



JORNADAS

“Jornadas Sobre Envejecimiento Activo y Relaciones Intergeneracionales”

Ceuta

23 y 24 de octubre de 2012.

DOCUMENTO DE RESUMEN/CONCLUSIONES

Durante los días 23 y 24 de octubre de 2012 se celebraron en Ceuta las “Jornadas Sobre Envejecimiento Activo y Relaciones Intergeneracionales”. Estas tuvieron lugar en el Salón de Actos de la sede de la Universidad Nacional de Educación a Distancia (UNED) sita Avenida de África s/n y con motivo del año Europeo del Envejecimiento Activo y de la Solidaridad Intergeneracional 2012.

Las jornadas transcurrieron en las siguientes fechas con los contenidos en cada lugar indicados a modo de resumen/conclusión.

DIA 23 DE OCTUBRE.

INAUGURACIÓN

A las 9:30 horas fueron inauguradas las jornadas con asistencia de autoridades, numeroso público, así como medios de comunicación. La inauguración fue realizada por el Excmo. Sr. Delegado de Gobierno en la Ciudad Autónoma de Ceuta D. Francisco Antonio González Pérez. Asimismo estuvieron en la mesa del acto inaugural la Excmo. Sra. Consejera de la Presidencia de la Ciudad Autónoma de Ceuta D.^a Yolanda Bel Blanco, la Adjunta a la Secretaría General del IMSERSO D.^a María Luz Cid Ruiz y el Secretario de la UNED D^o Enrique Ávila Pérez. El acto fue introducido por el Director Territorial del IMSERSO en Ceuta D^o Alfonso Grande de Lanuza.

Una vez inauguradas las mismas, se comenzó su desarrollo.

10:00 Horas.-PONENCIA: “Actividades del Año Europeo del Envejecimiento Activo y la Solidaridad Intergeneracional en España”

Ponente: D.^a M^a Luz Cid Ruiz. Adjunta a la Secretaría General del IMSERSO

En la Unión Europea (UE en adelante) la edad media de la población en 2010 era de 39,8 años y en el 2060 del 47,2 %. En 2060 puede haber un mayor por cada 2 personas. En España la esperanza de vida llega hasta los 83 años. Ahora hay un 17% de mayores de 65 años con una población superior a 8 millones de personas. El 57% son mujeres. Además la mayoría de las personas desearían permanecer en sus hogares. Esto da lugar a un aumento de la demanda de los servicios relacionados. Hay que priorizar estos recursos, escasos, contando con los mayores para que aporten ideas.

Hay que potenciar el envejecimiento activo y la solidaridad intergeneracional en el ámbito político (consejos intergeneracionales), en la educación, en el laboral, en el



aprendizaje a lo largo de la vida. La actividad en los mayores ha demostrado tener un efecto magnífico para su salud. Las claves para un envejecimiento activo son: El aprendizaje a lo largo de la vida; la participación social; la salud y condiciones de vida. ¿Qué se pretende con el año europeo del envejecimiento activo y solidaridad intergeneracional?: Facilitar en la UE una cultura de envejecimiento activo y su importancia, fomentando la solidaridad entre generaciones atendiendo a la diversidad cultural y de género. Este año se dirige a toda la sociedad, no sólo a los mayores.

El año europeo se coordina en distintos niveles: a través de la Comisión Europea, los Estados Miembros y en España a través del IMSERSO, con la misión de movilizar e implicar el mayor número de organizaciones posibles en todos los ámbitos. Se ha creado un Comité de Organización con funciones de asesorar en relación a las actividades en España.

Las ideas claves son: Hay un importante crecimiento de la población mayor. A su vez los avances científicos alargan la vida. Hay dificultades del sistema financiero. El envejecimiento activo afecta a todos. Las personas mayores forman parte de la solución. Por último hincapié en la página Web del año europeo del envejecimiento así como del seguimiento en Facebook.

A la página Web se accede a través del portal del IMSERSO, con la siguientes direcciones:

<http://www.imserso.es> y <http://www.envejecimientoactivo2012.es>

11:30 Horas.-PONENCIA: “Envejecimiento, Salud y Actividad Física”

Ponente: Dº Jesús Martín Quero. Lcdo. En Ciencias de la Actividad Física y Deporte.

La actividad física saludable influye positivamente en el envejecimiento y en el aumento de la esperanza de vida, que cada vez es mayor. Por ello hay que añadir “vida a los años y no años a la vida”. Define edad cronológica y biológica, actividad física, deporte y salud.

Hay una serie de creencias erróneas sobre la actividad física, entre ellas la que toda actividad física es beneficiosa para la salud: no es cierto si no va dirigida por un profesional. Los trabajos de fuerza con mayores no están siempre indicados. Igualmente no toda la información sobre salud que proporcionan los medios de comunicación es correcta.

Los efectos de la actividad física sobre la salud son positivos, aunque no exentos de riesgos también, observándose a nivel físico (prevención de enfermedades con riesgos de trastornos o muerte súbita) a nivel psicológico (bienestar... con riesgos como obsesión) y a nivel social: relación con otras personas. En personas mayores los efectos positivos: Resistencia aeróbica, fuerza y resistencia muscular, flexibilidad y la composición corporal. La práctica regular actividad física retrasa los efectos negativos del envejecimiento.

Hay que crear hábitos saludables: estructura lógica de la sesión de entrenamiento; evitar la realización de ejercicios negativos; educar adecuadamente la respiración; dar



importancia a la higiene corporal; tomar conciencia de la postura corporal; hábitos alimenticios correctos; conocimiento y aplicación de primeros auxilios.

12:30 Horas.-PONENCIA: “Ciudades Amigables con los Mayores”

Ponente: D.ª María José Sánchez Herrero.- Arquitecto Técnico del CEAPAT (Centro de Referencia Estatal de Autonomía Personal y Ayudas Técnicas)

El CEAPAT, sus fines, competencias, estructura y a quien va dirigido. Normativa sobre accesibilidad e igualdad.

Para conocer cuestiones y responder a preguntas sobre accesibilidad y ayudas técnicas, visitar el sitio Web:

<http://imserso.es/InterPresent1/groups/imserso/documents/binario/preguntame.pdf>

Ciudades amigables para personas mayores: proyecto de la OMS (Organización Mundial de la Salud) surgido en el año 2002 debido a dos características: un enorme envejecimiento de la población y además que residen en un ámbito urbano.

La Red Mundial de Ciudades Amigables con las Personas Mayores tiene como objetivo impulsar el envejecimiento activo mediante la optimización de la participación, la mejora de las condiciones de la salud y el aumento de la seguridad de los entornos, a fin de mejorar la calidad de vida de las personas mayores.

Se hizo un estudio de 35 ciudades surgiendo el Protocolo de Vancouver. Se estudian una serie de aspectos para conocer como de amigable es una ciudad, focalizándose en las mayores y sus cuidadores. Los aspectos a estudio son: espacios al aire libre y edificios; transportes; vivienda; participación social; respeto e integración social; participación cívica y empleo; comunicación e información y apoyo de la comunidad y servicios de salud.

El proyecto esta dividido en una serie de fases aunque se puede decir que es un proyecto continuo.

A nivel nacional, la ciudad pionera ha sido San Sebastian y en la actualidad hay adheridas al proyecto 9 ciudades españolas y 105 a nivel mundial (se empezó por 35).

En la dirección Web: <http://ciudadesamigables.imserso.es> y a través del portal <http://www.imserso.es> se puede acceder a información relativa a este proyecto, especialmente la forma de adherirse al mismo.

17:00 Horas.-PONENCIA: “Programas Universitarios para Mayores: Aulas y Asociaciones de Alumnos”

Ponentes: Dº Francisco Infantes Vilches. Presidente de AULACE (Aula Universitaria de Formación Permanente de la Universidad de Granada en Ceuta).- María Ángeles Serrano Fort. Vicepresidenta de Aulace.- Manuel Mata Ortega. Miembro de Aulace.

La ponencia la abre el decano de la Facultad de Humanidades de la Universidad de Granada Dº Ramón Galindo, haciendo una reseña histórica sobre Aulace y lo que ésta hace.



Seguidamente el ponente D^o Manuel Mata Ortega, habla sobre los orígenes del Aula Universitaria de Mayores, exponiendo un relato histórico sobre la creación y evolución del Aula y la importancia de la misma al objeto de retrasar el envejecimiento y promover un nuevo modo de vivir la tercera edad. Para pertenecer a este programa se exige ser mayor de 50 años y no es necesario contar con titulación. Los objetivos son la transmisión de conocimiento y el sentirse útiles. Como sombras del proyecto: pocos alumnos.

A continuación la ponente D.^a María de los Ángeles Serrano Fort habla sobre la dimensión nacional, europea e internacional del Aula de Mayores. En Europa y USA se ha desarrollado una actividad autónoma. En Iberoamérica los programas tienen una orientación más psicosocial y gerontológica, en Europa es más cultural y en España educativa. El perfil del usuario es el de persona mayor activo, con intereses y que vive la jubilación como un momento especial de crecimiento. Aprender a conocer y entablar relaciones en redes sociales nuevas.

Por último, D^o Francisco Infantes Vilches diserta sobre las asociaciones de alumnos de personas mayores, indicando que se constituyen al amparo de la ley orgánica 1/2002 reguladora del Derecho de Asociación. Indica la estructura de órganos de gobierno así como la territorialidad existente con agrupaciones y federaciones entre ellas. Se edita una revista anual llamada Renacer. Mención a Pepe Ferrero.

**18:00 Horas.-MESA REDONDA: “Servicios a los Mayores en la Ciudad de Ceuta”
Modera: D^o. Valeriano Hoyos Moreno. Director del Centro Social de Mayores del IMSERSO en Ceuta.- Ponentes: D.^a Josefina Castillo Sempere. Jefa de la Unidad Técnica de los Servicios Sociales de la Ciudad Autónoma de Ceuta.- D.^a M.^a Ángeles Martín Vicente. Trabajadora Social del Centro Social de Mayores del IMSERSO en Ceuta.- D^o Francisco Infantes Vilches. Vicepresidente del Consejo del Mayor de Ceuta**

D^o. Valeriano Hoyos Moreno, moderador: la vejez no es un hándicap, es posible mantener la calidad de vida y para ello son importantes los recursos de los servicios públicos. Por ello los ponentes van a desarrollar en que consisten estos.

Ponente: D.^a. Josefina Castillo Sempere. Desde el punto de vista y competencias de la Ciudad Autónoma los recursos con los que ésta cuenta para paliar sus necesidades.

Hay 9 millones de mayores de 65 años (17% población). Para 2050 España se espera que sea uno de los países con mayor población de mayores. Los recursos de la Ciudad se basan en las competencias otorgadas por la legislación a la misma (Derechos Humanos, Constitución Española, Leyes Estatales Autonómicas, Locales, transferencia de funciones en asistencia social). Internacionalmente hay cinco principios básicos: dignidad, independencia, autorrealización, participación, cuidados en salud.

Los recursos sociales de la Ciudad Autónoma de Ceuta en esta área son: orientación e información; alojamiento alternativo; residencias; centro de Alzheimer; talleres; atención domiciliaria; teleasistencia; centro del mayor; prestaciones económicas; promoción y animación sociocultural y carnet del mayor.



Ponente: D.^a Ángeles Martín Vicente. El IMSERSO como entidad gestora de la Seguridad Social. Las competencias del IMSERSO: pensiones no contributivas, prestaciones de la Ley de Integración Social de Minusválidos; subvenciones a mayores, discapacitados y dependientes; termalismo social; turismo social; convenios con Bankia y La Caixa. El Centro Social de Mayores con Unidad de Estancia Diurna.

Ponente: D^o Francisco Infantes Vilches. El Consejo de Mayores de Ceuta como órgano con su composición, competencias y objetivos.

DIA 24 DE OCTUBRE.

**09:30 Horas.-MESA REDONDA: “Personas Mayores y Medios de Comunicación”
Modera: Jesús Zurita Prieto. Conductor del programa “Juventud Acumulada” de la Cadena Cope en Ceuta.- Ponentes: D.^a Teresa Viejo Jiménez. Periodista y escritora.- D.^a Eva Leal Gil. Periodista y Directora de la Revista Madurez Activa.**

D^o Jesús Zurita Prieto, moderador. Se puede afirmar que los mayores aparecen en los medios de comunicación con marcados tintes negativos (enfermos, consumidores de recursos...). Hay otras realidades: alto nivel de ocupación, solidaridad, son protagonistas de hechos ilusionantes y ejemplares. Presenta a las dos ponentes.

Ponente: D.^a Teresa Viejo Jiménez. El mayor es consumidor, audiencia y votante. La publicidad muestra al mayor como consumidor: tiene ocio y consume. Hay un mercado para mayores de 60 años y la publicidad nos ofrece los productos/servicios con imagen de mayores. Se ha roto el binomio que existía de mayor igual a fealdad. Se ha blanqueado el producto del mayor.

Audiencia: el 89,9% de los mayores ven la TV unas 3 horas/día, 1,5 horas mas que la media. Existe una contradicción: para tener buenas audiencias hay que conectar con los mayores, pero que no se note. También los mayores ven la tele pero no les gusta verse en ella, excepto para programas de salud.

El mayor es votante y esto le hace ser muy poderoso.

Ponente: D.^a Eva Leal Gil. Los medios de comunicación tratan mal a los mayores. Ahora se están dando pasos positivos para el cambio de esa situación. Importante la formación de los mayores, su aprendizaje, para trabajar en medios de comunicación. El poder que tienen los mayores de aparecer en los medios de comunicación se incrementa con la formación que necesitan para ello.

Las pautas para trabajar son: 1.-Creación del libro de estilo. 2.-No hay listas de fuentes en España para los medios de comunicación que sean de mayores. 3.-Noticias. Hay que dar noticias a los mayores, por ejemplo empezando por noticias locales.

Alfonso Grande pregunta sobre la estrategia a seguir para mejorar la imagen de los mayores en la sociedad. Teresa Viejo dice que hay que romper las complejas y perversas estructuras que terminan en la idea de que el mayor esta subvencionado. Eva Leal dice que hay que prestar los medios para difundir.



11:30 Horas.-MESA REDONDA: “Como envejecer de forma activa”

Modera: D° Jorge LLevot González. Médico de la Unidad de Estancias Diurnas (UED) del Centro Social de Mayores del IMSERSO en Ceuta.- Ponentes: D° Raúl González Ponce. Fisioterapeuta. D.ª Dulce María Galán Navarro. Terapeuta Ocupacional de la UED del Centro Social de Mayores del IMSERSO en Ceuta

D° Jorge LLevot González, moderador: estadísticamente hay un envejecimiento de la población. Esto supone una obligación a los poderes públicos para generar recursos y alternativas. Igualmente hay que trabajar para que los mayores mantengan su independencia el mayor tiempo posible, con mejor calidad de vida.

Ponente: D° Raúl González Ponce. Hay que hacer prevención del envejecimiento patológico, mediante el control sanitario (dieta, vacunación, actividad física, control emocional, tratar las patologías desde pequeño). La fisioterapia ofrece instrumentos para envejecer de forma activa, entre ellos: ergonomía; actividad física adaptada (hidroterapia, Pilates, bailes, Tachi, gimnasia de mantenimiento); hidroterapia y mesoterapia.

Ponente: D.ª Dulce María Galán Navarro. Modelo actual: centrado en las personas. El envejecimiento activo se basa en los pilares de participación, seguridad y salud. Hay que ocuparse en la ocupación, que tiene distinto significado personal y psicosocial y da lugar a sentimientos de bienestar y seguridad. Hay que valorar los aspectos positivos del ocio y en relación a las circunstancias de los mayores. Es necesario tener en cuenta un entorno accesible y los factores que lo limitan.

D° Jorge LLevot González, moderador. El ejercicio físico y las técnicas fisioterapéuticas son prioritarios. Las actitudes de sobreprotección repercuten en conductas de dependencia. Hay que ponerse al servicio de las personas.

13:00 Horas.-PONENCIA: “Talleres de memoria: una alternativa para el envejecimiento activo”

Ponente: D.ª Laura Ponce de León Romero. Profesora de Trabajo Social de la UNED.

Datos demográficos: Inversión de la pirámide de población en los países desarrollados. Preocupaciones del mayor: miedo a la soledad, a la dependencia y también a la pérdida de memoria. Deterioro cognitivo: memoria falla, hay cambios en el cerebro, pero también hay plasticidad y capacidad de adaptación. Envejecimiento y memoria explícita: las variables ambientales, más importantes que las genéticas. Recursos: frente al deterioro, actividad; mantenimiento de vida activa y aprender (universidades de mayores..), los programas de entrenamiento de la memoria, estrategias para mejorar la memoria (visualización de objetos, asociación, repetición, organización o centralización, elaboración, método loci, ayudas externas, métodos de las tres erres – repasar, repetir, resumir. En la actualidad agenda de los móviles, avisadores de alarma. Programas específicos de entrenamiento de memoria: hay de varios tipos, los unifactoriales y los multifactoriales. Beneficios: en grupos (sobre 20 personas) se



consiguen más beneficios. No sólo se mejora la memoria sino también otros factores como el estado de ánimo y la calidad de vida psicosocial. A partir de cinco sesiones se consiguen beneficios. Conclusiones: mantener vida activa, lectura, alimentación adecuada, realización ejercicio físico, buscar entornos estimulantes y participar en programas de memoria.

17:00 Horas.-PONENCIA: “Seguir activos y aportar conocimientos”

Ponente: Dº Francisco Rodríguez. Presidente de SECOT Jerez (Seniors Españoles para la Cooperación Técnica).

Asesoramiento a emprendedores para la creación de empresas o tutorizar a quienes se han decidido a hacerlo, para minimizar el riesgo de fracaso. Secot es una organización de 1.200 socios jubilados o prejubilados que aportan su experiencia de manera desinteresada. La sociedad española ha envejecido. Las empresas consideran la edad como problema. La Juventud se suele asociar con la fuerza y la madurez con la experiencia. Con la edad se producen cambios físicos y psicológicos. La buena noticia es que se puede vencer: físicamente (ejercicio moderado), socialmente (viajar adaptarse a los cambios), emocionalmente (mantener actitudes positivas) y sobre todo vida inteligente, mediante objetivos y retos. Las personas con edad en perfectas condiciones: adictos al aprendizaje, caminantes (ven el futuro con proyectos) son activos y eficientes. Secot, transmite el conocimiento, enseñando a priorizar y evitar el fracaso que hoy en día no es una elección. Mejorar al emprendedor: que valore los riesgos, planifique, aprenda de los errores, confianza, autoestima, visión de conceptos, estimular la curiosidad. Para ello hay que saber transmitir: dialogo, igualdad no dar todo mascado. Secot asesora a quien lo solicita, haciendo diagnóstico, participando en formación, contactando con organizaciones.

Tradicionalmente la sociedad brindaba a sus mayores puestos de privilegio como portadores de conocimientos fundamentales. No obstante cuando se jugaba la supervivencia, actuaban los jóvenes. Hoy esto esta al revés: los mayores son pasivos y la juventud esta desorientada. Hoy ante la crisis, la experiencia es imprescindible.

18:15 Horas.-PONENCIA: “Solidaridad intergeneracional, integración y participación en la comunidad, roles comunitarios y apoyos sociales”

Ponente: D.ª Pilar Díaz Conde. Profesora del Departamento de Psicología Social de la Universidad de Granada.

A partir de 1993 con el año europeo de mayores y solidaridad intergeneracional se produce un hito en este tema. Se están produciendo cambios sociales con población de mayor edad y dependientes que hacen que las relaciones intergeneracionales se modifiquen. La sociedad esta estructurada en áreas y organismos (de mayores, juventud...). Hay que abordar la conexión, la relación. De distintos estudios (eurobarómetro y Dylan) demuestran que existen áreas de conflicto intergeneracional. No obstante se puede decir que hay preocupaciones compartidas entre distintas



generaciones, entonces se pueden buscar y abordar soluciones conjuntas entre distintos grupos generacionales, en lugar de abordarlos a través de la segmentación. Ejemplos son los programas de alojamiento compartidos (estudiantes en Granada viven con mayores). También los edificios intergeneracionales. El enfoque intergeneracional consiste en privilegiar las relaciones, los vínculos, tomar conciencia de la propia época y actuar con reciprocidad (con beneficios compartidos para ambas generaciones). El enfoque intergeneracional facilita la creación de redes sociales y desarrolla sentimientos de comunidad entre otros beneficios.

19:15 Horas.- CLAUSURA. Las jornadas se clausuraron con la presencia de D^o Enrique Ávila Pérez (UNED), D^o Alfonso Grande de Lanuza (IMSERSO) y la Excm. Sra. Consejera de Asuntos Sociales de la Ciudad Autónoma de Ceuta D.^a Rabea Mohamed Tonsi