

VII JORNADAS SOBRE ASOCIACIONISMO
DE LOS PROGRAMAS
UNIVERSITARIOS PARA MAYORES



“Indicadores sobre pautas para envejecer activamente”

Lourdes Bermejo García

*Dra. en CC de la Educación.
Diplomada en Gerontología Social. Experta en Intervención Social Integral*

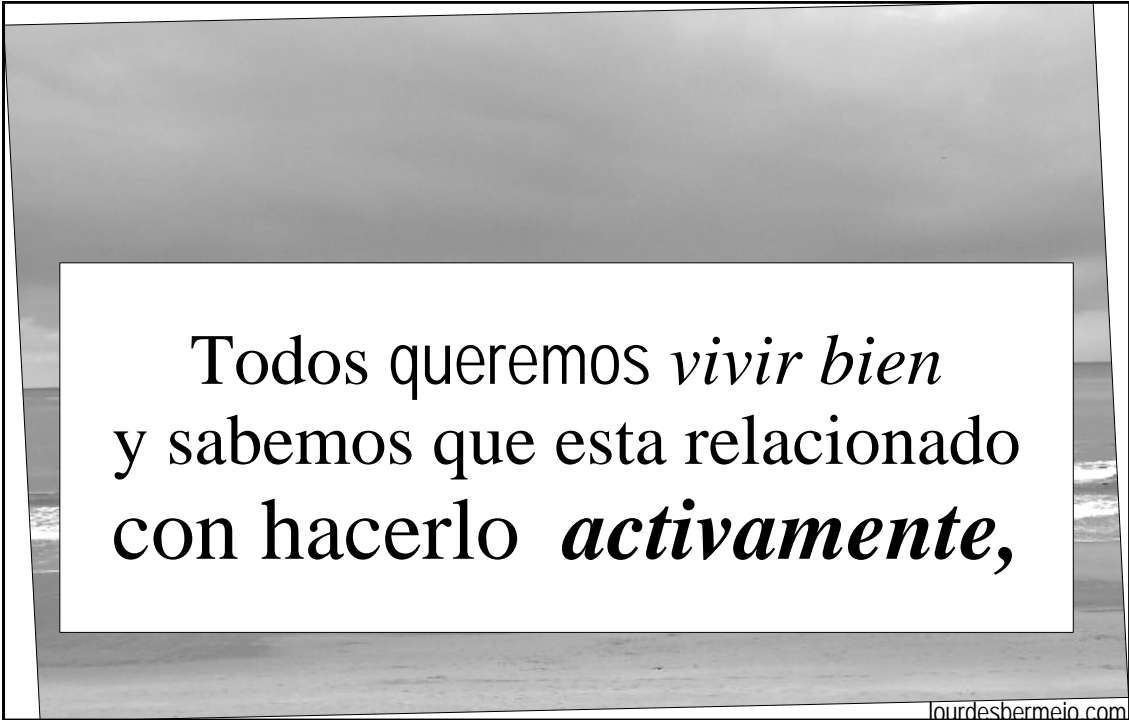
ESQUEMA

**I.- Vivir bien y activamente. Los
aportes del Envejecimiento Activo**

**II.- Vivir y aprender. Reflexiones sobre
el valor de la experiencia**


**III.- Propuestas para optimizar nuestra
experiencia**

lourdesbermejo.com



Todos queremos *vivir bien*
y sabemos que esta relacionado
con hacerlo *activamente*,

lourdesbermeio.com

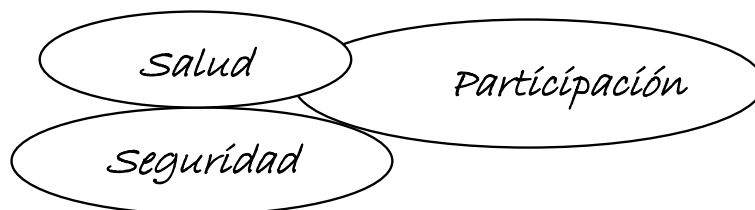


Pero no tanto con *hacer muchas cosas*
sino con un *actitud activa*
que nos permita
vivir como realmente
deseamos.

lourdesbermeio.com

Envejecimiento Activo

OPTIMIZAR Oportunidades



MEJORAR Calidad de Vida

lourdeshermeio.com

Envejecimiento Activo

Calidad de Vida

Multidimensional:

Es bienestar subjetivo, bienestar psicológico, salud, bienes y recursos, desarrollo personal, sentirse útil y querido.... etc.

Personal y subjetivo

Es lo que las personas interpretan, lo que da sentido a sus vidas en su contexto cultural y de valores y en relación a sus propios objetivos en la vida.

lourdeshermeio.com

LA OPINIÓN DE LOS PROTAGONISTAS

ENVEJECER ACTIVAMENTE SIGNIFICA:

- Mantenerse activo física y mentalmente.
- Mantener la autonomía.
- Tener relaciones sociales.
- Convivir con pareja.
- Divertirse-disfrutar.
- Tiempo libre: uso positivo.
- Buscar nuevas.... Aprender, descubrir.
- Seguridad.
- Tener PROYECTOS VITALES

LA OPINIÓN DE LOS PROTAGONISTAS

Apertura

Aislamiento

Riesgo de la soledad

Aceptación

No Aceptación

El Riesgo de la insatisfacción

Actividad

Descanso

El riesgo del *activismo*

Autonomía

Heteronomía

El riesgo de la *perdida de libertad*

LOS MAYORES

EL MOVIMIENTO
ASOCIATIVO

La Administración

**¿Quién tiene *la responsabilidad*
respecto al Envejecimiento
Activo?**

La Sociedad (Sector
Mercantil, Sector voluntario)

Los Profesionales

***¿Actores
o
Espectadores?***

INDEPENDIENTE = Quien no necesita ayuda para su vida diaria, para las actividades cotidianas.

PERSONA

DEPENDIENTE

AUTÓNOMA = Quien gobierna sus propias acciones, su propia vida. Ejerce su voluntad.

HETERONOMA

NO confundir Dependencia y Autonomía

lourdesbermeio.com

Envejecimiento activo y Tipología de Mayores

Alta AUTONOMÍA Personas con dependencia y Planes de Intervención	Consuelo	Diego
Alta HETERONOMÍA	Ana	Baltasar
	Alta DEPENDENCIA	Alta INDEPENDENCIA

lourdesbermeio.com

El Envejecimiento Activo

es para todos/as

lourdesbermeio.com

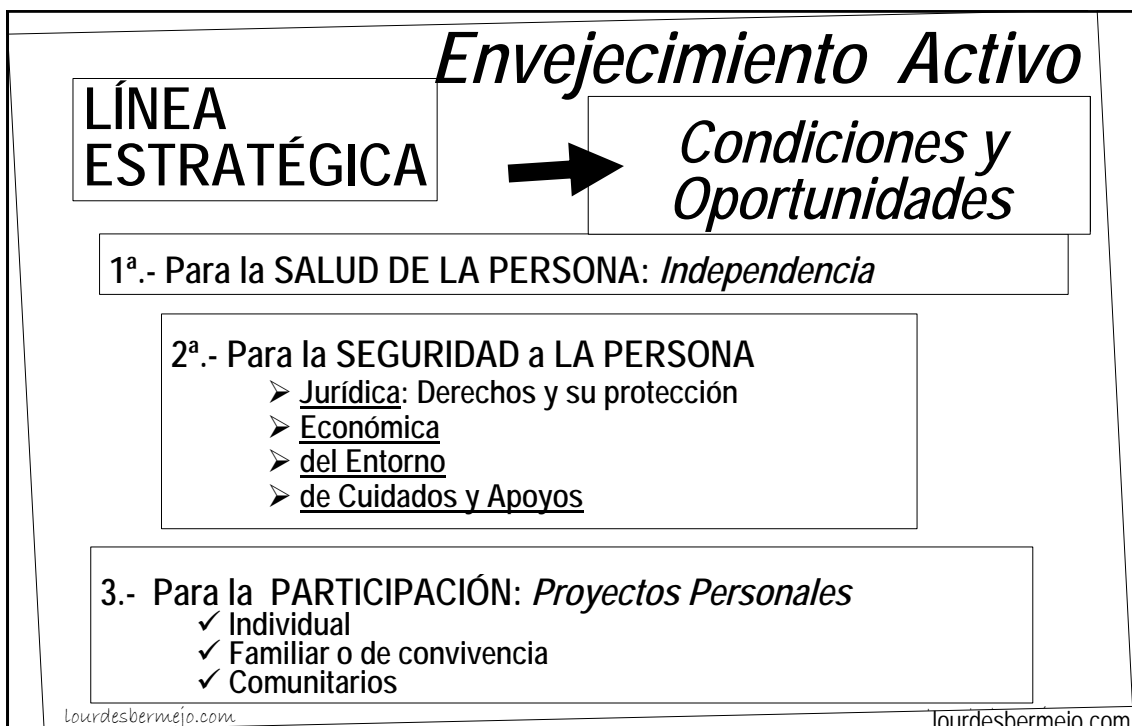
Envejecimiento Activo

Prevenir
***LA DEPENDENCIA +
LA HETERONOMÍA***

=

Propiciar
***LA INDEPENDENCIA FUNCIONAL +
LA AUTONOMÍA MORAL***

lourdesbermeio.com



Envejecimiento Activo

LA ACTIVIDAD

...Independientemente de que pueda materializarse en acciones y realizaciones con gran nivel de concreción, **ES UN *posicionamiento vital implicado.***

Mecanismo a través del cual la persona asume las riendas de su vida en un *hacer pro-activo* y no meramente receptivo-pasivo.

Este “*ser activo*” se refleja en una responsabilidad de la persona hacia su persona y hacia los demas.

Jose Javier Miguel de la Huerta
lourdesbermejo.com

“ACTIVIDAD” de Envejecimiento Activo

¿QUE NO ES?

- *matar* el tiempo libre el *activismo*
(*hacer por hacer*)
- hacer cosas *políticamente correctas*
(*NO a la dictadura de las modas*)...

Dimensiones en las que se proyectan los planes, programas y actividades de E Activo

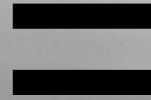
SISTEMA MACRO: Patrones culturales, tendencias sociopolíticas, estereotipos, ...

SISTEMA MESO: lo organizativo, las políticas, los servicios comunitarios, recursos, centros, asociaciones, ...

SISTEMA MICRO: La persona, con todas sus dimensiones, en su entorno *más íntimo*



**Vivir
activamente**



***saber aprender
de lo vivido.***

lourdesbermeio.com



***Ser capaces de convertir
las vivencias de la vida
en EXPERIENCIAS***

***nos va a ayudar a crecer,
a desarrollarnos más como
personas y a ser más felices.***

lourdesbermeio.com

¿Todas las personas mayores

Son *sábias*?

Experiencia y Sabiduría

lourdeshermeio.com

LA PERSONA

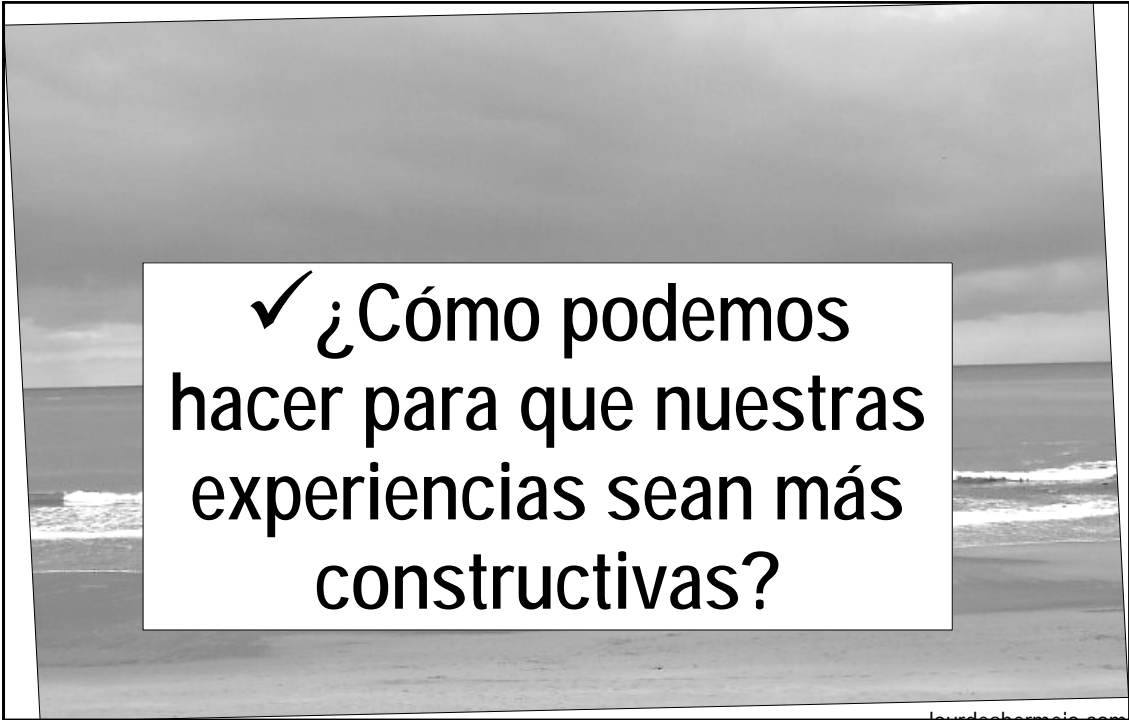
EL ENTORNO

Adquirir Experiencia

Cualquier Espacio o relación

Centros Asociaciones

lourdeshermeio.com



✓ ¿Cómo podemos hacer para que nuestras experiencias sean más constructivas?



Centrarse

*EN LOS
DEMAS*

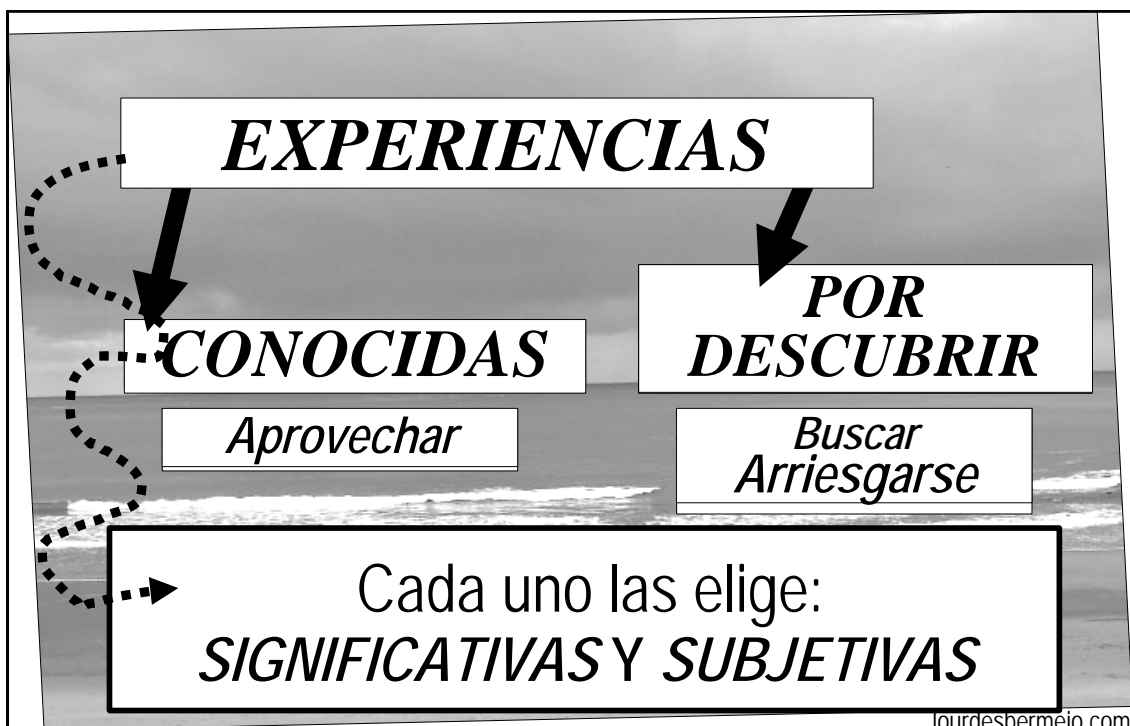
*EN UNO
MISMO*

lourdesbermeio.com



✓ ¿Qué papel pueden tener Las Asociaciones de Mayores en el desarrollo de las personas?

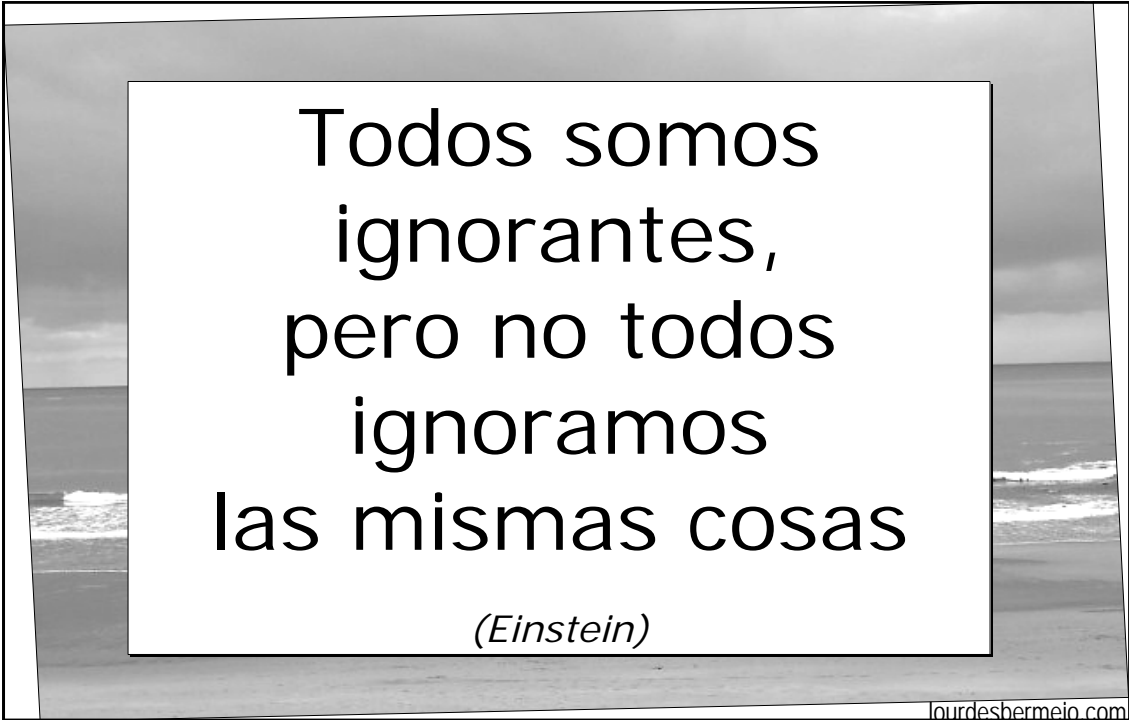
lourdesbermeio.com



Envejecimiento **Activo** y ocio

- *El ocio como un instrumento y no como un fin en sí mismo.*
- *Un ocio orientado a objetivos múltiples que implican descanso, aprendizaje, relación, desarrollo personal, etc.*
- *Un ocio activo (motivación intrínseca, libre elección, exige participación en la actividad, a diferencia del ocio pasivo que exige sólo "estar") que permite desarrollar el Envejecimiento Activo.*

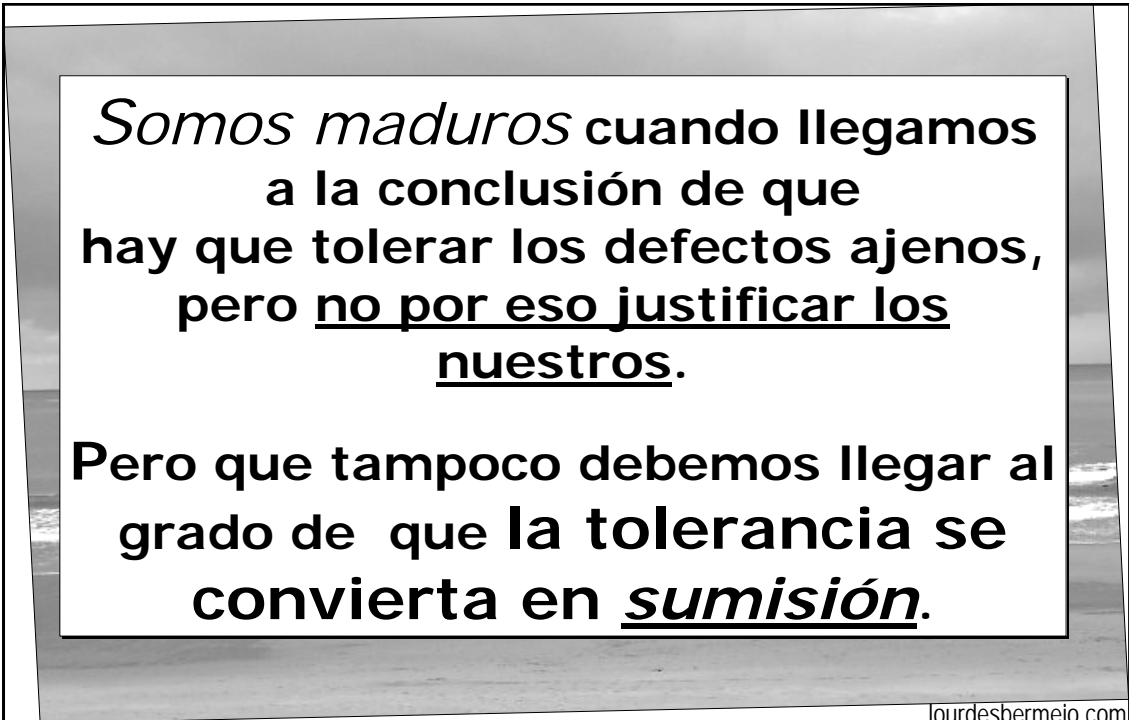
Lourdes Bermejo



Todos somos
ignorantes,
pero no todos
ignoramos
las mismas cosas

(Einstein)

lourdesbermeio.com



Somos maduros cuando llegamos
a la conclusión de que
hay que tolerar los defectos ajenos,
pero no por eso justificar los
nuestros.

Pero que tampoco debemos llegar al
grado de que la tolerancia se
convierta en *sumisión.*

lourdesbermeio.com

La responsabilidad es de cada uno

***“La acción mas pequeña
vale mas que la intención
mas grande”*** J.Huet

"Querer hacer algo exige que queramos todas las cosas que son precisas para su logro".

J. Ortega y Gasset

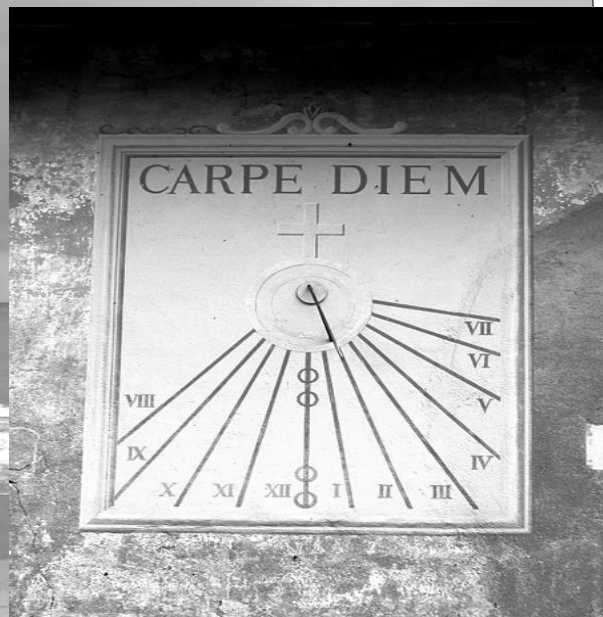
lourdeshermeio.com

Carpe diem

(Poeta romano Horacio, VIII a.c.)

= *“cosecha el día”*

- *“No dejar pasar el tiempo que se nos ha brindado”*
- *“Aprovecha el momento”*



lourdeshermeio.com



Muchas gracias

lourdesbermejo.com