

LOS MAYORES: UN GRAN VALOR EN LOS PUEBLOS

PERSONAS MAYORES

Es un hecho que cada vez existen más personas mayores de 65 años. A este grupo de población se le denomina '*mayores*'. También se denomina, según los términos del diccionario, como '*ancianos*' ("*dícese de la mujer u hombre que tiene mucha edad*") o '*viejos*' ("*la edad senil, senectud, periodo de la vida humana cuyo comienzo se fija comúnmente en los 70 años y que está caracterizado por la declinación de todas la facultades*"). Muchas acepciones que en el transcurso de los tiempos vamos cambiando o añadiendo a nuestro diccionario, quizás en un intento de evitar lo inevitable, de olvidar que el envejecimiento es un proceso en la vida del ser humano que se inicia en su nacimiento; y que la vejez es una realidad que suele ser rechazada por los que aún no han llegado a ella y, a menudo, mal vivida por los que ya están en ella.

Este año queremos en estos materiales dar importancia a este colectivo, por el valor que supone para el mundo rural y urbano. Estamos en una sociedad que valora lo productivo, lo físico, el usar y tirar, la juventud, las prisas,... se valora en exceso los nuevos conocimientos, las nuevas tecnologías, la información del momento,... olvidando muchas veces todo aquello que no tiene un valor productivo y que no se puede valorar con datos, porque la unidad de una familia no se puede medir, la sonrisa y el estar ahí cuando se necesita,... tantas cosas sencillas de la vida diaria que los mayores animan y continúan. Y sobre todo, desterrar la idea que se ha implantado en nuestra sociedad, de que únicamente se valora a este colectivo como potencial consumidor de bienes y servicios (cuando se dispone de capacidad económica claro), siendo para todo los demás arrinconado y olvidado.

Que la situación actual no es la óptima (para nadie ni para nada) lo sabe bien nuestro Movimiento Rural Cristiano, pero no deberíamos caer en la máxima de "cualquier tiempo pasado fue mejor", "nuestros ancianos estaban mejor". En cada parte de la historia, se ha envejecido de una forma muy característica. Cuando evocamos estas máximas, que es algo que decimos con facilidad, no tenemos en cuenta que nuestra memoria es selectiva, que solemos recordar lo bueno y desechamos lo malo acontecido.

Por todos es conocida la heterogeneidad del mundo rural, la diversidad de variables demográficas, culturales, de actividad, recursos naturales y geográficos que existen en nuestro territorio. Las circunstancias socio-históricas de cada territorio, así como su desarrollo económico, van a determinar en gran manera a su población mayor. Es también un hecho probado que en el mundo rural se envejece de forma diferente porque el contexto en el que se desarrolla este hecho es distinto.

En España, la gran heterogeneidad se detecta entre Comunidades Autónomas y dentro de ellas entre zonas rurales y urbanas, las diferentes etapas históricas de cada zona marcaron diferentes realidades.

Según el informe 2008 sobre personas mayores en España, elaborado por el Ministerio de Sanidad y Política Social y la Secretaría General de Política Social, a través del IMSERSO, existen en España más de 7 millones de personas mayores de 65 años, lo que supone un 16,7% de la población de nuestro país.

En el siglo XXI hablar de tercera edad, implicará también hacer una alusión a la recién aprobada Ley de Promoción de la Autonomía Personal y Atención a las Personas en situación de dependencia, se trata de un avance en la ampliación de derechos sociales, será sin duda una pieza clave a la hora de mejorar el bienestar de los ciudadanos y especialmente en aquella que se encuentra en situación de fragilidad o dependencia durante la edad avanzada.

Se mire como se mire, los mayores son un colectivo importantísimo en el mundo rural. Lo son tanto en números absolutos como en porcentajes.

En números absolutos la mayoría de personas mayores en nuestro país viven en ciudades (y, especialmente, en las grandes ciudades), no es menos cierto que un número más que apreciable de ellas viven en contextos rurales.

El envejecimiento parece ser una nota connatural con la ruralidad, de modo que a medida que los pueblos son más pequeños, se incrementa el porcentaje de mayores. En efecto, en los pueblos con menos de 2.000 habitantes prácticamente un cuarto de su población tiene más de 65 años. Pero no hemos de olvidar que en el término rural, se incluyen pueblos de hasta 20.000 habitantes según la Ley de desarrollo Rural y encontramos también que existe un mundo rural rejuvenecido con porcentajes bajos de mayores rurales.

El rural más envejecido es típico del interior y de algunas zonas del norte en las que se han dado procesos muy intensos de emigración y prácticas moderadamente natalistas; el envejecimiento medio se da básicamente en la zona mediterránea y las Islas, zonas en las que la emigración ha sido algo más moderada, y, finalmente, el menor envejecimiento es propio de la zona sur del país, en la que la emigración se ha contrarrestado en parte con una natalidad alta.

Por tanto el fenómeno del envejecimiento no es un hecho que afecta por igual a todo el mundo rural. Tampoco afecta por igual a unas edades u otras y tampoco es igual en el mundo: La evolución de la población española y mundial se ha incrementado en personas de edad avanzada, personas que han superado los 80 años y en algunos casos hasta los 100. Aumenta de manera importante el número de personas octogenarias.

Con respecto a la población mundial, las sociedades envejecen en todas las partes del mundo. Los grupos de personas de 65 y más años comienzan a ser un segmento importante de todos los países. Los datos de Naciones Unidas a este respecto muestran una población mundial de 6.515 millones de personas, de las que 477 millones tienen 65 y más años, el 7,3% del total. Esta tendencia hacia el envejecimiento de la población se establece con mayor incidencia en los países desarrollados, formando el grupo de personas mayores el 15,3% de la población total

de estos países. Por el contrario, en los países en vías de desarrollo el índice de envejecimiento actual (2005) es del 5,5% con una edad media de 38 años. Entre los países menos desarrollados la cifra desciende al 3,3%.

El pasado debería ser como un gran monumento histórico, que es bueno visitarlo de vez en cuando pero no quedarse en él, que son buenas las remembranzas pero no al grado de aferrarse a ellas para ubicarlas en el presente. Distintos psicólogos dicen que aferrarse a los recuerdos de una etapa anterior dificulta enormemente el aprendizaje en las nuevas etapas y los nuevos retos que la vida nos brinda.

Sí es evidente que actualmente las personas mayores no son las mismas que en periodos pasados y las generaciones actuales empiezan a llegar con unas trayectorias vitales radicalmente distintas. Estas páginas pretenden ayudar a descubrir no ya todo lo que se sabe de la vejez (que fácilmente puede ser consultado en libros, artículos, etc.) si no, que inmersos en esta sociedad donde el envejecer tiene sus grandes dificultades, aporta también grandes oportunidades. Esto es lo más importante. Nuestra pretensión es ayudar a entender que envejecer exitosamente no consiste en envejecer lo menos posible, si no tratar el éxito del envejecer como un concepto más amplio, igual que la salud es más que la falta de enfermedad, y por tanto incorporar las posibles ganancias y aportes del envejecimiento.

SITUACIÓN O REALIDAD DE LAS PERSONAS MAYORES - ENVEJECER (VER)

Nadie quiere envejecer, pero para no envejecer habría que morir joven. Por eso los humanos preferimos envejecer. Delimitar la vejez no es fácil y teniendo en cuenta que las personas de edad constituyen un grupo social muy diversificado, complica más la cosa. Lo común en el envejecimiento es que está en una etapa de menoscabo y pérdida donde el cuerpo biológico deja de ser lo que era.

Envejecer es una etapa más de la vida, lleva consigo una serie de cambios físicos, psicológicos y sociales. Dentro de los físicos hay un progresivo cambio en la salud, en los movimientos, en los sentidos, se captan las cosas más despacio, se camina con lentitud, se precisan ayudas como bastones, lentes,...; en los psicológicos se va perdiendo memoria, se cambian las metas a conseguir, las ilusiones y aspiraciones, se da una preocupación mayor por lo real; y como no, también tienen unas consecuencias sociales, se dan cambios como la jubilación, la pérdida de la pareja, la sociedad cambia rápidamente y a veces produce sentimientos de soledad, desarraigo y marginación. Y a todo esto hay que sumar otros factores que influyen: el género (no es lo mismo envejecer siendo mujer que hombre), el nivel de formación (no es lo mismo envejecer sabiendo lo mínimo que teniendo un alto nivel cultural), el entorno geográfico (no es lo mismo envejecer en un pueblito de 50 habitantes que en uno de 50000), el estado de salud (no es lo mismo envejecer conservando la movilidad que envejecer siendo dependiente), ... y así podríamos seguir haciendo distinciones según el estilo de vida que se ha llevado, según la actividad laboral que se ha desempeñado, según las aficiones que se tienen, etc.

La vejez en particular implica aceptar que hay muchas maneras de envejecer, que no sólo es posible avanzar hacia una idea determinada de persona mayor, sino que dependerá de la persona en concreto, el propio organismo, la alimentación, la higiene, la enfermedad, la propia edad, de su carácter, de sus experiencias, de la educación recibida, del contexto en que se encuentre, de sus preferencias, de sus hábitos y costumbres, etc. Es decir, implica concebir a las personas mayores no como un grupo social homogéneo y estable, sino más bien formado por personas diferentes entre sí, con problemas diferentes, preocupaciones diferentes y necesidades diferentes. Cada civilización tiene su propio modelo de anciano y los juzga con referencia a ese patrón. El patrimonio que por si mismo representa la vejez dista mucho de tener, en la actualidad, un valor transmisible, aprovechable, utilizable. Muy al contrario es relegable, ocultable. En este apartado se trata de descubrir no sólo las carencias de nuestros mayores sino, y sobre todo, los aportes que hacen en los distintos aspectos que los circundan.

La edad de jubilación se establece en los 65 años (y en breve se irá ampliando hasta los 67), pero a esta edad no todos están en las mismas condiciones, existe como hemos mencionado gran diversidad. Hay que considerar que se ha incrementado la esperanza de vida, ocupa el 21 lugar mundial, la media es de 79 años, 75,7 para los varones y 83,1 para las mujeres.

Los ancianos y ellos mismos en la vejez.

Una de las preocupaciones más frecuentes de los mayores es la salud. Muchas de las personas mayores en la actualidad vivieron la guerra civil y la posguerra. Han vivido situaciones de escasez y penurias. Les preocupa mucho las debilidades y enfermedades, el tener que depender de terceras personas, consideran que es importante la garantía de un nivel de vida adecuado.

Muchos de ellos pasaron necesidades y acudieron poco a la escuela, es por tanto un tema que les interesa, la formación y los estudios, es un hecho evidente como aumentan el número de personas mayores que acuden al universidades populares y de experiencias, cursos intergeneracionales, escuelas de abuelos, y un largo etcétera.

Los ancianos y el papel económico en la vejez.

La capacidad de ahorro a lo largo de la vida activa de las personas (evidentemente de los que pueden) es impresionante. En aquellos casos en que existiesen dichos ahorros, estos suelen estar a disposición de los ancianos a la hora del abandono de las tareas directamente productivas y servirán para mitigar y dilatar la transición de una vida económica activa a otra no activa. Esto nos aconseja no apresurarnos en pensar siempre en los ancianos como totalmente dependientes, una carga económica para sus familias y para la sociedad. Otro interés importante por parte de los mayores es el sistema de pensiones, que en la actualidad además se están observando cómo, en algunos casos, esta fuente de ingresos apoya a la unidad familiar. A pesar de todo el 22,2% de los mayores de España está por debajo del umbral de la

pobreza, cerca de 2 millones de mayores. Dos de cada 3 personas sobreviven con menos de 540 €/mensuales.

Los ancianos y el papel dentro de las familias.

Las formas más comunes de convivencia entre los mayores es compartir el hogar con su pareja, vivir solos o con los hijos. Mayoritariamente mantienen una relación estrecha con los hijos y hay muchos abuelos que cuidan de sus nietos.

Una de cada 4 personas vive sola, de los más de siete millones las personas que superan los 65 años en España. Más de un millón de estos 'abuelos', el 20%, viven solos en sus casas. Muchos ancianos no reciben visitas durante meses ni hablan con nadie durante días. Algunos tampoco pueden salir a la calle sin compañía por motivos físicos: discapacidades, movilidad reducida, viviendas sin ascensor... La soledad es uno de los problemas más graves de nuestros mayores.

El 87% de las personas mayores tienen vivienda en propiedad. Uno de cada 5 reside en un piso alto sin ascensor. Solo el 21% vive en viviendas accesibles y menos de la mitad cuentan con calefacción central, en muchos casos se encuentran mal equipadas.

Son, sin embargo, los abuelos quienes desempeñan un papel central en la educación y la socialización de sus nietos, ya que encontramos a bastantes que dedican una parte muy importante de su tiempo al cuidado de los nietos y que esto lleva implícito ayudar económicamente a sus hijos, "así no pagan a nadie por su cuidado". Además en esta relación los abuelos tienen la función de mostrar a sus nietos la forma de vivir, disfrutar la cultura, los valores, el estilo, ... de vida anterior con lo que se vela por la continuidad no sólo de la historia familiar sino también de la historia de la comunidad. El valor de los ancianos se basa en la complementariedad respecto a la figura de los padres.

En nuestra sociedad los hijos abandonan muy tarde el domicilio familiar y no es raro encontrar familias en las que los padres tienen 70 años y todavía tienen hijos en el domicilio, y no nos referimos a la hija solterona tan frecuente en tiempos no tan lejanos, sino hijos que todavía no han abandonado el hogar familiar por motivos de trabajo u otros. Queramos o no, hoy las personas mayores actúan como un elemento de estabilidad en el interior de la familia.

Los ancianos y su papel en los espacios sociales organizados.

Se suele dar mucha presencia en la vida cotidiana de las personas mayores, que ven en ellos un espacio para las relaciones, el entretenimiento y las oportunidades; aunque son las mujeres quienes más aprovechan estas oportunidades.

Actualmente está emergiendo un grupo conocido como "los viejos jóvenes". Es un grupo que se está incrementando con rapidez, formado por jubilados y sus cónyuges, que están en plenas facultades mentales y físicas, y cuyo principal rasgo distintivo es tener un nuevo tiempo libre. Estas personas están relativamente sanas, tienen una situación económica relativamente acomodada, cada vez cuentan con una mejor formación y son activos socialmente e importantes consumidores de bienes y servicios.

Son personas que buscan formas interesantes de utilizar su tiempo, tanto para obtener autosatisfacción como para contribuir al bienestar de sus comunidades, y que actualmente representan un potencial desaprovechado en nuestra sociedad.

De ahí surge el voluntariado, no sólo el que se realiza en el marco de organizaciones, sino también las que se realizan al margen de estas instituciones, que se considera como ayuda informal en la familia, en el grupo, **PUEBLO**, barrio o comunidad.

Existe también una preocupación por la actividad física, en practicar algún tipo de ejercicio, desde los paseos a gimnasias de mantenimiento en grupos organizados por diferentes asociaciones.

Además existe un gran interés por la actividad turística, en conocer diferentes lugares, arte, cultura, paisajes, incrementándose considerablemente las estancias en balnearios o termalismo, así como el turismo cultural. Los mayores participan masivamente en actividades de turismo social.

En el uso de tecnologías de la información. Estos nuevos artefactos de la cultura moderna pueden convertirse en una barrera de participación de los mayores en las sociedades de las que forman parte y, en cualquier caso, ser constitutivos de un modo de vida, de una cultura, diferente. La información disponible sobre el uso de ordenadores e Internet nos dice, que entre los mayores españoles estas prácticas empiezan a cobrar una cierta importancia.

Respecto a las acciones solidarias de los españoles consisten sobre todo en ayuda material y tampoco existen grandes discrepancias entre las acciones de los mayores y las del resto de la población. Casi la mitad de los españoles ha donado alguna vez dinero en respuesta a algún tipo de catástrofe o situación de emergencia y más de las dos terceras partes ha donado ropa o alimentos.

Los ancianos y su vida en la sociedad.

La religión sigue siendo una dimensión importante de la vida de los mayores y más entre ellos que entre las personas de menor edad. La auto calificación religiosa y la intensidad de la participación en las actividades de culto lo muestran aún con mayor rotundidad. Aunque el conjunto de la ciudadanía de nuestro país sigue siendo mayoritariamente católica (76,9%), entre los mayores esta calificación es aún más acentuada, en realidad, es casi universal, llegando al 99,3% de las personas mayores y un 0,7% se declaran seguidores de otras religiones, que se reparten tan sólo el 0,3% protestante y un 0,4% en la musulmana (datos del 2008, los Mayores en España del Mº). Habría que añadir que se trata también de un colectivo muy activo y participativo en tareas sociales dentro de las parroquias, colaboran y participan en Cáritas, en las celebraciones, en el mantenimiento de los templos,...

En cuanto a las formas de pensar de los mayores en lo que se refiere a sus actitudes políticas, aparece que las ideas políticas son importantes para muchos mayores. Los mayores no sólo forman parte sustancial del censo electoral, sino que su peso entre los votantes finales es mucho más importante, toda vez que sus tasas de participación son mucho más altas que las de las personas más jóvenes.

Además de la lectura de la prensa y del seguimiento de los programas informativos en televisión y radio, un 11,7% de los mayores suele ver o escuchar otros programas sobre política a diario. Es decir que la costumbre de seguir los programas informativos diarios de las emisoras de radio o de las cadenas de televisión está profundamente arraigada entre los españoles y no se reduce sustancialmente entre los mayores, pero entre ellos existe también una minoría notable mucho más activa en la búsqueda y seguimiento de la información a través de la prensa o mediante la audiencia de otros espacios televisivos o radiofónicos especializados en la materia.

Quizá la ideología política de los mayores se refleje en la medida en que apoyan o simpatizan con distintas causas y movimientos sociales. Los mayores sitúan en primer lugar aquellas que tienen como finalidad la promoción de los derechos humanos, las que promueven el respeto por la Naturaleza (de protección de animales y ecologistas), las pacifistas, las de carácter religioso y las de apoyo a los inmigrantes.

Las organizaciones feministas y las de carácter netamente político (partidos y sindicatos) suscitan menos simpatías de los mayores, pero sobre todo, las que los mayores parecen comprender peor son las que pertenecen a los movimientos «okupa» y antiglobalización y a las asociaciones de gays y lesbianas.

Sin embargo, la causa de la igualdad de derechos entre hombres y mujeres es, posiblemente, la mayor aceptada por el colectivo. Unos nueve de cada diez mayores están explícitamente a favor de esta causa.

Si la igualdad entre hombres y mujeres es un asunto de absoluta actualidad y como tal objeto de preocupación para la mayoría de los españoles, no lo es menos la inmigración y la tolerancia hacia los diferentes. Los mayores muestran más bajos de tolerancia hacia personas diferentes que el conjunto de la población española, aunque nunca son excesivas esas diferencias.

El contacto se ha producido por razones de vecindad o de trabajo, pero también de amistad en muchos casos (31,6% de los mayores que han tenido algún tipo de contacto, y 55,3% del conjunto de la población de 18 y más años). Aparentemente lo que sucede es que los españoles, y entre ellos también los mayores, aceptan a las personas que están aquí y a las que pudieran llegar, no tienen problemas de intolerancia hacia los extranjeros, ni siquiera cuando no pertenecen a la misma raza; el recelo bien pudiera ser sorpresa o una cierta sensación de desconcierto ante la rapidez y la intensidad con la que se ha producido la inmigración en España.

Los mayores y las cualidades / valores del colectivo.

Cuando se habla de mayores, automáticamente se les atribuye unas cualidades o valores, que no siempre corresponden a la realidad y, mucho menos, debemos de admitirlas como ciertas. Veamos algunos:

- Como vivimos en una sociedad que valora fundamentalmente la juventud y la productividad, la vejez se considera una desgracia y se sobrevalora lo joven. Estas dos concepciones -que se refuerzan mutuamente- atribuyen, por un lado, a la vejez una serie de características de marcado carácter negativo que la configuran como una etapa vitalmente necesariamente desgraciada y sin posibilidades de vivirla

plenamente. Por el contrario, concibe la juventud como la etapa vital más deseable y positiva, llegando a idealizarla.

- La productividad. A las personas mayores se tiende a considerarlos improductivos, ya que ligamos producción a un trabajo con salario y que tiene que ver con la idea de que la persona deja de ser útil a la sociedad cuando llega a la vejez. Al dejar de realizar el trabajo habitual la persona dispone de más tiempo para llevar a cabo actividades que no pudo hacer o que realizó no con todo el tiempo que quiso. Esto va a depender de cada uno de nosotros. No hay que dejar de realizar actividades.
- La senilidad. Identificar la vejez como sinónimo de enfermedad está demostrado que no es cierto. No siempre es necesario el vigor físico de un joven. Una persona mayor dispone de más tiempo para la realización de las tareas.
- La decadencia intelectual. Otro de los tópicos extendidos sobre la vejez tiene que ver con la afirmación de que la inteligencia se deteriora con la edad. Podemos ver muchos casos que demuestran lo contrario
- La flexibilidad. Las personas mayores han pasado por muchos cambios y se han ido adaptando. Son individuos capaces de cambiar, es decir, de modificar su comportamiento para adaptarse a las nuevas situaciones.
- El conservadurismo. Esta creencia asegura que las personas mayores mantienen posiciones ideológicas de carácter conservador, sólo por el hecho de ser mayores. Cuando dentro de este colectivo han sido, muchos de ellos, personas luchadoras de derechos.
- El liderazgo. En muchas sociedades las personas mayores desempeñan funciones de liderazgo en la resolución de conflictos y en la educación cultural o religiosa, aunque estos valores/tradiciones se van perdiendo o desapareciendo.
- La serenidad. Al contrario que los anteriores el mito de la serenidad concibe una imagen positiva de la vejez, pero no por ello deja de ser menos errónea que sus precedentes. Esta creencia percibe la vejez como un estado de tranquilidad permanente en el que se encuentran las personas de más edad, que casi nunca se cumple con plenitud.
- Brillantez y sabiduría. Creencia que presenta un aspecto más positivo que alguna de las anteriores, pero no por ello deja de ser una interpretación errónea de la realidad. Consiste en presentar la vejez como un periodo de la vida caracterizado por una especial brillantez, donde todas las personas de mayor edad son sabías, serenas e imparciales, emisores de juicios justos, salomónicos y equilibrados, cosa que tampoco ocurre siempre.

Los mayores y el envejecimiento activo.

Así pues, envejecer es un arte. La Organización Mundial de la Salud establece el concepto de envejecimiento activo como el "proceso de optimización de las oportunidades de salud, participación y seguridad con el fin de mejorar la calidad de vida a medida que las personas envejecen".

Con todo esto vemos que en nuestros pueblos y ciudades las personas mayores realizan muchas actividades de forma voluntaria, acompañan a personas conocidas, son

activos en sus asociaciones y actividades, tienen muchos de ellos un gran compromiso en las parroquias, con la familia, donde es muy habitual el cuidado de los nietos por parte de muchos abuelos, que cada vez existe más formación y vemos como muchos mayores acuden a la universidad y también a las escuelas populares, como realizan ejercicio físico y son grandes animadores en fiestas de carnaval, fiestas populares, dentro de la familia muchos de ellos consiguen ayudar en resolución de conflictos.

De tal modo que:

- Vivir seguro es contar con los apoyos sociales, jurídicos y sanitarios, caso de necesitarse.
- Es vivir con salud, disponiendo de recursos para ello
- Vivir sintiéndose reconocido, respetado y requerido para aportar a la sociedad
- Es vivir formándose y educándose a lo largo de toda la vida.

Ante esta situación de las personas mayores te animamos a analizar la situación que te rodea, podría ser interesante testimoniar esta realidad con personas que conoces y seguro que están a tu lado.

Seguro que descubres que los mayores son UN GRAN VALOR EN LOS PUEBLOS

Podría servir este pequeño cuestionario:

Para realizar el propio mayor y también en grupo:

- ¿Cómo has envejecido en tu pueblo?
- ¿Los mayores de tu pueblo se diferencian de los de otro? ¿En qué y por qué?
- ¿Qué necesidades tienes como persona mayor y como colectivo?
- ¿Qué se echa de menos en esta edad y que se puede aportar?
- ¿Se hace alguna actividad habitualmente? ¿Desde cuándo y por qué? ¿Cómo te sientes con esta actividad? ¿Animarías a alguien a participar?
- ¿Qué estás dispuesto a hacer por los demás? ...

Si se realiza al profesional o se trabaja con mayores:

- ¿Cómo ves que envejecen en tu pueblo?
- ¿Los ancianos de tu pueblo se diferencian de los de otro? ¿En qué y por qué?
- ¿Qué necesidades tienen las personas mayores con las que trabajas?
- ¿Qué echan de menos las personas que atiendes?
- ¿Las personas que atiendes hacen alguna actividad habitualmente? ¿Con quién, desde cuándo y por qué?
- ¿Qué haces tú por que estén bien?

(Se pueden añadir todas aquellas cuestiones que se os ocurran.)

Seguro que has descubierto compromisos muy serios y también más sencillos en:

- El ámbito personal, que ayudan a mantenerse mejor, a formarse.
- En el terreno familiar.

- Y por supuesto en el terreno social.

CAUSAS Y CONSECUENCIAS

Con todo esto observamos que el colectivo de mayores, a nivel general es un colectivo que:

- Dispone de más tiempo libre, también es verdad que necesita más tiempo para realizar actividades habituales. Al retirarnos del trabajo habitual, existe más tiempo para realizar otras actividades según nuestros intereses anteriores o nuevos.
- En bastantes casos tiene una buena calidad de vida.
- Puede ser una etapa tranquila y gratificante de la vida, ya ha pasado el tiempo de la pasión, ambición, competición y disputas que tanto hacen sufrir.
- La relación y proximidad con la muerte es más patente, por ello también es bueno conocerlo y prepararse para ello, no es algo que debe agobiar, pero si es bueno encontrar la paz en el espíritu.
- Los mayores cada vez son personas más formadas, con intereses concretos y los metas más claras, que no se resignan a ser pasivos o a la inactividad.
- ...
-

ENVEJECER A LOS OJOS DE DIOS (JUZGAR)

“Actúa siempre con honra para tener una vejez tranquila y te vean como hombre justo que deja herencia de buen nombre a sus descendientes”.

Es posible que quien naufrago a lo largo de toda su vida, naufrague también en esta última etapa. Y es que la ancianidad, como toda época de la vida, puede ser bien vivida o mal vivida, pero es una época quizá fatigosa (¿cuál no lo es?) en la que Dios nos espera, nos asiste, llama a la puerta de nuestro corazón y en la que tiene más importancia (de la que a veces sospechamos) la respuesta de nuestras libres decisiones.

Ser anciano implica haber vivido una prolongada existencias, encontrarse al final de un largo viaje, quizás demasiado cansado. La ancianidad es también tiempo de despedidas: las cosas y los afanes le van dejando a uno. La ancianidad es la antesala natural de la muerte y de la resurrección; antesala, según el Plan de Dios, del gozo y del descanso eternos. En oposición a la adolescencia (que es un tiempo de promesas y de esperanzas) la vejez es el tiempo en que el ensueño desdibuja los perfiles de las cosas y de las acciones, tiempo de recuento, de verdad desnuda, de examen de conciencia. La ancianidad pertenece todavía al tiempo del peregrinaje terreno y sigue siendo, por tanto, tiempo de prueba, tiempo de hacer el bien, tiempo de labrar nuestro **FUTURO**, tiempo de siembra que otros cosecharan.

Ahí radica su utilidad y su grandeza desde una mirada cristiana: digamos que la misma debilidad de la vejez es su mayor fuerza, uno de sus principales encantos. El anciano, lejano ya de los sueños de la adolescencia y los delirios de la juventud, puede enfrentarse a la verdad con una sobriedad y con un realismo superiores a los de las demás épocas de la vida. Se hace más fácil así, descubrir con una nueva nitidez lo que es importante y lo que es intrascendente, distinguir lo fugaz de lo que permanece. En definitiva es buena época la ancianidad para que Dios siga colmando aquel deseo suplicante que formulaba San Agustín: "Domine, noverim me, noverim te" (Que me conozcan a mí, que te conozcan a Ti, Señor). La vejez no puede ser tiempo de jubilación en lo que se refiere a la ayuda humana y sobrenatural de los demás, aunque las circunstancias cambien, permanecen en su sustancia las mismas obligaciones y los mismos lazos entrañables que fuimos adquiriendo durante la vida.

La ancianidad tiene un encanto especial, como la niñez, la enfermedad o la pobreza. Dios, que es misericordioso con todas sus criaturas, siente una ternura especial por las más desamparadas. Si cada hombre es Cristo, los débiles lo son especialmente y los ancianos son de una forma especial, el mismo Cristo que nos sale al encuentro. Dios cuenta con los ancianos para el bien de todos nosotros. Privar a la humanidad de los ancianos sería tan bárbaro como privarle de los niños.

La Sagrada Escritura hace frecuente referencia a los ancianos y considera la vejez como un don que se renueva y que debe ser vivido cada día a la apertura a Dios y al prójimo.

Ya en el Antiguo Testamento se considera al anciano, sobre todo, como un maestro de vida: "¡Qué bien dice la sabiduría de los ancianos...! La corona de los ancianos es su rica experiencia y el temor del Señor, su gloria" (Eclo 25, 7-8).

Además el anciano tiene otra importante tarea, transmitir la Palabra de Dios a las nuevas generaciones como a ellos se la transmitieron lo que les precedieron: "Con nuestro oído, ¡Oh Dios!, hemos oído; nos contaron nuestros padres la obra que tu hiciste en sus días" (Sal. 44, 2). "Me enseñaste Dios desde mi juventud y hasta ahora publicaré yo tus maravillas, y hasta la vejez y edad decrepita: Dios no me desampares, hasta que anuncie tu brazo a toda la generación que ha de venir" (Libro de los Salmos, LXXI: 17-18).

A esta tarea de los ancianos, corresponden los deberes de los jóvenes, o sea el deber de escucharles: "No desprecies las sentencias de los ancianos" (Eclo. 8, 11). "Pregunta a tu padre y no le des pesares en su vida. Si llega a perder la razón, muéstrate con él indulgente y no le afrentes porque estés tú en la plenitud de tu fuerza" (Eclo. 3, 14-15).

Otros ejemplos tenemos tanto en el Antiguo como en el Nuevo Testamento, como:

- Eliecer: Testimonio de fe y de coherencia de vida para todos, especialmente para los jóvenes: es un testigo de que todo no da igual, él elige el martirio por su fe en la resurrección, antes que engañar a los demás. No es digno de mi edad ese engaño. Van a creer muchos jóvenes que Eliecer, a los noventa años, ha apostado, y sin miedo por un poco de vida que me queda, se van a extraviar con mi mal ejemplo. Eso

sería manchar e infamar mi vejez. Y, aunque de momento me libraba del castigo de los hombres, no escaparía de la mano del Omnipotente, ni vivo, ni muerto, ... El, a punto de morir a fuerza de golpes, dijo entre suspiros: "bien sabe el Señor, que posee la santa sabiduría que, pudiendo librarme de la muerte, aguanto en mi cuerpo los crueles dolores de la flagelación,..." (II Mac).

- Abraham: Es padre en la fe, se fía de Dios y esto le lleva a obedecer, hasta en lo que no comprende, como es la entrega del hijo en la vejez:
- "Dios le ordenó: No alargues la mano contra tu hijo ni le hagas nada. Ya he comprobado que respetas a Dios, porque no me has negado a tu hijo, tu único hijo ... Por haber obrado así, por no haberte reservado tu hijo, tu hijo único, te bendeciré, multiplicaré a tus descendientes como las estrellas del cielo y como las arenas marinas" (Gn 22).
- Isabel: Persona que agradece a Dios los dones recibidos, que sigue creciendo a pesar de los años, pues la que era estéril y mayor, sin dejar de ser mayor, alumbró nueva vida, hace cosas de jóvenes y se muestra en comunidad como una más, la que estaba marginada. Le dice el ángel a María, madre de Jesús: "Ahí tienes a tu pariente Isabel que, a pesar de su vejez, ha concebido un hijo, y ya está de seis meses la que llamaban estéril, porque para Dios nada hay imposible". Luego dice la misma Isabel: "Así me ha tratado el Señor que se ha dignado quitar mi afrenta ante los hombres" (Lc. 1).
- Simeón: el hombre honrado y piadoso, que prestando un servicio, esperaba al Mesías como lo más grande de su vida. Ha conocido a Jesús y acepta el fin de sus días en paz. Ahora, Señor, según tu promesa puedes dejar a tu siervo irse en paz: porque mis ojos han visto a tu Salvador, a quien has presentado ante todos los pueblos: luz para alumbrar a las naciones y gloria a tu pueblo de Israel" (Lc. 2).
- Juan Evangelista: Es el apóstol que más años vivió, se llamaba a sí mismo el anciano (2Jn 1). Siendo mayor escribió sus cartas y como un buen abuelo muestra lo que es más importante de la vida; el amor a Dios y el amor a los demás: "Amémonos unos a otros, ya que el amor es de Dios, y todo el que ama ha nacido de Dios y conoce a Dios. Quien no ama no ha conocido a Dios, porque Dios es Amor... Queridos si Dios nos ama de esta manera, también nosotros debemos amarnos unos a otros. A Dios nadie le ha visto nunca. Si nos amamos unos a otros, Dios permanece en nosotros". (I Jn).

Para la reflexión personal y compartir en el grupo:

- ¿Qué quiere Dios para los mayores de tu pueblo?
- ¿Qué te dice Dios con respecto a tu propia vejez?

ACTUAR

Aunque cada uno debe buscar el actuar concreto que dé respuesta a su realidad más inmediata, queremos apuntar algunas líneas de actuación posible.

1. Promover la participación social, potenciar la dinamización y acercar los instrumentos de participación a las personas que se mantienen más aisladas socialmente, principalmente aquellas que viven la vejez como una etapa "natural" de la vida o como un "momento de abandono".

Las personas mayores participando cooperan en el desarrollo del capital social de nuestra sociedad y cómo ello produce unos efectos en la construcción de valor público y de valor colectivo. Los beneficios que reporta a las personas mayores su incorporación en los procesos de participación, mejora su autovaloración, aumenta las formas de expresión de sus capacidades (pensar, expresarse, hacer,...), de demostración de sus posibilidades de aprender y de aportar, así como incrementa el nivel de reconocimiento externo.

Las mujeres del entorno rural están más capacitadas para participar más activamente en la vida social y municipal. Son más sensibles a los problemas sociales de los pueblos sobre todo en lo relacionado con la sanidad y la atención a los mayores, por lo tanto, dan un tono distinto a las motivaciones políticas y habría que apelar al compromiso en este sentido.

2. Mantener / reforzar / cuidar las redes de buena vecindad como instrumento social que, entre otras cosas, tiene la potencialidad de activar a las personas que se mantienen más aisladas, a través de las relaciones, la información y el apoyo emocional.
3. Modificar las relaciones de continuidad y recuperar el valor de la comunidad: en el mundo rural se ha valorado y transmitido siempre la importancia de la continuidad entre pasado, presente y futuro, y de pertenencia a un territorio y unos conocimientos, valores y cultura socialmente construidos. La historia familiar, las tradiciones, el papel de las personas mayores (cabeza de familia), los lugares y las rutinas conocidas y compartidas por toda la comunidad son los elementos a través de los que se garantiza esta continuidad social y cultural que sirve de marco de referencia indispensable para el desarrollo de la vida cotidiana de las personas mayores.
4. Facilitar la movilidad de las personas. Las personas que viven en pueblos pequeños donde faltan servicios básicos de todo tipo dependen del transporte privado (es decir, dependen de que les lleven amigos, familiares, vecinos, taxis,...) y les convierte de personas autónomas en personas dependientes para llevar a cabo actividades necesarias para asegurar el mantenimiento de su vida, para promocionar el acceso y la participación en actividades variadas, aunque no se desarrollen en su municipio, sobre todo en las zonas de interior.

5. Potenciar el movimiento asociativo y espacios organizados de participación (centros sociales, cívicos), dar papel activo a personas mayores, especialmente a aquellas personas que por su iniciativa corresponden con los perfiles de la vejez como una "oportunidad para el cambio" o la vejez como un "momento a compensar".
6. Orientar / facilitar actividades de ocio que promuevan estilos de vida saludables dirigidas a toda las personas mayores: promocionar la actividad física a través de actividades que resulten significativas a las personas mayores; favorecer relaciones interpersonales a través de la organización de actividades sociales y en grupo que resulten significativas; organizar formación continuada, aprendizajes a lo largo de la vida para mantenerse actualizados en un mundo cambiante (nuevas tecnologías, idiomas, salud, dietas, etc.); dar asesoramiento en temas que afectan a su vida cotidiana, entre otros, temas financieros, fiscales, legales (voluntades anticipadas, herencias, testamento vital, incapacitaciones, tutelas, pensiones, etc.).
7. Es importante difundir y promover una imagen positiva de la vejez. Hay que ayudar a la persona mayor a que cuide de su salud física, acudir al médico cuando sea necesario, a no automedicarse, a realizar actividades físicas a diario de acuerdo a su condición personal, a cuidar su higiene personal, a realizar comidas sanas y equilibradas y a dormir lo suficiente y en horarios fijos. A ser tolerante y no desentenderse de los asuntos comunes. Es bueno organizarse el día y a ser útil en la medida de sus posibilidades. A leer, a estar informado, a realizar cursos de formación (ya que nunca es tarde para aprender cosas nuevas). A mantener relaciones personales con hijos, nietos, amigos y vecinos. A participar de forma activa en asociaciones que existan y si no existen, promover su creación. A prestar servicios como voluntarios. A denunciar situaciones de marginación e injusticia. A reivindicar servicios sociales y de base.
8. Desde la ONG Solidarios (www.solidarios.org.es) nos hace un llamamiento para adoptar un abuelo. Que ningún mayor se quede sin compañía. Se trata de romper la soledad en que los mayores sufren y mejorar su calidad de vida. Bastan dos horas a la semana para acompañar a dar un paseo, tomar un café o simplemente charlar un rato. Comparte tu tiempo y adopta un abuelo.

BAÚL DE RECURSOS

Para seguir profundizando y ahondando en el tema, o incluso para reflexionar sobre ello de otra manera, proponemos una serie de recursos que, evidentemente, no se agotan en los aquí descritos, pues cada uno de vosotros y vosotras podéis ampliarlos tanto como queráis.

1. DAFO sobre la realidad de los mayores. Puede ayudar a ampliar o ver de forma esquemática mucho de lo descrito en este mismo material.

NIVELES	PUNTOS DÉBILES Y AMENAZAS	PUNTOS FUERTES Y OPORTUNIDADES	PROPUESTAS DE INTERVENCIÓN
EN EL ENTORNO INMEDIATO: Red personal y familiar	<p>Accesibilidad vivienda con barreras arquitectónicas importantes.</p> <p>Aumento de personas que viven solas.</p> <p>Dispersión de los núcleos familiares</p>	<p>Red de ayuda informal muy activa.</p> <p>Alto nivel de solidaridad y ayuda.</p> <p>Bajo nivel de analfabetismo.</p>	<p>Programa municipal de accesibilidad.</p> <p>Formación e información de cuidadores no profesionales.</p> <p>Potenciar la buena vecindad, redes de voluntariado, solidaridad.</p>
EN LA COMUNIDAD.	<p>Envejecimiento de la población que lleva asociado un riesgo de despoblación.</p> <p>Frágil economía con una falta de inversiones públicas.</p> <p>Red de transporte público deficitario que dificulta el acceso a los servicios.</p> <p>Abundancia de segundas residencias que contribuyen a crear 'pueblos fantasmas' de lunes a viernes.</p>	<p>Municipios preocupados por el envejecimiento.</p> <p>Ayuntamientos activos en la búsqueda de iniciativas / alternativas.</p> <p>Nivel educativo medio / alto.</p> <p>Presencia de movimientos asociativos de personas mayores.</p> <p>Riqueza natural y</p>	<p>Mancomunar municipios.</p> <p>Arreglar las barreras arquitectónicas y adecuar viviendas.</p> <p>Proporcionar medio transporte.</p> <p>Crear red servicios de proximidad.</p> <p>Organizar la participación social.</p>

	<p>Migraciones laborales que contribuyen a un cambio social que a menudo no incluye a las personas mayores.</p> <p>Baja participación social de los diferentes colectivos de personas mayores.</p> <p>Escasez de recursos que promuevan la relación social.</p> <p>Presencia de barreras arquitectónicas que dificultan la movilidad.</p>	<p>patrimonio.</p> <p>Disponibilidad de espacios para crear servicios con finalidad pública.</p> <p>Migraciones de retorno que contribuyen a la recuperación de los pueblos aportando otras maneras de envejecer.</p>	<p>Coordinación salud y social.</p> <p>Incorporar las personas jóvenes en los programas de participación social.</p> <p>Creación consorcio comarcal.</p>
EN LA ATENCIÓN FORMAL	<p>La discontinuidad entre los diferentes niveles de atención.</p> <p>Falta información sobre derechos y deberes fiscales y legales.</p> <p>Escasez de recursos de proximidad, flexibles y adaptados a la comunidad.</p> <p>Dificultad de acceso a servicios escasos.</p> <p>Falta de profesionales con perfil de atención rural.</p> <p>Difícil gestión de la privacidad.</p>	<p>Relaciones cara a cara.</p> <p>Población cohesionada.</p> <p>Estabilidad y continuidad de los profesionales.</p> <p>Presencia de algunas experiencias innovadoras.</p>	<p>Reconocer formalmente a las personas cuidadoras.</p> <p>Crear centros polivalentes.</p> <p>Contratar profesionales con un perfil 'todo terreno'.</p> <p>Promover plataformas de servicios mancomunados.</p> <p>Implicar a las administraciones que trabajan en el territorio en proyectos de innovación</p> <p>Garantizar la estabilidad y la continuidad de los profesionales rurales.</p> <p>Reconocer el derecho de las personas a poder elegir y a autogobernarse.</p>

EN EL SISTEMA SOCIETAL	Falta de visibilidad de las personas cuidadoras.	La mejora del sistema de pensiones.	Defender el valor de lo colectivo desde lo individual.
	Presencia de estereotipos y mitos sobre la vejez.	Ámbito de ocupación laboral emergente.	Elaborar políticas globales de inclusión.
	Falta de un rol social positivamente valorado.	Sector laboral interesado en la contratación parcial.	Reconocer el derecho de las personas a poder elegir y a autogobernarse.
	Falta de políticas entorno a la jubilación que posibiliten el trabajo parcial de las personas mayores.		

2. VIDEOS.

El YouTube hay un documental precioso llamado SUEÑOS-KUROSAWA. Cuenta la historia de un anciano de 100+3 años, que vive en una aldea "la aldea de los molinos de agua", con el que se encuentra un joven senderista y al que le da lecciones sobre la vida y el envejecer.

3. CANCIONES.

Os facilitamos las letras de algunas canciones que tratan sobre la vejez. Podéis descargarlas de cualquier página de internet con sólo teclear el nombre de la misma.

ALBERTO CORTEZ: "LA VEJEZ" (Álbum en un rincón del alma)

Me llegará lentamente
y me hallará distraído
probablemente dormido
sobre un colchón de laureles.
Se instalará en el espejo,
inevitable y serena
y empezará su faena
por los primeros bosquejos.

Con unas hebras de plata
me pintará los cabellos
y alguna línea en el cuello
que tapaná la corbata.
Aumentará mi codicia,
mis mañas y mis antojos
y me dará un par de anteojos
para sufrir las noticias.

La vejez...
está a la vuelta de cualquier esquina,
allí, donde uno menos se imagina
se nos presenta por primera vez.
La vejez...
es la más dura de las dictaduras,
la grave ceremonia de clausura
de lo que fue la juventud alguna vez.

Con admirable destreza,
como el mejor artesano
le irá quitando a mis manos
toda su antigua firmeza
y asesorando al galeno,
me hará prohibir el cigarro
porque dirán que el catarro
viene ganando terreno.

Me inventará un par de excusas
para amenguar la impotencia,
""que vale más la experiencia
que pretensiones ilusas"",
me llegará la bufanda,
las zapatillas de paño
y el reuma que año tras año
aumentará su demanda.

La vejez... es la antesala de lo inevitable,
el último camino transitable
ante la duda... ¿qué vendrá después?..
La vejez... es todo el equipaje de mi vida,
dispuesto ante la puerta de salida
por la que no se puede ya volver.

A lo mejor, más que viejo
seré un anciano honorable,
tranquilo y lo más probable,
gran decidor de consejos
o a lo peor, por celosa
me apartará de la gente
y cortará lentamente
mis pobres, últimas rosas.

La vejez...
está a la vuelta de cualquier esquina,
allí, donde uno menos se imagina
se nos presenta por primera vez.
La vejez...
es la más dura de las dictaduras,
la grave ceremonia de clausura
de lo que fue la juventud alguna vez.

MI QUERIDO, MI VIEJO, MI AMIGO.....

(Roberto Carlos)

Esos tus cabellos blancos, bonitos,
ese hablar cansado, profundo, que me lee todo,
mas escrito, me enseña tanto del mundo,
esos pasos lentos de ahora
caminando siempre conmigo,
ya corrieron tanto en la vida.

Mi querido mi viejo, mi amigo

Esa vida llena de historias,
y de arrugas marcadas por el tiempo,
recuerdos de antiguas victorias,
Son lágrimas lloradas al viento,
Tu voz dulce y serena, me calma y me ofrece
Refugio y abrigo, va calando dentro de mi
alma.....

Mi querido mi viejo, mi amigo

Tu pasado vive, presente,
Las experiencias sentidas en tu corazón,
Conciente de las cosas bellas de la vida,
Tu sonrisa franca me anima,
Tu consejo sabio me guía...
.abro el corazón y te digo..

Mi querido mi viejo, mi amigo

Yo, te he dicho casi todo,
Y casi todo es poco, frente a lo que yo siento...
Mirando tus cabellos,
Tan bonitos, abro el corazón y digo,

Mi querido mi viejo, mi amigo

Laura Paussini “En los jardines donde nadie va”

Mira que arrugada esta esa piel
En su alma siente frio y ves
Ni las lágrimas que guarda en el
Hoy pueden caer
Otro día tiene que pasar
Alegrias de otros que veras
Y este tiempo inconciliable que
Juega ya contra ti

Acabamos al final de pie
En una ventana para ver
Espectadores melancolicos
De felicidad improbable
Tantos viajes que quisiste hacer
Y ahora sabes que no puede ser
Un dolor que tú conoces bien solo
El no te abandonara ya Jamas
Te refugias en tu soledad
Mientras crece tu fragilidad
Los milagros ya no esperaras
Ahora ya no
Con muñecos ya no hables mas
Y no toques esas píldoras
Esa monja es tan simpática
Con las almas tiene practica
Te daría mi mirada
Para hacerte ver lo que quieras
La energía la alegría
Para regalarte sonrisas
Di que sí siempre, sí
Y podrás volar con mis alas
Donde tú sabes ya
Con tu corazón y sin penas
Hacer brillar de nuevo el sol
Para que el invierno se vaya
Curarte las heridas y
Darte dientes para que comas
Y luego verte sonreír
Luego verte correr de nuevo

Olvida ya
Hay quien se olvidara
De llevar una flor
Pasar un sabado
Despues silencios

En los jardines donde nadie va
Se respira la inutilidad
Hay respeto y limpieza pura
Es casi locura
Es tan bello abrazarte aquí
Defenderte y luchar por ti
Y vestirme y peinarte así
Y susurrarte: no te rindas, no

En los jardines donde nadie va
Cuanta vida cuanta soledad
Los achaques crecen día a día
Somos nadie sin la fantasía
Sostenles, tu abrázales
Te ruego no dejemos que caigan
Exiles, frágiles tu cariño nunca les niegues
Estrellas que ahora no se ven
Pero Dan sentido a este cielo
Los hombres no pueden brillar
Si no brillan también por ellos
Manos que ahora temblaran
Porque el viento sopla más fuerte
No les dejes ahora, no
Que no les sorprenda la muerte
Somos egoístas cuando en vez
De ayudar nos negamos
Olvida ya
Hay quien se olvidara
De llevar una flor
Pasar un sábado
Después silencios
Después silencios
Silencios

4. FRASES PARA LA REFLEXIÓN.

Cuando no se ha cuidado del corazón y la mente en los años jóvenes, bien se puede temer que la vejez sea desolada y triste.

Jose Martí.

El atardecer de una vida también debe tener un significado propio y no ser meramente un triste apéndice del amanecer.

Carl g. Jung.

En los ojos de los jóvenes vemos llamas, pero en el ojo del viejo vemos la luz.

Víctor Hugo.

Alguien dijo que el hecho que tengamos que morir no es un motivo válido que nos impida vivir. No tengamos la mirada fija en el final. No empañemos nuestra existencia con lágrimas. Disfrutemos cada etapa que nos toca vivir más inteligentemente.

Anónimo

A menudo se echa en cara a la juventud el creer que el mundo comienza con ella. Cierto, pero la vejez cree aún más a menudo que el mundo acaba con ella. ¿Qué es peor?

Christian Friedrich Hebbel

El arte de envejecer es el arte de conservar alguna esperanza.

André Maurois

En la juventud aprendemos, en la vejez entendemos.

Marie von Ebner Eschenbach

Envejecer es como escalar una gran montaña; mientras se sube las fuerzas disminuyen, pero la mirada es más libre, la vista más amplia y serena.

Ingrid Bergman

La vejez nos arrebató lo que hemos heredado y nos da lo que hemos merecido.

Gerald Brenan

No envejecas antes de tiempo: valora la vida hasta el final.

Zenaida Bacardí de Argamasilla

Todos deseamos llegar a viejos, y todos negamos que hemos llegado.

Francisco de Quevedo Villegas

Un hombre no envejece cuando se le arruga la piel sino cuando se arrugan sus sueños y sus esperanzas.

Grafiti callejero

Una bella ancianidad es, ordinariamente la recompensa de una bella vida.

Pitágoras

No ha de ser estimado dichoso el joven, sino el viejo que ha vivido una hermosa vida.

Epicuro (342 a.C. -270 a.C.). Filósofo griego

LA VOZ DEL MAYOR: (Proyectos o compromisos)

- 1- Quisiera estar atento a los pequeños detalles de quienes me rodean, dispuesto siempre para acompañarles en sus alegrías y en sus penas.
- 2- Quisiera aprender a ser humilde aceptando cada día, cada hora cada minuto, mis constantes limitaciones.
- 3- Quisiera escuchar la voz interior de mi alma, meditando, orando, saboreando mensajes trascendentales de vida eterna.
- 4- Quisiera no apegarme a los bienes materiales ni poco ni mucho, practicando la generosidad, en la medida de mis posibilidades, con aquellos que no tienen nada para devolverme.
- 5- Quisiera cultivar todos los momentos felices que me depara la vida, sabedor de que cada día estoy más cerca de la meta.
- 6- Quisiera ser agradecido con todos los que me echan una mano, me dirigen una mirada cariñosa, me aguantan mis intemperancias y mis defectos.
- 7- Quisiera que una gran parte de mis oraciones se tradujera en acción de gracias por tantas delicadezas que el Señor me ha regalado en mis largos años.
- 8- Quisiera ser positivo, para transmitir a mis nietos lo mejor de mi persona, y para que mis nietos me llenen ese corazón de «viejo papá» que todavía vive dentro de mí.
- 9- Quisiera ser portador hacia los demás de ese «espíritu» que no envejece y que anida en todo mi ser, para convertirlo en aura bienhechora que envuelva de optimismo joven a todos los que están conmigo.
- 10- Quisiera valorar las cosas pequeñas: los frágiles placeres, los encuentros momentáneos, los ambientes agradables de cada rincón del mundo.