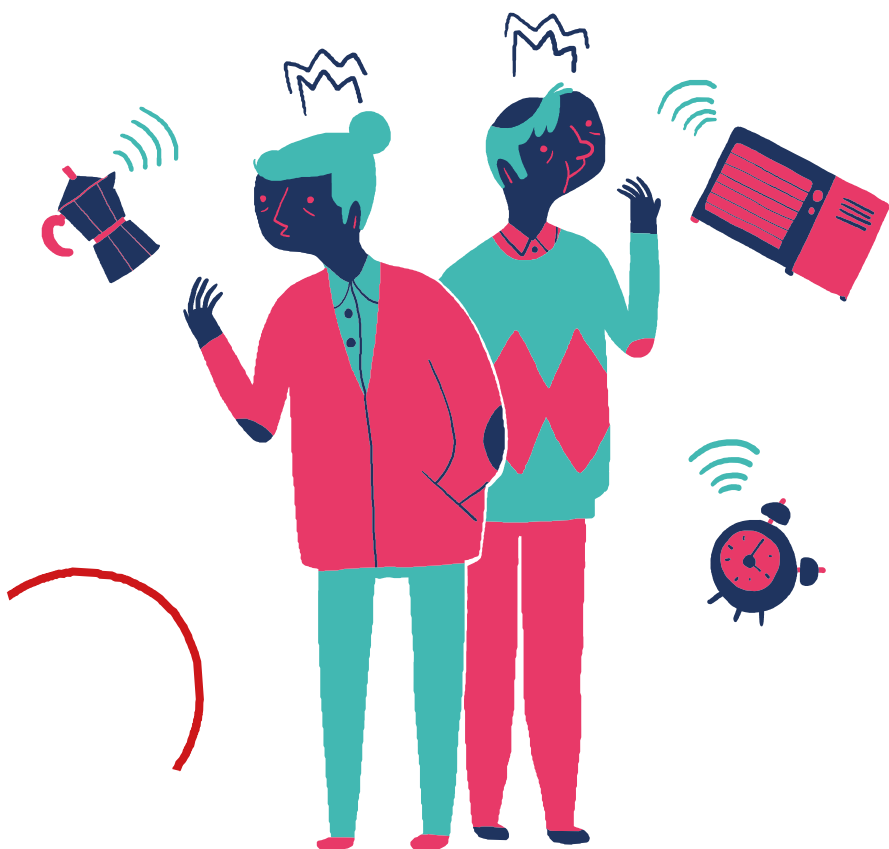
Domótica

La tecnología actual ha avanzado a pasos agigantados, y en el ámbito de los servicios para la autonomía presenta una gran variedad de propuestas y recursos para las personas mayores y sus familiares.

¿Conoces el acrónimo IoT? Proviene del *inglés Internet of things*, es decir, el internet de las cosas. ¿De qué se trata? De objetos inteligentes que conviven con nosotros en nuestras casas, en las ciudades, en las tiendas, en el ámbito de los servicios y el trabajo y que nos ayudan en nuestra vida diaria. Nuestra experiencia cotidiana se introduce así en el mundo digital y se enfrenta a él.

Pongamos algunos ejemplos: aparatos que nos recuerdan cuándo debemos tomarnos una medicina, sensores de seguridad o lámparas inteligentes que se apagan con una palmada.

Entre los aparatos más conocidos se encuentran los de Amazon o Google, pensados para hacer cosas por nosotros. Basta una simple orden por voz para escuchar música, buscar algo en la red, llevar la cuenta de los minutos que pasan mientras cocinamos o recordar una cita.



CONSEJOS ÚTILES

El sector de la domótica ofrece muchas soluciones tecnológicas poco invasivas que pueden ser adecuadas para ti y permitir que tu casa sea interactiva, receptiva, capaz de reaccionar y responder a tus deseos y necesidades. Infórmate en internet o acude a una tienda especializada para que un experto te explique las distintas posibilidades.

Accesibilidad

La casa es el lugar donde pasamos la mayor parte de nuestro tiempo. Suele ser una de las principales inversiones y es el lugar del que más uso hacemos en el día a día. La hemos amueblado según nuestras necesidades, nos sentimos a gusto en ella y la mantenemos cómoda y agradable.

Pero ¿qué sucede cuando se reduce nuestra autonomía? De ser un lugar amigo, puede pasar a ser hostil, lleno de barreras y obstáculos. ¿Entonces? Podemos hacer nuestra casa más accesible, cómoda y bonita, más funcional y segura para nosotros y también más acogedora para nuestros invitados.

CONSEJOS ÚTILES

Con la edad algunas actividades cotidianas pueden volverse complejas si los espacios de nuestra casa no son adecuados para nuestra capacidad del momento, y quizás representen un impedimento para movernos con seguridad.

Habla de tus dudas con un profesional experto, como por ejemplo un arquitecto al que conozcas,

y actualiza tu casa haciéndola más segura, más cómoda, acorde con tu personalidad y que te permita evitar cualquier accidente doméstico. A través del Centro de Referencia Estatal de Autonomía Personal y Ayudas Técnicas (CEAPAT) puedes informarte de las posibilidades de adaptación doméstica, las ayudas y de cómo mejorar la accesibilidad y el confort ambiental.



Compartir

Compartir deseos y sentimientos no es algo que nos concierna solo a nosotros. Es también una necesidad social para convivir mejor. Más allá de los espacios, se pueden compartir también momentos de la vida, preocupaciones, aspiraciones, proyectos, pero también cosas materiales, tiempos por vivir, urgencias y problemas.

Muchas personas afrontan su envejecimiento decidiendo vivir solas, sin tener en cuenta que se necesitan recursos personales adecuados para afrontar en soledad esta fase de la vida. Pero a veces son la vida misma, las condiciones socioeconómicas, la situación familiar o el entorno social los que llevan a las personas a vivir solas, sin que sea una elección deliberada. En estos casos, compartir puede representar una oportunidad de supervivencia social o, al menos, de supervivencia digna.

Es este el momento de valorar de nuevo las amistades y los conocidos para mantener contactos estrechos, compartir y crear momentos de encuentro e intercambio.



CONSEJOS ÚTILES

Mantén el contacto con tus amigos y aprovecha el tiempo libre para organizar quedadas y hacer algo juntos: ir a la compra, leer libros o periódicos, resolver tareas administrativas, ir a una exposición o al cine o bien organizar un viaje. De vez en cuando, puede ser útil organizar un almuerzo o una cena con amigos y conocidos y programar enseguida la cita siguiente.



Ciudades adaptadas a las personas mayores

Muchos de nosotros vivimos en ciudades, pero no todas están organizadas para facilitar un envejecimiento saludable. Sin embargo, algunas son adecuadas para esta finalidad.

Para responder de la forma adecuada a las demandas de una población cada vez menos joven, en el año 2006 la Organización Mundial de la Salud lanzó el programa Global Network of Age-friendly Cities (ciudades adaptadas a las personas mayores). La iniciativa, que comenzó con un análisis preliminar de varias ciudades del mundo, valoró las instalaciones y los servicios que hacen que una ciudad sea *age-friendly*, esto es, amable con las personas mayores. Además, el programa definía las acciones que cada ciudad debía emprender para adaptarse más a las personas mayores, por ejemplo, optimizando las posibilidades sanitarias, de las participaciones o de la seguridad, o mejorando la calidad de vida y adecuando sus instalaciones y servicios a las necesidades de las personas mayores.





CONSEJOS ÚTILES

Actualmente en el marco del Acuerdo de Colaboración entre la Organización Mundial de la Salud y el Imsero se desarrolla la actividad para la difusión, promoción, coordinación y apoyo de la Red Española de Ciudades y Comunidades Amigables con las Personas Mayores, principalmente a través de acciones y herramientas de información, formación y asesoramiento técnico, con el apoyo del Grupo de Trabajo "Ciudades Amigables", con la finalidad de abordar mejoras en espacios al aire libre y edificios, transporte, vivienda e inclusión social entre otros.

Autonomía

Tanto en las ciudades como en el campo se debe garantizar la accesibilidad y la autonomía de las personas en su vida cotidiana y también facilitar sus relaciones. Debe decidirse con mucho tiempo dónde envejecer para poder organizar las relaciones, preparar la vivienda y cuidar el entorno en el que pasar esta nueva fase de la vida de manera independiente.

CONSEJOS ÚTILES

Si deseas envejecer de manera independiente, ¿dónde te gustaría hacerlo? ¿En la ciudad, en el campo?

El Condominio Solidario Pantera Rosa de Cervia propone un modelo de vivienda innovador que representa el concepto de buena vecindad. Propone vivir en comunidad por medio de la lógica de la participación de los copropietarios para generar un impacto socioeconómico positivo. Los condominios llevan a cabo acciones solidarias o actividades de ayuda mutua para toda la comunidad, desde el



cuidado de los jardines hasta el mantenimiento de los espacios y la compra a domicilio para quien lo necesite. En el Condominio Solidario Pantera Rosa, además, se ha probado la figura de la enfermera comunitaria con la función de la prevención de enfermedades y la supervisión del estado de salud de las personas.

COMUNIDAD
juntos es mejor

3.

Hacer y ser comunidad puede parecer algo que se da por descontado en una sociedad desarrollada y globalizada que ha hecho de la sociabilidad, de las redes de comunicación y de las relaciones uno de sus elementos constitutivos. Pero en realidad, una buena sociabilidad no siempre está garantizada para todos. Para una persona que se hace mayor, la sociabilidad no se da por sentada y hay que construirla y guiarla para que pueda establecerse, mantenerse viva y crecer.

Y, sobre todo, necesita estar sustentada en experiencias prácticas que sellen su realización. La participación, como instrumento de inclusión en la comunidad, es fundamental para que el proceso de envejecimiento no sea sinónimo de aislamiento de las personas o de los núcleos familiares.

La implicación de las instituciones públicas y privadas representa la condición indispensable para el desarrollo de una comunidad que promueva y logre el envejecimiento activo y la solidaridad entre las generaciones. El mundo del asociacionismo, de las empresas, de la producción, de la comunicación, de la cultura y del arte, junto con las instituciones, puede contribuir a la construcción de un modelo comunitario local de envejecimiento activo intergeneracional. Y es fundamental también la implicación de los ciudadanos a nivel particular.

Sociabilidad

Al envejecer, es importante sentir cerca a la comunidad de la que se forma parte y saberse aún participante con funciones y responsabilidades concretas. Pertenecer a una comunidad unida y solidaria es fundamental para el bienestar de las personas y puede ayudar en la vida diaria. La calidad de vida de un barrio, por ejemplo, no depende exclusivamente de la cantidad de buenos servicios y recursos, sino de la calidad humana y social del lugar. El apego a una vivienda concreta está estrechamente vinculado a la dependencia de las relaciones de vecindad que se mantienen a lo largo de los años y que adquieren mayor peso a medida que nos hacemos mayores.

CONSEJOS ÚTILES

¿Conoces el movimiento llamado *social street*? ¿Sabes que la primera nació en Bolonia?

Laurell Boyers, de 34 años, y su marido, Federico Bastiani, de 37, se mudaron juntos a Bolonia en 2013.

No conocían a nadie. Por eso, el señor Bastiani pegó carteles en su calle, Fondazza, en los que explicaba que había creado un grupo cerrado en Facebook para las personas que vivían allí.

Al cabo de tres o cuatro días, el grupo tenía unos veinte seguidores. Dos años después, el grupo había alcanzado los 1.100 miembros. El de la calle Fondazza fue el primer experimento de vecindad 2.0 en el mundo. ¿El ingrediente mágico? La solidaridad entre los vecinos. Todos se ayudan mutuamente, desde las reparaciones de los electrodomésticos rotos a la organización de cenas de barrio, desde las tareas domésticas al mantenimiento de los automóviles, desde el intercambio de favores a la preparación de fiestas. Crea tú también tu *social street* organizando una reunión en el barrio y propónsela a todos.



Roles sociales activos

Un buen sistema de protección social para las personas mayores debe permitirles desempeñar un rol activo en su comunidad para que puedan ser un recurso social, y no solo usuarios de servicios o de intervenciones en su favor. Para ello, se podría fomentar el aprendizaje continuo de la persona mayor, así como la intergeneracionalidad y la iniciativa empresarial de jóvenes y personas mayores juntos.

De acuerdo con una investigación llevada a cabo por el International Longevity Center, en la que participaron treinta y cinco países utilizando los datos recogidos por la Organización para la Seguridad y la Cooperación en Europa (OCSE), quien envejece con buena salud sería incluso más productivo que sus colegas más jóvenes. Con el aumento de la edad media, la esperanza de vida saludable de los trabajadores aumentaría también su eficiencia en el trabajo y determinaría además un incremento en términos de productividad horaria, con beneficios para toda la comunidad.



CONSEJOS ÚTILES

Puedes regalar un poco de tu tiempo libre a los demás (familia, amigos, comunidad u otros). Ponte en contacto con alguna asociación o empresa que te represente y ofrécete para colaborar de manera gratuita.

Redes sociales formales e informales

Crear redes es a menudo la mejor manera para encontrar una respuesta a una necesidad.

Con frecuencia, solos no somos capaces de dar una respuesta satisfactoria a nuestras expectativas. Por este motivo, puede ser útil crear redes para poner en común recursos y hacer más sostenible, económica y menos complicada la búsqueda de soluciones. Las redes sociales, tanto las formales como las informales, reales y virtuales, representan un auténtico recurso también para las personas mayores. Las redes sociales virtuales requieren una formación adecuada. De hecho, no todas las personas de una cierta edad saben usar la tecnología. Los jóvenes pueden acudir en su ayuda y prestarles apoyo útil y práctico a las que deseen aprender a usarla para establecer conexiones sociales, tanto antiguas como nuevas.

CONSEJOS ÚTILES

El Ayuntamiento de Barcelona ha promovido un servicio denominado VinclesBCN que quiere reforzar las relaciones sociales de las personas mayores que se sienten solas y mejorar su bienestar por medio de la tecnología y el apoyo de los equipos de estimulación social.

El Ayuntamiento pone a disposición de las personas mayores usuarias del servicio una tablet con la aplicación instalada y conexión a internet. La aplicación permite al usuario comunicarse e interactuar por medio de videollamadas y mensajes de vídeo o vocales, ya sea con sus familiares y amigos o con las personas mayores que formen parte del grupo de usuarios de Vincles.



Redes sociales digitales

Sé más “social”, al menos lo suficiente como para no aislarte, y disfruta de las oportunidades de este mundo.

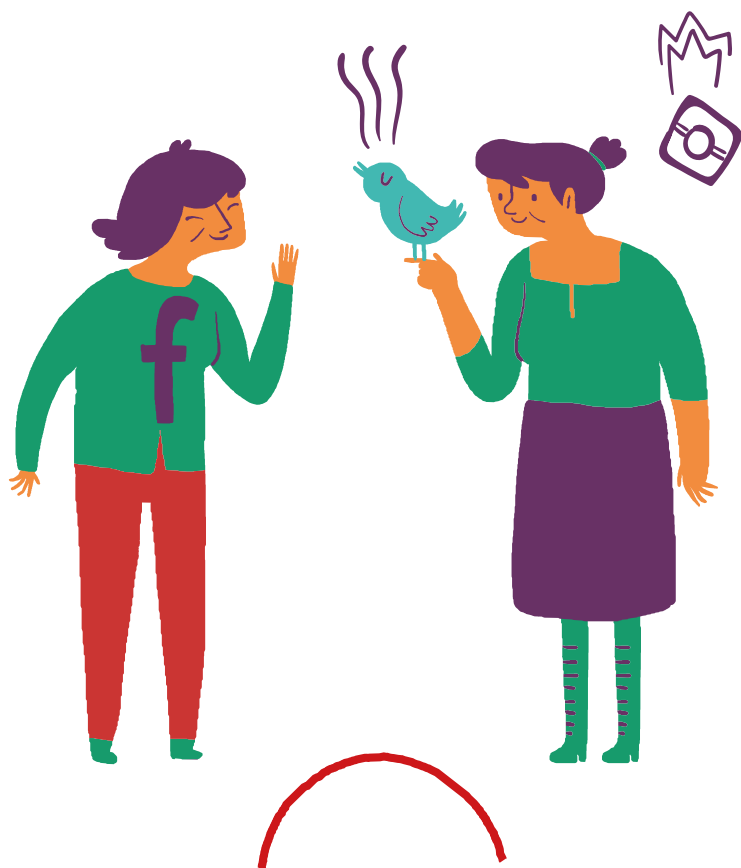
En las redes sociales se pueden intercambiar ideas, opiniones e informaciones útiles sobre prácticamente cualquier tema, desde las compras a los viajes, desde la actualidad al tiempo libre.



CONSEJOS ÚTILES

¿Cuántas redes sociales, como Facebook, Instagram o Twitter, utilizas normalmente? ¿Y cómo las usas?

Haz un curso para aprender a usar mejor las redes sociales y después enseña a tus amigos. Infórmate sobre los centros de formación y la universidad para mayores de tu ciudad o haz cursos en línea en sitios web sencillos. Además, crea un perfil en Instagram o Facebook y comparte las fotografías de los momentos que quieras immortalizar.



¿Conoces el fenómeno de las *granfluencers*? El término une las palabras inglesas *grannies*, o sea, abuelas, e *influencer*, es decir, la persona que usa las redes sociales para influir con su estilo, comportamientos y costumbres sobre los demás. Las *granfluencers* son las nuevas estrellas de Instagram que dan consejos y estimulan a las personas mayores. Un ejemplo es Iris Apfel, de 100 años, emprendedora y diseñadora de interiores estadounidense, interiorista de la Casa Blanca durante ocho mandatos y solicitada para ser imagen de numerosas marcas, como Coach y Citroën. Hoy la encontramos también en sus redes sociales con sus consejos e imágenes de estilo y de belleza.

Viajar

Viajar es un elemento fundamental para poder estar activos y tener vitalidad. Y viajar es, sin duda, una de las mejores maneras de conocer gente nueva, vivir nuevas experiencias y disfrutar de un tiempo libre fuera de lo normal. Viajando se aprenden nuevos comportamientos, hábitos, usos y costumbres distintos de los propios. El turismo de las personas mayores se ha generalizado y se ve como una oportunidad para dar color a la vida y mantenerla con buena calidad.

Además, haciendo partícipes a los hijos y a los nietos, el viaje puede ser intergeneracional y transformarse en una magnífica ocasión para restablecer las relaciones con los hijos, que pueden haberse descuidado a causa de los compromisos laborales, y también para enriquecer de nuevos contenidos y significados la vida de persona mayor. Pero los viajes son, además, una oportunidad para conocerse mejor y construir una nueva imagen de uno mismo gracias a las nuevas relaciones y las nuevas emociones que se sienten cada vez que se viaja.



CONSEJOS ÚTILES

Compra un mapa y empieza a poner banderas en los lugares en los que hayas estado y pónles en los que escribir algo sobre los sitios que has visitado o que deseas visitar.

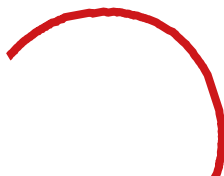


Moverse

La tecnología actual nos permite movernos de forma rápida, sencilla y, a menudo, sostenible: automóviles, ciclomotores y monopatines eléctricos, autobuses que se pueden reservar desde el teléfono móvil, coche compartido y mucho más.

También existen coches de conducción autónoma, aunque todavía están en fase de pruebas. Conducen por nosotros y así podemos relajarnos.

CONSEJOS ÚTILES



¿Te gustaría reservar un desplazamiento en coche directamente desde tu teléfono móvil estés donde estés?

¿Te gustaría probar un coche con conducción autónoma?

¿Has deseado alguna vez tener un asistente personal que te acompañe a comprar o a hacer tareas cotidianas sin necesidad de conducir tu propio coche?



UGO es un asistente personal, un servicio de acompañamiento para personas mayores y con discapacidad. Es una ayuda personalizada para los desplazamientos y para hacer recados, pero también para encontrar compañía. Consulta en el sitio web *hellougo* si está disponible en tu ciudad.

Participar

la Organización Mundial de la Salud (OMS) reconoce que actuar de manera participativa, especialmente en el seno de la familia y de la propia comunidad social, es uno de los factores más importantes que influyen en la calidad de vida porque mantiene y promueve la autonomía y la autodeterminación personal. La posibilidad de expresar la propia opinión y la percepción de seguir desempeñando un papel en la comunidad son dos aspectos fundamentales que hay que cultivar, sobre todo, cuando se envejece. Permiten promover la salud y el bienestar, prevenir el aislamiento y combatir la soledad que suele acompañar al paso de los años.





CONSEJOS ÚTILES

¿Por qué es importante participar?

Infórmate en tu Ayuntamiento sobre cómo puedes participar políticamente. Forma parte de manifestaciones sobre temáticas ambientales o sociales con las que quieras contribuir. Conviértete en un elemento de cambio en la sociedad. Deja una huella con tus acciones.

Creatividad

La creatividad acompaña a la vida de las personas y no se pierde con los años.

El arte y la cultura son elementos que enriquecen nuestra mente y dan más color a los días recordándonos que el lugar donde vivimos y los monumentos que nos rodean son fruto de una larga historia milenaria que nos pertenece.

Participar en exposiciones de arte, conciertos, espectáculos teatrales y escuchar a artistas callejeros son elementos esenciales para defender y mantener viva nuestra cultura, conocer las tradiciones de las que provenimos y mantenernos siempre activos.

CONSEJOS ÚTILES

¿Cuántas veces al año vas a un concierto, al cine o al teatro? ¿Sabes tocar algún instrumento musical? ¿Has tenido alguna vez tu propia banda? ¿Has formado parte alguna vez de un grupo de artistas?

Conociendo los efectos positivos que tiene la música en el proceso de envejecimiento de las personas, ya hay iniciativas con programas específicos para ellos. Cabe destacar el programa Música y Mayores del Ayuntamiento de San Sebastián de los Reyes-Madrid, que organiza



agrupaciones de guitarra con gran éxito de participación.

Apasíonate también tú por un arte, como la pintura o la música, crea una comunidad de artistas con tus amigos y conocidos y organiza exhibiciones en tu barrio y por las calles de la ciudad.

TRABAJAR

**es posible a
cualquier edad**

4.

Hace algún tiempo, la idea más generalizada era que una persona mayor cuando salía del mundo laboral, debía retirarse de la vida activa. Merece la pena revisar esta idea. De hecho, a pesar de estar jubilado se puede estar activo y se puede producir, aunque sea de una forma distinta a la de antes.

¿Cómo se hace? Ciertamente es que, al envejecer, la vida laboral adquiere un carácter diferente. Cuando una persona envejece, pero aún no está jubilada, trabajar significa más que nunca tener un rol profesional y social. Por otra parte, cuando una persona se jubila, el trabajo puede adoptar nuevas formas, aunque ya no forme parte de un sistema productivo. Se pueden aprovechar nuevas oportunidades, adquirir nuevas competencias y mejorar las ya desarrolladas. Puedes ocuparte de las cosas que hayas dejado de lado y a las que por fin vas a poder dedicar tiempo.

Ayudar a los jóvenes que se introducen en el mundo laboral puede ser también una oportunidad para darles continuidad a tus competencias o adquirir nuevas.

La caja de herramientas

Si tienes una experiencia que te ha permitido recopilar medios de trabajo y adquirir competencias cada vez más específicas, cuando envejecas puede serte útil tomarte un tiempo para organizar tu propia “caja de herramientas”, pensar en cómo actualizarla y planificar una nueva etapa de tu vida laboral.



CONSEJOS ÚTILES

¿Cuáles son los tres elementos principales que meterías el próximo año en tu nueva “caja de herramientas”?

Crea una que te represente y que pueda serte útil en cada nueva situación laboral futura (objetos, libros, competencias, conocimientos).



Un proyecto nuevo

No te retires nunca del todo. La jubilación es una fase de la vida que debe prepararse de forma proactiva, con precisión, para que refleje tanto como sea posible tus pasiones. Haz de esta fase de la vida un nuevo comienzo de un trayecto que hayas proyectado, y no un punto final inesperado.





CONSEJOS ÚTILES

¿Cómo proyectar un momento de la vida que parece lejano? ¿Cuándo comenzar?

Compra una agenda sencilla, tenla en un sitio siempre visible y comienza a hacer una lista de los deseos que te gustaría cumplir. Para cada deseo, define el tiempo y los recursos necesarios para llevarlo a cabo (económicos y materiales). Por último, elige periódicamente un día para revisar y actualizar la lista y escribe los logros conseguidos. ¡Este es el momento de soñar!

¿Tienes algún sueño pendiente?

¡Este puede ser el momento justo para cumplirlo! Empieza a planearlo creando un fondo económico personal y determina la suma que debes alcanzar para llevar a cabo tu proyecto. Descubre el proyecto *Les talents d'Alphonse*, una comunidad que agrupa a más de 60 000 personas decididas a diseñar una jubilación adaptada a ellas.

La jubilación

Plantéate el problema de la elección entre ser jubilado a tiempo completo o continuar una actividad laboral manteniendo la situación de jubilado, algo legítimo; de hecho, es bueno y justo.

Si decides trabajar estando jubilado, consulta a un experto del sindicato. Ellos te informarán sobre cuándo dejar de trabajar para jubilarte, si se pueden acumular los ingresos del trabajo y de la pensión, si se te aplicarán retenciones sobre los ingresos de la pensión, si por trabajar jubilado tendrás que cotizar y cuándo podrías comenzar. Estas y otras informaciones harán que tus decisiones sean más seguras.



CONSEJOS ÚTILES

Jody Scaravella decidió en 2007 abrir su restaurante, Enoteca Maria, en Staten Island, en el corazón de Nueva York. Aquí se invita y contrata a personas mayores de cualquier país para que cocinen las recetas que han heredado, las que cocinan en su casa para su familia y que conforman el tejido de la cultura en la que han nacido y crecido. Recomendamos la película *El becario*, con Robert De Niro, para comprenderlo mejor en el tema.



Intercambio de competencias entre generaciones

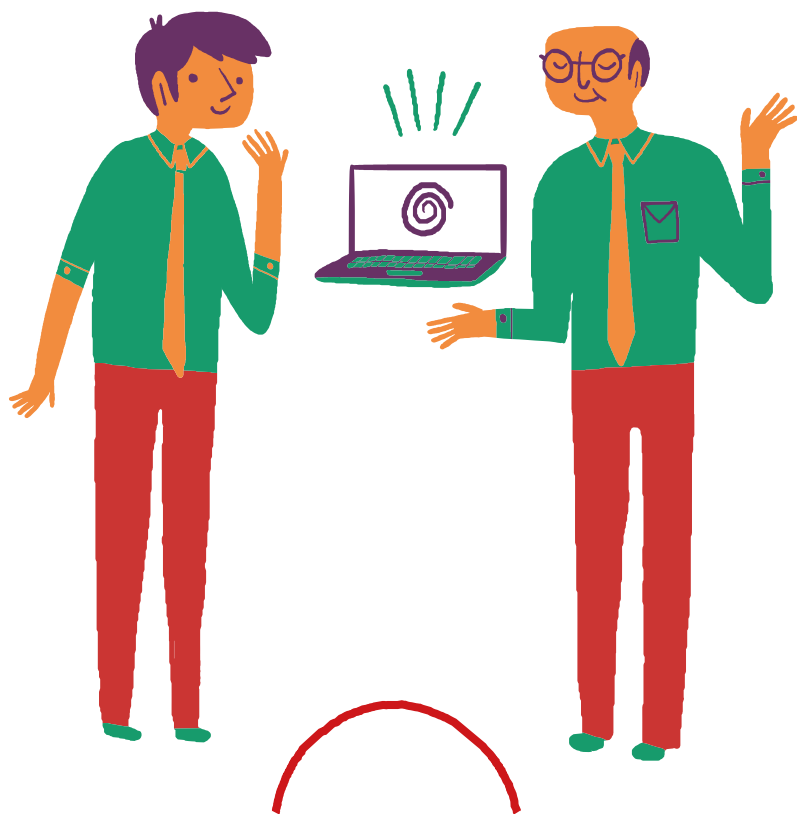
Las personas mayores son portadoras de competencias y experiencias técnicas y especializadas. Es fundamental que se creen lugares y programas formativos en los que se encuentren y colaboren jóvenes y personas mayores, quizás orientando las competencias y capacidades de los unos y de los otros hacia direcciones diferentes o complementarias.

Jack Welch, ex director general de General Electric, llevó a cabo en 1999 el primer ejemplo de intercambio intergeneracional de competencias les pidió a los 500 altos directivos de la empresa que localizaran a empleados jóvenes que pudieran enseñarles a usar internet. Las competencias digitales de los jóvenes y la experiencia de los mayores se unen.

CONSEJOS ÚTILES



En el año 2012, el proyecto Plinio, con el respaldo de la Universidad Ca' Foscari de Venecia y de ManagerItalia, se centró en la educación empresarial intergeneracional.



Se diseñó un curso de formación, de 160 encuentros y 1200 horas en total, en el que diez gerentes jubilados acompañaron a algunos chicos de colegios de secundaria para la creación de una *startup* y les transmitieron, además, conocimientos técnicos sobre relaciones con las instituciones, recaudación de fondos, administración, recursos humanos, aspectos jurídicos, marketing y comunicación.

Pon tus competencias a disposición de los jóvenes que entran en el mundo laboral y que quieren crecer. Regálales experiencia, motivación y tiempo.

Empresas intergeneracionales

Muchos negocios y empresas ponen en marcha intervenciones destinadas a crear las condiciones necesarias para que cada individuo pueda expresar su potencial profesional y personal sin verse perjudicado por su edad.

Activar políticas de gestión de la edad y de intercambio de competencias entre trabajadores jóvenes y mayores es una necesidad para las empresas que pretenden seguir siendo innovadoras actualizando sus formas de organización del trabajo.



CONSEJOS ÚTILES

En la multinacional de informática IBM, la gestión de la edad se gestiona íntegramente en la empresa. Funciona a través de un portal en el que el mentor puede postularse y el aprendiz elegir el perfil que considere más adecuado para él, o puede poner un anuncio para buscar el que más se adapte a sus necesidades formativas. En otros casos, es la propia empresa la que implementa planes de intercambio de competencias *ad hoc* para romper paradigmas y crear oportunidades de crecimiento.

Algunas pautas que las organizaciones pueden seguir son las recogidas en la Guía para la gestión de la edad en las organizaciones del País Vasco, publicada por Innobasque, Agencia Vasca de Innovación, en las que se incluyen doce propuestas de aplicación en las organizaciones y tres recomendaciones para las administraciones. Y otras son las que recoge Mutua Balear, en su web, que son acciones concretas que pueden aplicar las empresas para una mejor gestión de la edad en las organizaciones.



INFORMARSE

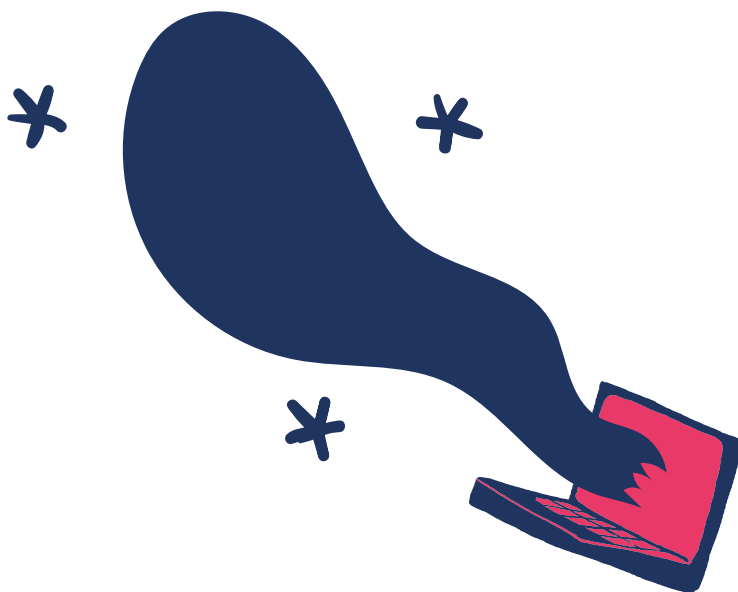
**la importancia
del conocimiento**

5.

Informarse y estar al día es fundamental. Y lo es también mantener siempre la mente capaz de comprender un mundo en continuo cambio. Sin embargo, a medida que las personas se hacen mayores, puede ser problemático entender y adaptarse a los cambios. Por ello, es importante mantenerse informado y actualizado y aprovechar las nuevas oportunidades que ofrece la tecnología.

Informarse significa también aprender más. No se termina nunca de adquirir nuevos conocimientos y una persona informada está más viva y segura.

Web



En las páginas web puedes formarte
e informarte de distintas maneras:

Facebook en directo, cursos de
formación, reuniones *on-line*,
artículos.

Por ello, la alfabetización digital
representa un gran potencial.



CONSEJOS ÚTILES

¿Qué sabes de internet? ¿Lo usas?

¿En qué crees que puede serte útil?

Haz un curso para aprender a usar internet, como ya han hecho muchas personas a través de cursos de alfabetización digital que se van animando cada vez más en todo el territorio nacional.

Por ejemplo el programa formativo Expertclick persigue acercar a las personas mayores las herramientas necesarias para que aprovechen al máximo las ventajas de las nuevas tecnologías y aumente su calidad de vida.

Los cursos ayudan a entender las herramientas tecnológicas, proporcionan la base para su uso, para navegar por internet y para hacer videollamadas.

Pero son también cursos para aprender a hacer compras *online* y usar las herramientas financieras digitales.

La Unión de Jubilados y Pensionistas también ofrece asistencia y ayuda a sus afiliados para desentrañar el complejo mundo de las web facilitando el acceso a los más mayores, pero también presentando propuestas e iniciativas destinadas a reducir la brecha digital en el ámbito sanitario y otros.

Informarse con conciencia

Informarse en un mundo global y dinámico no es sencillo. Por este motivo, es importante hacerlo con una actitud positiva y comparar varias fuentes para entender una noticia al detalle.

Es importante también ser conscientes de que el mundo está cambiando. Por lo tanto, es fundamental mantenerse al día.



CONSEJOS ÚTILES

¿Cuántas veces miras las noticias? ¿Cuántas fuentes consultas para entender una noticia? ¿Cómo diferenciar las noticias reales de las falsas?

Busca en internet una guía para aprender a protegerte de las *fake news* (noticias falsas).

Una buena referencia es la Guía para evitar ser manipulados por las *fake news* de la Policía Nacional.

¿Buscas buenas noticias del mundo?

Consulta la página web de la fundación biodiversidad que trabaja por mejorar la vida en el planeta, el bienestar social y el desarrollo económico. Esta fundación imparte conferencias y realiza numerosas convocatorias de subvenciones y ayudas para proyectos sostenibles y el bienestar social.

Otra recomendación de interés es la página web de Soziable que aborda temas de salud y bienestar, diversidad, educación, sostenibilidad, economía verde...



Formación y estudio continuos



Aunque seas una persona mayor, aún puedes enriquecer tus conocimientos, tus competencias y tu “caja de herramientas” con nuevas experiencias. Sigue fijándote nuevos objetivos de aprendizaje a corto y medio plazo. Busca nuevos retos y descubre nuevos caminos futuros que recorrer. Sigue siendo estudiante para siempre. Ve a cursos, a la universidad o a talleres, revisa manuales de materias técnicas, lee libros y revistas a diario, abónate a una revista mensual, haz crucigramas con tus amigos para seguir aprendiendo y estar al día. Comienza con una competencia que hayas querido adquirir desde siempre e inscríbete en un curso en tu ciudad.

CONSEJOS ÚTILES

¿Cuántos cursos has hecho en los dos últimos años?

Aprende a hacer cosas nuevas. Elige al menos una de las siguientes acciones y describe el modo en el que la llevarías a cabo: aprender un nuevo idioma, adquirir una nueva competencia práctica, encontrar una nueva afición semanal o cambiar una vieja costumbre.

En Portugal, la asociación Lata 5 enseña a las personas mayores a hacer grafitis como los verdaderos artistas callejeros.



SERVICIOS

**vive bien, ayuda
y aprende a
pedir ayuda**

6.

El término servicios nos hace pensar en algo que reciben los ciudadanos, no en algo que los ciudadanos pueden ofrecer. Sin embargo, sobre todo con el envejecimiento, las personas pueden convertirse en una verdadera comunidad de servicios.

Esto sucede si se activa de verdad la solidaridad entre las generaciones. Las personas de distintos grupos de edad (niños, adolescentes, jóvenes y mayores) pueden formar parte de una comunidad que apueste por redescubrirse generando nuevos servicios de beneficio común.

Generar servicios para la comunidad

La comunidad puede ser generadora de servicios para sí misma y para los demás. Se trata de darles a las personas mayores la posibilidad de ponerse a disposición de la comunidad en la que viven mediante la interacción con las otras generaciones.

Se trata también de generar servicios nuevos de utilidad cotidiana, como el mantenimiento de la comunidad de propietarios o del barrio, pero también de la formación, la comunicación y la restauración.

CONSEJOS ÚTILES

¿Qué persigue la participación ciudadana?

A través de la participación ciudadana se pueden impulsar y dinamizar procesos participativos en distintos ámbitos municipales, relaciones con órganos municipales, participación en red, formación a entidades...

Colabora con personas de distintas edades, competencias y experiencias para generar servicios que den múltiples respuestas a las expectativas y a las necesidades de tu barrio o de tu ciudad. Ofrece servicios con tus amigos o personas del barrio y promuévelos con una octavilla. En los Países Bajos ha surgido Klusplus, que une a personas mayores y a un *coach* en un recorrido en el que volver a descubrir sus habilidades. A cada persona mayor se le asigna una tarea o un encargo en su barrio.



Transformación de los lugares en servicios

Los servicios tradicionales, sobre todo, los reservados a la población mayor, se van transformando porque cambian las condiciones de vida de las personas y al mismo tiempo cambian sus demandas, no siempre derivadas de la necesidad, sino simplemente de nuevas aspiraciones, gustos y usos. Pero también se transforman los lugares para responder a los cambios de hábitos y las exigencias de las personas.



CONSEJOS ÚTILES

¿Has escuchado hablar alguna vez de los conserjes de barrio?

Pueden ocuparse de la entrega de la compra a domicilio o de una llamada al fontanero o al jardinero, o incluso de la recepción de un paquete en nuestro nombre cuando no estamos en casa.



Infórmate sobre si alguien ofrece este servicio en tu ciudad. *Lulù dans ma rue* es un proyecto que ha transformado un quiosco en una conserjería de barrio en París. Se puede telefonar, enviar un correo electrónico o simplemente acudir en persona. Una vez identificada la necesidad, el conserje de turno encuentra el *Lulù* justo, es decir, el hombre o la mujer (fontanero, jardinero, experto informático, estudiante, jubilado, pensionista o incluso el vecino) capaz de realizar el trabajo requerido. Las tarifas son módicas: entre 5 y 10 euros por veinte minutos (en caso de pequeñas intervenciones) o un precio acordado por adelantado. Todo deducible de impuestos al cincuenta por ciento. También en Italia, en un distrito de Milán, han creado una conserjería de barrio.

Experiencias con experiencia

Con los años, has adquirido mucha experiencia y competencias que pueden ser útiles para otras personas: familiares, hijos, nietos, jóvenes y adolescentes.

Puedes enseñar además a tus amigos mayores y ellos a ti, en un intercambio recíproco de conocimientos adquiridos.

Pero también los niños pueden aprender de ti, de tu experiencia de vida, tal vez a través de historias, fotografías u objetos que uses o hayas usado para trabajar.



CONSEJOS ÚTILES

¿Te has planteado alguna vez enseñar a los demás aquello que sabes hacer? ¿Te gustaría organizar un curso para tus amigos o tu barrio?

Es sencillo y ayuda a tu comunidad a estar más unida y a crecer.

Planifica un curso para regalar tus competencias y propónselo a tus amigos.

Y si tienes más de 60 años, tiempo libre y eres un apasionado de tu localidad, puedes convertirte en guía turístico de tu ciudad y alrededores. En Webconsultas te explican los pasos que tienes que dar para poder ejercer esta actividad.



TIEMPO

**¿y ahora qué
se hace?**

7.

El tiempo es movimiento porque pasa y transcurre transformando el pasado en presente y el presente en futuro. Y este movimiento nos pertenece como seres vivos dotados de conciencia.

Como dijo Albert Einstein, "el tiempo es relativo, su único valor viene dado por lo que hacemos mientras está pasando".

Para hacer cualquier cosa, necesitamos tiempo. Se dice que "quien tiene tiempo no espera tiempo", pero también que "el tiempo nunca es suficiente". Y, por tanto, la gestión del tiempo es un tema complejo y controvertido en esta sociedad entregada a la velocidad y a la eficiencia productiva.

Pero el tiempo no es solo esto. Se dice que hay tiempo para todo, para uno mismo y para el tiempo libre, así como para los demás y para la comunidad, y, en efecto, una vida no bastaría si pensásemos en ocupar bien todo el tiempo que esta ofrece. Al envejecer, el tiempo adquiere diferentes connotaciones. Como dijo Mario Andrea Rigoni, "la verdad es que no se accede a lo real si no es envejeciendo". También debe experimentarse el tiempo porque tiene su propia experiencia: el tiempo es experiencia.

Organizar el propio tiempo

Saber gestionar el tiempo cuando se envejece no es siempre algo sencillo. Nos puede pillar desprevenidos. Al contrario, se puede ser partícipe de cambios importantes. Es algo que necesita de una metodología y de medios. Es importante aprender a usar el tiempo de modo productivo para adquirir nuevas competencias, crear nuevas relaciones e idear nuevas aficiones.





CONSEJOS ÚTILES

¿Cómo organizar todas tus actividades cotidianas?

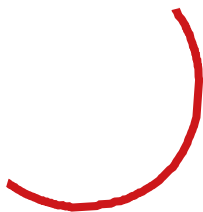
Organiza tu vida por objetivos. Haz una lista de los que quieres conseguir e imprime un calendario anual, para colgarlo, en el que anotes día a día las actividades que has llevado a cabo para lograrlos. Piensa en un objetivo para cada elemento de esta lista: nuevas competencias, aficiones, relaciones, trabajo, participación social y política, salud y deporte.

Diversión y tiempo libre

Muchas personas, cuando se jubilan, piensan en la posibilidad de tener más tiempo para sí mismas. Quieren retomar sus aficiones, dedicarse a actividades placenteras que habían abandonado o comenzar otras nuevas.

Numerosos estudios muestran que la capacidad de gestionar bien el tiempo libre es uno de los factores que componen el índice de envejecimiento activo.

En la actualidad, la mayoría de las personas mayores gestionan su tiempo libre de forma saludable y eficaz yendo al cine, visitando museos, viajando, ocupándose de su jardín y mucho más. Todas son actividades que regeneran el cuerpo y la mente y contribuyen al bienestar psicofísico y a la actividad motora.



CONSEJOS ÚTILES

¿Estás a punto de jubilarte?

¿Cómo usas tu tiempo libre?

Piensa en qué cosas estás listo para hacer en la vida.

Comprueba si tu tiempo libre te hace feliz y contribuye a tu bienestar sobre todo porque satisface tus necesidades.

Haz una lista de actividades que no hayas podido desarrollar durante tu vida laboral y que ahora quieres hacer con gusto.



Asistente virtual

La tecnología actual se ha convertido en un medio de apoyo para nuestra autonomía. Hay cada vez más herramientas para controlar el propio bienestar que animan a mantenerse activo, como pulseras cuentapasos o relojes inteligentes capaces de medir la frecuencia cardíaca o la presión arterial, o los que pueden incluso leer los mensajes que llegan al teléfono móvil o encender y apagar los electrodomésticos.

Por lo tanto, estamos avanzando hacia la era de los asistentes virtuales.





CONSEJOS ÚTILES

Un ejemplo de asistente tecnológico virtual que apoya el envejecimiento saludable y activo es el creado por el proyecto europeo Nestore, coordinado por el Politécnico de Milán con la colaboración de la Fundación Politécnico de Milán. Nestore es un sistema de entrenamiento innovador para apoyar un envejecimiento con buena salud.

¿Qué hace exactamente? Promueve un estilo de vida físicamente y socialmente activo. Como entrenador personal y amigo, Nestore recomienda rutas óptimas y personalizadas a través de entrenamiento físico y mental y ofrece sugerencias para una nutrición adecuada, fomentando las interacciones sociales y estimulando la plena conservación de las habilidades cognitivas.

BIENESTAR SOCIAL

las garantías

8.

El bienestar social, como sistema de garantía para el bienestar y la seguridad de los ciudadanos, es la condición previa para un envejecimiento sano.

El Estado puede garantizar el bienestar social de todos, y las empresas el de sus trabajadores. Pero existe también el bienestar comunitario. En cualquier caso, el bienestar social constituye una base insustituible para que las personas puedan vivir dentro del sistema de convivencia social en el que los miembros de la comunidad comparten el proceso de envejecimiento. Las personas mayores pueden sentirse protegidas sin que se las deje a su suerte.

Además, pueden ser protagonistas activas del bienestar comunitario porque pueden ser recursos para los demás gracias a su contribución en términos de voluntariado.

Derechos y obligaciones de la ciudadanía

La persona mayor que envejece puede atravesar situaciones o períodos de dificultad que la pueden llevar a la exclusión social. En este sentido, defender sus derechos de ciudadanía significa defender su pertenencia a una comunidad en la que se comparten derechos, obligaciones y vínculos de carácter afectivo y cultural.

Es importante contribuir como ciudadanos a la mejora de la sociedad, y todos podemos hacerlo de manera activa y participativa sin que importe la edad.





CONSEJOS ÚTILES

¿Ejerces tus derechos como ciudadano? ¿Durante el último año has participado en actividades como reuniones o asambleas de sindicatos, partidos políticos o manifestaciones o has firmado peticiones *online*?

Expresa tus opiniones y participa en la vida de la comunidad a través de actividades de voluntariado poniendo a disposición tus competencias, celebra reuniones o asambleas de sindicatos, partidos políticos o grupos de acción y conviértete en un ciudadano cada vez más activo.

Derechos y obligaciones sanitarias

La salud no es solo una condición de vida, sino un derecho.

La salud, entendida como bienestar físico y psíquico, es una condición que debe promover el Estado, pero también parte de la comunidad y de los propios ciudadanos.

La vivienda, el alimento, el trabajo, los ingresos, la educación, la paz y el medio ambiente están entre las condiciones previas esenciales para que la salud de las personas pueda estar garantizada en todas sus formas psicofísicas. No obstante, la autonomía, la independencia y la autodeterminación son lo primero.



CONSEJOS ÚTILES

¿Cómo está tu bienestar psicofísico? ¿Eres feliz?

Promueve tu salud adoptando un estilo de vida saludable y ayuda a otros a hacerlo.

Participar en la vida colectiva te puede ayudar a mantenerte activo. Puede ayudarte además a proteger tu salud, apoyándote y guiándote en tus elecciones y dándote consejos prácticos.



Sanidad digital

Las nuevas tecnologías en el ámbito sanitario están transformando la relación de los ciudadanos con las infraestructuras encargadas de la defensa de la salud. El sistema de atención y asistencia digital transfiere el centro de gravedad de las infraestructuras hospitalarias al domicilio. La telemedicina, en primer lugar, y todas las demás formas de asistencia domiciliar que lo digital posibilita permiten a las personas cuidarse más que nunca en su propia casa, controlar las enfermedades crónicas y retrasar al máximo una posible hospitalización. Está previsto que esta tendencia se acentúe en el futuro.



CONSEJOS ÚTILES

¿Sabes que muchos de los servicios sanitarios están ya digitalizados?

¿Tienes dificultades para usar las nuevas tecnologías y acceder a las nuevas plataformas?

Pide información a tu amigo o familiar "tecnológico". Pide ayuda para entender cómo usar los servicios digitales sanitarios disponibles.



Envejecer en Europa

Dentro de la Unión Europea, las personas, las mercancías, los servicios y los capitales pueden circular libremente de un país a otro.

En 2020, la Comisión Europea dio un paso más al incluir en las directrices del programa de intercambio Erasmus+, durante mucho tiempo destinado solo a los jóvenes, la posibilidad de diseñar actividades que incluyan viajes y experiencias de intercambio también para los mayores para construir y reforzar la identidad europea.

¿Cuáles podrían ser algunos ejemplos de experiencias de intercambio entre jóvenes y mayores europeos? La Unión Europea está financiando muchos proyectos que promueven la identidad europea entre las comunidades locales a través de seminarios y laboratorios de ideas.

Otra actividad posible está relacionada con la planificación de viajes entre países europeos en los que los mayores intercambien competencias y experiencias con jóvenes mediante seminarios, debates, juegos de rol, simulaciones y creación de empresas intergeneracionales e interculturales.



CONSEJOS ÚTILES

¿Cuánto sabes de la Unión Europea?

Haz la prueba con el juego La UE & yo, que puedes encontrar fácilmente con Google. **¿Sabías que existe una guía completa sobre lo que hace Europa por nosotros, con indicaciones específicas región por región?** Escribe "Lo que Europa hace por mí" en Google y entra en el sitio.

Los colaboradores

Francesco Cocco, Pino Frau y Samuele Verucchi son fundadores de Abitaresociale grupo interdisciplinar dedicado a proyectos de servicios para gente mayor y la difusión del concepto de envejecimiento activo y en salud. Desde 2012 investigan y diseñan proyectos sobre envejecimiento activo, también participan activamente en eventos y seminarios y colaboran en investigaciones, proyectos y formación.

FRANCESCO COCCO

Arquitecto. Consultor internacional en el ámbito de la accesibilidad, longevidad y envejecimiento activo. Desde 2006 colabora con administraciones públicas, así como con organismos internacionales como el Banco Mundial y el Banco Interamericano de Desarrollo. Autor de numerosos artículos para revistas internacionales, en el 2021 publica en Italia el libro *Senior Coach*, editado por LiberEtà, en colaboración con Spi Cgil y Alta Scuola Spi Luciano Lama.

PINO FRAU

Director médico de los servicios sociosanitarios y especialista en la organización de servicios personales. En los últimos años ha estado estudiando la adaptación de los servicios a las personas mayores enfocándose en la necesidad de implementar servicios personalizados dentro de los centros de salud, recalando la importancia de aportar una visión intergeneracional en la prestación de los servicios de bienestar y salud. Es también experta en el diseño de cursos de formación utilizando técnicas participativas.

SAMUELE VERUCCHI

Project y community manager con Maestría en la Universidad de Trento en Gestione di imprese sociali. Es especialista en el diseño de servicios de atención a personas mayores y diseño de cursos de formación para el envejecimiento activo. Desde 2012 ha realizado proyectos para el envejecimiento activo, como el diseño del curso de alfabetización digital, innovar las actividades diarias de los hogares de ancianos, codiseñar el servicio en asociación con las comunidades locales investigando nuevos tipos de vivienda para personas mayores como cohousing y vivienda intergeneracional. Ha trabajado con empresas sociales, municipios y entidades públicas en Italia, Malta y España.

Envejecimiento Saludable



UJP
Jubilados
y Pensionistas



Hoy vivimos en la inmediatez, en el ahora o nunca, es el furor de la era digital, es el momento de la comunicación en tiempo real mediante plataformas digitales y la mensajería instantánea, todo ello incrustado en un mundo árido, este que nos ha tocado vivir, cada vez más volátil, ambiguo, incierto y un poco más complejo cada día que pasa.

Por ello, te invitamos a que leas esta obra que ahora te presentamos, sin duda un remanso de paz entre tanta agitación, es una obra para reflexionar, para degustar, para debatir, una obra que nos adentra en la gestión del envejecimiento activo desde diversas miradas, que van desde la planificación del hogar, pasando por cómo gestionar nuestro tiempo, hasta las redes sociales, la alimentación, el ejercicio o como cuidar de nuestra memoria, sin olvidar cuales son nuestros derechos, que tenerlos los tenemos.

Anatolio Díez Merino

Secretario General de la UJP-UGT

