

SÉCULO XXI, ENVELLECIMIENTO E SOLIDARIEDADE

M^a Rosario Limón Mendizábal

Universidad Complutense de Madrid

Gonzalo Berzosa Zaballos

Instituto de Gerontología y Servicios Sociales, Madrid

RESUMO

O envellecemento da poboación é un dos maiores triunfos da humanidade e tamén un dos nosos maiores desafíos. Ao entrar no século XXI, o envellecemento a escala mundial impón, a todos os países, maiores esixencias políticas, económicas, sociais, educativas e culturais.

Neste artigo recóllese o novo paradigma na vellez, que considera as persoas maiores participantes activas dunha sociedade que integra o envellecemento, e que considera as citadas persoas, contribuíntes activos e beneficiarios do desenvolvemento. Este paradigma está baseado no concepto de Educación Permanente e no de Envellecemento Activo.

Tamén se pon de manifesto que o lecer e a saúde, aspectos considerados e integrados na educación permanente, son unha realidade dinámica que contribúe ao benestar e a unha adaptación positiva aos cambios que suceden na etapa da vellez. Preséntase un repertorio de actividades de lecer dirixidas a persoas maiores, facendo unha mención especial á súa dimensión solidaria, referida á vivencia social en termos de entrega, cooperación, axuda desinteresada a outros e participación social.

PALABRAS CLAVE

Envellecemento activo, educación permanente, lecer, saúde e benestar.

1. AS PERSOAS MAIORES HOXE: ALGÚNS ASPECTOS A TER EN CONTA

Ser maior, a comezos do século XXI, supón envellecer nunha sociedade de cambios acelerados e inesperados, algúns dos cales afectan directamente ao suceso maior e ao modelo relacional no que a persoa maior pensou que ía envellecer.

Cando os anciáns de hoxe eran pequenos, os cambios eran lentos, esperados e dábanse no ámbito máis próximo. Agora os cambios son rápidos, inesperados

dos e afectan ao local e ao universal. As persoas maiores non se atopan moitas veces cos recursos necesarios para se adaptaren a situacións que supoñen novos valores e novas maneiras de ver a realidade.

Alguns aspectos que marcan o mundo dos maiores, na sociedade actual, son os seguintes:

- En primeiro lugar, destaca o aumento cuantitativo das persoas maiores de 65 anos e, dentro deste sector, o relativo aos maiores de 80 anos, que compoñen o “envellecemento do envellecemento” (este grupo de persoas é susceptible dunha maior dependencia). É como se se socializase o ser maior. A vellez xa non é patrimonio duns poucos: moitos, cada vez máis, alcanzan idades moi avanzadas. Cuns mínimos coidados é doado ser maior e a gran maioría espéran e deséxao, como se reflicte na *Táboa 1*.

Táboa 1					
<i>Evolución da poboación maior. España 1900 -2050</i>					
Anos	Total España	65 e máis		80 e máis	
	Absoluto	Absoluto	%	Absoluto	%
1900	18.618.086	967.754	5,2	115.365	0,6
1910	19.995.686	1.105.569	5,5	132.615	0,7
1920	21.389.842	1.216.693	5,7	143.014	0,7
1930	23.677.794	1.440.739	6,1	177.113	0,7
1940	25.877.971	1.690.388	6,5	222.498	0,9
1950	27.976.755	2.022.523	7,2	272.478	1,0
1960	30.528.539	2.505.165	8,2	368.975	1,2
1970	34.040.657	3.290.673	9,7	523.656	1,5
1981	37.683.363	4.236.724	11,2	725.131	1,9
1991	38.872.268	5.370.252	13,8	1.147.868	3,0
2000	40.499.790	6.842.143	16,9	1.545.994	3,8
2010	42.359.314	7.577.036	17,9	2.205.449	5,2
2020	43.378.337	8.622.336	19,9	2.471.835	5,7
2030	43.369.945	10.406.389	24,0	2.820.780	6,5
2040	42.744.320	12.443.311	29,1	3.389.895	7,9
2050	41.199.961	12.819.889	31,1	4.141.449	10,1
* De 1900 a 2000 os datos son reais; de 2010 a 2050 trátase de proxeccións; dende 1970 a poboación é de dereito.					

Fonte: Instituto Nacional de Estadística

- Destaca, así mesmo, a alta porcentaxe de mulleres en relación aos homes. Esta chegada masiva de mulleres ao colectivo de persoas maiores arrastra unha serie de aspectos que é necesario sinalar. A grande maioría destas mulleres realizaron o seu proxecto vital no ámbito familiar e cumpriron un secular papel social de “coidadoras” de pais, sogros, maridos, fillos e familiares. Chegaron a idades avanzadas con poucos recursos económicos e carentes de redes sociais. Realizáronse no ámbito privado e elas, que foron o alicerce natural de moitos durante longos períodos da súa vida, atópanse agora con que os seus fillos están lonxe e non poden apoiarse neles.
- Outro trazo significativo das persoas maiores hoxe é a súa maior autonomía persoal. Este aspecto é froito da dispersión familiar que a nosa sociedade industrial leva consigo, dos diversos modelos de familias: patriarcal, nuclear, monoparental, etc., que neste momento conviven, e dos mellores niveis económicos dos xubilados. Esta conquista de maiores niveis de autonomía maniféstase, entre outros aspectos significativos, nos seguintes:
 1. Nun envellecer máis lento e con máis saúde.
 2. En empregar moito tempo gozando do lecer individual e colectivo.
 3. E en pasar os seus últimos anos independentes da vida dos fillos.

Este último aspecto está a marcar novas tendencias nos modelos de ser maior porque moitos fixeron realidade o slogan “envellecer na casa”, que é un dos eixes das políticas dirixidas a maiores continuando coa dinámica cotiá, visitando os fillos, saíndo con amigos e tendo un amplo programa de actividades (isto foi unha novidade na vida das persoas maiores de final do século XX: a conquista do tempo libre e permanecer coa parella nos propios domicilios ou saber vivir sós).

Por iso, podemos dicir que moitas persoas maiores alcanzaron máis autonomía persoal, acumularon recursos para a súa independencia económica, incorporáronse a redes sociais e de apoio mutuo, organizaron o seu tempo libre e decidiron seguir vivindo na súa casa, en comunicación cos seus fillos, pero independentes deles.

Esta situación social das persoas maiores no Estado español non é única nin representa a totalidade do colectivo. Hai, aínda, un importante número que envellece con grandes dificultades. Uns porque non teñen familia, outros apenas

dispoñen de recursos económicos, algúns non accederon á rede de servizos sociais, moitos aseguran que a compañía é a soidade e case todos van notando que as súas forzas diminúen e que a saúde cada día os acompaña menos (quizais tamén debido a que se acelera o proceso de envellecemento pola falta de hábitos saudables nesta etapa da vida).

Queremos sinalar, así mesmo, que ao falarmos de persoas maiores nos referimos a un colectivo amplo de persoas que asume os matices que aparecen nos distintos termos cos que son nomeados: xubilados, pensionistas, anciáns, vellos, terceira idade, avós, adultos maiores, persoas maiores.

Non todos comparten os mesmos problemas nin a mesma situación. Neste colectivo, como en calquera outro grupo humano, reproducense as diferenzas estruturais e as estratificacións da sociedade na que se está inserto.

Táboa 2
<i>Aspectos fundamentais para planificar o noso traballo con persoas maiores</i>
1. Unha visión bio-psicosocial da vellez
2. Os maiores hoxe teñen pasado, presente e futuro
3. A vellez é un proceso e envellécese en relación cun ámbito
4. Ao facerse maior hai moito que cambia e moito que permanece: - Teñen perdas e diminucións - Teñen ganancias e aumentos

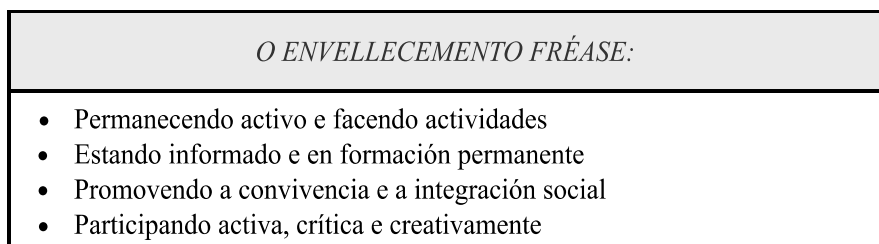
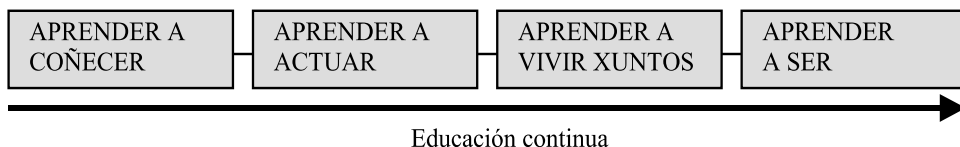
Estes breves apuntamentos lévannos a establecer a necesidade da intervención coas persoas maiores dende unha visión interdisciplinar, xa que se romperon algúns principios que antes eran válidos para atender este colectivo, entre os que sinalamos os seguintes:

1. Ser vello non é igual a ser enfermo, dependente, falto de produtividade (este paradigma quedou desfasado).
2. A xubilación non é igual á vellez.
3. As persoas maiores son un colectivo diferenciado entre si.
4. A intervención é tanto sanitaria como social.

Chegou o momento de instaurar un novo paradigma que considere as persoas maiores participantes activos dunha sociedade que integra o envellecemento e que considera as devanditas persoas contribuíntes activos e beneficiarios do desenvolvemento.

Este paradigma asume un enfoque interxeracional que reconece a importancia das relacións familiares e a axuda que se ofrecen entre si os membros e as xeracións nunha familia. Fortalece a idea de “unha sociedade para todas as idades” (lema do Ano Internacional das Persoas Maiores das Nacións Unidas, 1999). Tamén se desafia a perspectiva tradicional de que a aprendizaxe é cuestión de nenos e mozos, o traballo é cuestión de adultos e a xubilación é cuestión da vellez. O novo paradigma, baseado no concepto de *Educación Permanente* e no Informe de Jacques Delors, reclama programas que apoiem e potencien a aprendizaxe en todas as idades e lle permitan á xente entrar ou saír do mercado laboral para asumir papeis de coidadores en distintas épocas da súa vida. Este enfoque defende a harmonía entre as xeracións e proporciónalles máis seguridade aos maiores.

Os catro piares da educación para o século XXI (Informe de Jacques Delors) son:



2. SAÚDE E ESTADO DE BENESTAR NAS PERSOAS MAIORES

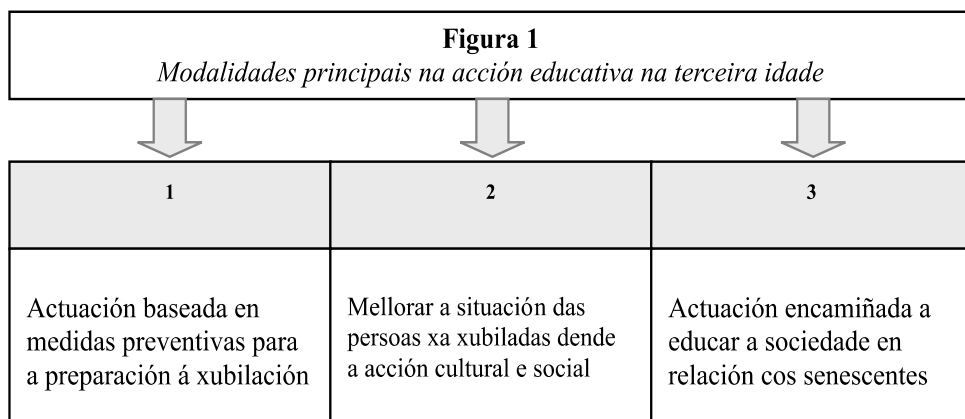
Tres feitos clave impulsaron o desenvolvemento da saúde e benestar nas persoas maiores: dun lado, a *democratización da vida político-social española*, que a través da Constitución española (1978) promoveu o *estado de benestar* e o desenvolvemento de *políticas de benestar social* (facendo fincapé este no incremento da calidade de vida de grupos necesitados). Un superficial repaso do articulado da nosa Constitución pon de manifesto principios e preceptos que falan de aspectos educativos, sanitarios, socioculturais, entre outros, que impulsaron en España o desenvolvemento de programas socioeducativos.

- Art. 14: Os españois son iguais ante a lei, sen que poida prevalecer discriminación ningunha por razón de nacemento, raza, sexo, relixión, opinión ou calquera outra condición ou circunstancia persoal ou social.
- Art. 23.1: Os cidadáns teñen dereito a participaren nos asuntos públicos.
- Art. 27: Todos teñen dereito á educación.
- Art. 41: Os poderes públicos manterán un réxime público de seguridade social para todos os cidadáns que garantan a asistencia e prestacións sociais suficientes ante situacións de necesidade, especialmente en caso de desemprego.
- Art. 43.3: Os poderes públicos fomentarán a educación sanitaria, a educación física e o deporte. Así mesmo, facilitarán a axeitada utilización do lecer.
- Art. 44.1: Os poderes públicos promoverán e tutelarán o acceso á cultura, á que todos teñen dereito.
- Art. 45.1: Todos teñen dereito a gozar dun medio ambiente axeitado para o desenvolvemento da persoa, así como o deber de conservalo.
- Art. 50: Os poderes públicos garanten, mediante pensións axeitadas e periodicamente actualizadas, a suficiencia económica aos cidadáns durante a terceira idade. Así mesmo, e con independencia das obrigas familiares, promoverán o seu benestar mediante un sistema de servizos sociais que atenderán os seus problemas específicos de saúde, vivenda, cultura e lecer.
- Art. 51.2: Os poderes públicos promoverán a información e a educación dos consumidores e usuarios, fomentarán as súas organizacións e oirán estas nas cuestións que lles poidan afectar a aqueles nos termos que a lei estableza.

En segundo lugar, a definición do *concepto de saúde* establecida pola Organización Mundial da Saúde (1946) como o “*total bienestar físico, psicolóxico e social do individuo*” determina que os indicadores de saúde habituais ligados á enfermidade e á morte –a morbilidade e a mortalidade– non expresen, en toda a súa extensión, a saúde. Non se trata só de vivir máis, senón mellor. Requírense outras condicións e indicadores psicolóxicos, sociais e ambientais á hora de establecer a saúde dunha comunidade ou dun grupo social (Blanco, 1985; Perea Quesada, 2004). Iso repercute en que a propia OMS trate dende entón, en múltiples foros e documentos, de resaltar a importancia do desenvolvemento de medidas relacionadas co concepto actual de saúde, que contribúen ao progreso da calidade de vida dos cidadáns dende unha perspectiva multidimensional.

En terceiro lugar, temos que citar a achega das dúas Asembleas Mundiais do Envellecemento celebradas en Viena (1982) e Madrid (2002), respectivamente.

- Na *I Asemblea Mundial do Envellecemento* recoñécese, por primeira vez, a dimensión educativa na vellez e a importancia do desenvolvemento da educación para a saúde co obxectivo de obter unha mellor calidade de vida; elaborouse o Plan de Acción Internacional sobre o Envellecemento (tamén chamado Plan de Viena), no que se recollen as *62 Recomendacións* específicas para a acción, que se formularon atendendo ás distintas esferas de preocupación das persoas de idade: saúde e nutrición (1-17); protección dos consumidores anciáns (18); vivenda e medio (19-24); familia (25-29); benestar social (30-35); seguridade do ingreso e emprego (36-43); e educación (44-62) (Limón, 2002). Estas recomendacións serviron de eixes para as políticas dirixidas ás persoas maiores nas dúas últimas décadas. Sinalan a necesidade dunha educación social, non só na terceira idade, senón en todas as idades da vida.



- *II Asemblea Mundial do Envellecemento*: Plan de Madrid (2002). En abril de 2002 celebrouse en Madrid a II Asemblea Mundial sobre o Envellecemento, dedicada ao exame xeral dos resultados da I Asemblea Mundial e á aprobación dun plan revisado e dunha estratexia a longo prazo sobre o envellecemento no contexto de “unha sociedade para todas as idades”. Na parte principal do Plan de Acción revisado establécense tres orientacións prioritarias que teñen por obxecto guiar a formulación

de políticas cara a un obxectivo concreto: lograr durante toda a vida e en toda a sociedade o axuste social, cultural e económico a un mundo que envellece. A Orientación Prioritaria II está dedicada ao “fomento da saúde e benestar na vellez”.

A continuación presentamos as tres orientacións e as cuestións formuladas, en cada unha delas, na asemblea e que son obxectivo prioritario das políticas dirixidas ás persoas maiores nestes anos.

- *Orientación prioritaria I: “As persoas de idade e o desenvolvemento”*

- CUESTIÓN 1: Participación activa na sociedade e no desenvolvemento.
- CUESTIÓN 2: O emprego e o envellecemento da forza de traballo.
- CUESTIÓN 3: Desenvolvemento rural, migración e urbanización.
- CUESTIÓN 4: Acceso ao coñecemento, á educación e á capacitación.
- CUESTIÓN 5: Solidariedade interxeracional.
- CUESTIÓN 6: Erradicación da pobreza.
- CUESTIÓN 7: Seguridade dos ingresos, protección social e prevención da pobreza.
- CUESTIÓN 8: Situacións de emerxencia.

- *Orientación prioritaria II: “O fomento da saúde e o benestar na vellez”*

- CUESTIÓN 1: O fomento da saúde e o benestar durante toda a vida.
- CUESTIÓN 2: Acceso universal e equitativo aos servizos de atención á saúde.
- CUESTIÓN 3: As persoas maiores e o VIH/SIDA.
- CUESTIÓN 4: Capacitación dos provedores de servizos de saúde e dos profesionais da saúde.
- CUESTIÓN 5: Necesidades relacionadas coa saúde mental das persoas maiores.
- CUESTIÓN 6: As persoas maiores e as discapacidades.

- *Orientación prioritaria III: “Creación dun ámbito propicio e favorable”*

CUESTIÓN 1:	A vivenda e as condicións de vida.
CUESTIÓN 2:	Asistencia e apoio ás persoas que prestan asistencia.
CUESTIÓN 3:	Abandono, maltrato e violencia.
CUESTIÓN 4:	Imaxes do envellecemento.

3. ENVELLECIMENTO ACTIVO/SAUDABLE

O termo envellecemento activo foi adoptado pola Organización Mundial da Saúde (OMS) a finais do século XX, coa intención de transmitir unha mensaxe máis completa que a de “envellecemento saudable” e de recoñecer os factores e ámbitos, ademais da mera atención sanitaria que afectan a como envellecen individuos e poboacións. Esta expresión foi proposta pola OMS e aceptada polos países participantes na II Asemblea Mundial do Envellecemento celebrada en Madrid (2002).

Para lograr que o envellecemento sexa unha experiencia positiva, unha vida máis longa debe ir acompañada de oportunidades continuas de saúde, participación e seguridade. A OMS utiliza o termo “envellecemento activo” para expresar o proceso polo que podemos conseguir este obxectivo. É dicir, *o envellecemento activo é o proceso polo cal se optimizan as oportunidades de saúde, participación e seguridade, co fin de mellorar a calidade de vida a medida que as persoas envellecen.*

Este permítelles ás persoas realizar o seu potencial de benestar físico, social e mental ao longo do seu curso vital e participar na sociedade de acordo coas súas necesidades, desexos e capacidades, mentres que lles proporciona protección, seguridade e coidados adecuados cando necesitan asistencia.

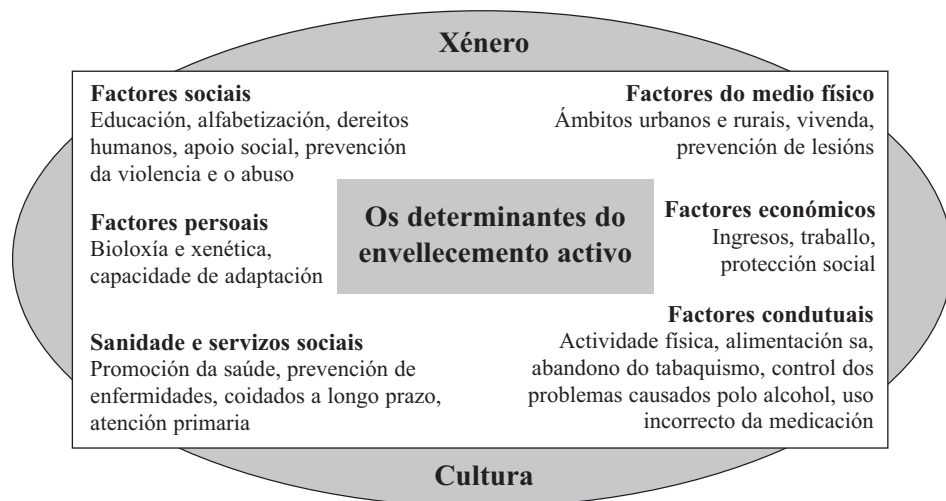
O termo activo fai referencia a unha participación continua nas cuestións sociais, económicas, culturais, espirituais, cívicas... As persoas maiores que se retiran do traballo e as que están enfermas ou viven en situación de discapacidade poden seguir sendo contribuidores activos para as súas familias, semellantes, comunidades e nacións. O envellecemento activo trata de ampliar a esperanza de vida sa e a calidade de vida para todas as persoas a medida que envellecen, mesmo para as que están enfermas e discapacitadas e necesitan asistencia.

O envellecemento activo depende dunha diversidade de influencias ou “determinantes” que rodean ás persoas, as familias, os grupos e as nacións. Na *Figura 2* recolleemos os factores que ocasionan o envellecemento activo sinalados

pola OMS e que foron achegados para a súa reflexión e debate na Asemblea Mundial de Madrid (2002).

Nun marco de envellecemento activo, as políticas e os programas que promoven as conexións da saúde mental e social son tan importantes como os que melloran as condicións da saúde física.

Figura 2
Os determinantes do envellecemento activo



Fonte: Boletín sobre o envellecemento, 4-5, 2001

Manter a autonomía e a independencia a medida que se envellece é un obxectivo primordial tanto para os individuos coma para os responsables políticos. A formulación do envellecemento activo baséase no recoñecemento dos dereitos humanos das persoas maiores e nos Principios das Nacións Unidas de: independencia, participación, dignidade, asistencia e realización dos propios desexos (*Figura 3*). Substitúe a planificación estratéxica dende unha formulación “baseada nas necesidades”, que asume que as persoas maiores son obxectos pasivos, a outra “baseada nos dereitos”, que recoñece os dereitos das persoas maiores á igualdade de oportunidades e de trato en todos os aspectos da vida a medida que envellecen. Así mesmo, avala a súa responsabilidade para exercer a súa participación no proceso político e noutros aspectos da vida comunitaria.

Figura 3*Marco político para o envelhecimento activo***Fonte:** Boletín sobre o envelhecimento, 4-5, 2001

Cando a saúde, o mercado de traballo, o emprego e as políticas educativas e sanitarias apoiem o envelhecimento activo, potencialmente haberá:

- Menos mortes prematuras nas etapas máis produtivas da vida.
- Menos discapacidades relacionadas con enfermidades crónicas na ancianidade.
- Máis persoas que gocen dunha calidade de vida positiva a medida que vaian envellecendo. Máis persoas que participen activamente nos ámbitos sociais, culturais, económicos e políticos da sociedade en traballos remunerados e sen remunerar e na vida doméstica, familiar e comunitaria.
- Menos gastos relacionados cos tratamentos médicos e a atención sanitaria.

As políticas e os programas do envelhecimento activo recoñecen a necesidade de fomentar e equilibrar a responsabilidade persoal (no coidado da propia saúde), os ámbitos axeitados para as persoas de idade e a solidariedade interxeracional. As persoas e as familias necesitan planificar a idade avanzada e preparar-se para ela, e levar a cabo esforzos persoais para adoptar prácticas de saúde positivas e persoais en todas as etapas da vida. Ao mesmo tempo, fan falta ámbitos favorables para “facer que as decisións saudables sexan decisións fáciles”.

4. ALGÚNS ELEMENTOS QUE CONTRIBÚEN Á CALIDADE DE VIDA NA VELLEZ

Unha das poboacións obxectivo do estado do benestar son as persoas maiores. Calquera que sexa a ideoloxía dominante, nun estado democrático moderno, as persoas maiores conforman un grupo de idade protexido. Independentemente de calquera estereotipo en torno á vellez (Pérez Serrano 2004; Fernández Ballesteros, 1992), as accións –sanitarias, económicas psicosociais e educativas– que se emprenden co fin de atender a este grupo de idade, teñen como obxectivo global o incremento da calidade de vida das persoas maiores (Plan Xerontolóxico, 1993; Informe 2002, IMSERSO).

Sen entrar a afondar sobre o concepto de calidade de vida, podemos sinalar que *a calidade de vida en persoas maiores ten un perfil específico* no que non interveñen factores propios doutros grupos de idade, por exemplo, referidos ao traballo e onde aparecen outros que teñen que ver, por exemplo, co mantemento de habilidades funcionais ou de autocoidado.

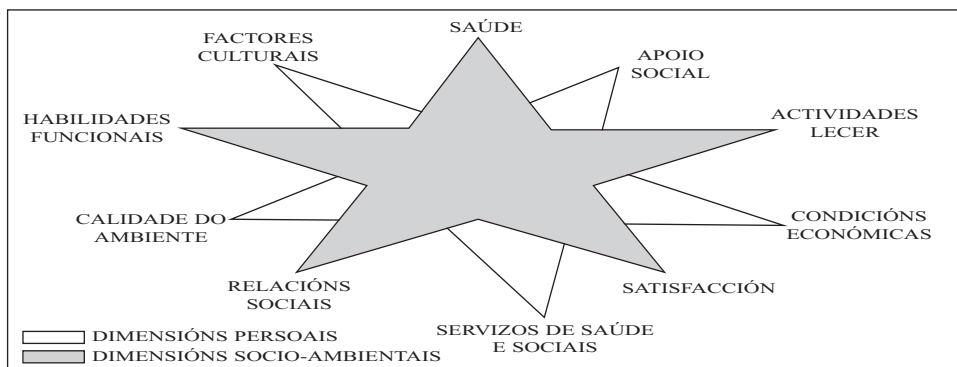
A calidade de vida é un concepto multidimensional; como sinala Fernández Ballesteros (1996, p. 16) “*la vida es ontológicamente multidimensional y su calidad habrá de serlo también*”. Iso implica que deberán considerarse factores persoais (a saúde, a autonomía, a satisfacción), así como factores socioambientais (as redes de apoio, os servizos sociais, etc.). A *Figura 4* representa a imbricación que teñen os factores persoais e socioambientais; así, a saúde, que é un factor persoal, por exemplo, está intimamente asociada cos servizos de saúde e sociais, ou tamén as relacións sociais dunha persoa (dependente das súas habilidades interpersoais) estarán en íntima dependencia do apoio social brindado polo medio.

Tamén se verificou que a realización de actividades de lecer, directa ou indirectamente, ten impactos positivos sobre a saúde física, mental e social da persoa. Silvia Martínez Rodríguez, profesora do Programa “Ocio Cultural Universitario”, que se desenvolve na Universidade de Deusto dende o ano 1993, sinala nunha investigación (Martínez, 2002, p. 141) levada a cabo con alumnos que participan neste programa que “*el ocio es una experiencia cuyo disfrute incide en el desarrollo personal además de reportar otras ventajas no sólo a la persona, sino también a la sociedad en su conjunto*”. Neste mesmo sentido, maniféstase Cuenca Cabeza (2004, p. 296) ao sinalar na súa obra *Pedagogía del ocio: modelos y propuestas* que a persoa maior con intensa participación en lecer ten menor risco de enfermidade, maior apertura e capacidade de servizo e menor posibilidade de conflictividade. Economicamente, a participación en lecer reduciría o gasto público en enfermidades, medicinas e atencións, ao tempo que potenciaría o

desenvolvemento dun grupo de poboación solidaria, que podería exercer a súa acción nos aspectos diversos e beneficiosos para a comunidade.

Figura 4

Multidimensionalidade da calidade de vida: Factores persoais e socioambientais



Fonte: Fernández-Ballesteros, 1992

O estudo sobre os beneficios que lle reporta o lecer á persoa é algo que interesou e interesa aos investigadores de múltiples disciplinas e ramas do saber como a psicoloxía, a socioloxía, a medicina, a pedagogía, etc. Recollemos, neste apartado, a tipoloxía desenvolvida por Beard e Ragher en 1980, que indica os beneficios ou propiedades que ten sobre a persoa, e especialmente sobre a persoa maior, a realización de actividades de lecer (Martínez, 2002, p. 31):

- Propiedades psicolóxicas: sentimento de liberdade, diversión, pertenza e cambio.
- Propiedades de tipo educativo: progreso intelectual e adquisición de coñecementos.
- Propiedades de tipo social: relacións gratificantes con outras persoas.
- Propiedades relativas ao relax: descanso do cansazo e redución do estrés.
- Propiedades fisiolóxicas: forma física, saúde, control do peso, benestar.
- Propiedades estéticas: acceso a ámbitos prazenteiros e á beleza do medio.

4.1. Repertorio de actividades que lles permiten aos maiores gozar do lecer

Calquera que sexa o plano no que a persoa maior realice actividades de lecer, estas deben cumprir, polo menos, as seguintes características:

- Ser libremente elixidas.
- Responder aos verdadeiros intereses da persoa.
- Ser regulares e sistemáticas.
- Ser de índole tal, que ao facelas, a persoa se sinta útil e os demais a consideren valiosa.
- Que a súa realización produza agrado á persoa.
- Ser realizadas nun medio que implique relacións con outros, co fin de que dean oportunidade de practicar relacións sociais.

Tendo presentes estas características xerais, suxerimos algunhas actividades recreativas, afectivas, sociais, de servizo aos demais, de pasatempo, físico-deportivas... que poden ser realizadas en centros para maiores, centros de día, centros culturais, aulas de terceira idade, centros-residencias, universidades populares, asociacións... (Estas actividades non se exclúen entre si, todas son importantes). A variedade de experiencias de lecer proporcionalle un grande enriquecemento á persoa maior. O educador debe ser consciente de que a diversidade de tipos de práctica de lecer favorece actitudes de apertura e curiosidade cara a elas.

Actividades que poden realizar as persoas maiores:

ACTIVIDADES DE DESENVOLVEMENTO FÍSICO	Ximnasia, ioga, tai-chi Expresión corporal Relaxación Paseos, marchas, campismo
ACTIVIDADES DEPORTIVAS	Natación, pesca, bicicleta Golf, minigolf, tenis, pelota Billar, ping-pong
ACTIVIDADES TURÍSTICAS	Excursións Intercambios, congresos Balnearios, capeas
ACTIVIDADES FORMATIVO-CULTURAIS	Conferencias, tertulias, grupos de debate Aprendizaxe de novas tecnoloxías cine, teatro, vídeo, lectura Exposicións, museos, feiras Programas universitarios para maiores
ACTIVIDADES DE DINÁMICA OCUPACIONAL	Debuxo, pintura, cerámica Grupo coral, rondalla Macramé, cestería, gravado

ACTIVIDADES DE MEMORIA COLECTIVA	Historia viva Tradições, reconstrucións Refráns, costumes, contos
ACTIVIDADES RECREATIVAS	Bingo Xogos de cartas, dominó Xadrez, damas, parchís Coleccionismo
ACTIVIDADES AO AIRE LIBRE	Petanca, birlos, ra Tanguilla, tuta, caliche Xogos de gymkhana
ACTIVIDADES SOCIAIS E CONVIVENCIAIS	Baile, festas, disfraces Comidas, merendas, entroido
ACTIVIDADES DE PARTICIPACIÓN CIDADÁ	Consellos de maiores Campañas municipais, plenos Centros culturais, cívicos
ACTIVIDADES DE VOLUNTARIADO SOCIAL	Visitas a enfermos, impedidos Servizo de axuda a domicilio Colectivos marxinados
ACTIVIDADES DE AXUDA MUTUA (ASOCIATIVAS)	Tramitación de documentos Información e asesoramento Homenaxes, axudas

5. O VOLUNTARIADO: UNHA EXPERIENCIA DE PARTICIPACIÓN SOCIAL E DE LECER SOLIDARIO

“El ocio es una experiencia que no sólo se realiza a través de vivencias lúdicas, creativas o festivas, sino también en vivencias solidarias”
(Cuenca, 2005)

5.1. O voluntariado: unha oportunidade para as persoas maiores

Hoxe, máis que nunca, todos necesitamos que institucións, grupos ou persoas nos axuden nalgún momento das nosas vidas. A sociedade é cada día máis complexa e o noso benestar depende da dispoñibilidade, do acceso e do goce dos recursos sociais, culturais e sanitarios que nos rodean.

O voluntariado tamén é un recurso da nosa sociedade porque a través das súas organizacións se posibilita a *solidariedade e a participación* de moitos cidadáns, que entregan o seu tempo libre para axudar aos que demandan atención e apoio porque se senten marxinados, ben sexa por viviren esquecidos dos seus seres queridos ou porque non puideron manter vínculos e relacións sociais. Por

iso, o voluntariado é un recurso no que todos podemos participar e do que todos nos podemos beneficiar.

Pero a solidariedade xa non é só unha actividade caritativa e de boa vontade. A participación tampouco é meramente unha actividade individual e espontánea. A solidariedade e a participación exprésanse a través de diversas organizacións e desenvólvense mediante programas que requiren equipos de traballo cualificados con obxectivos a curto e medio prazo.

Todos sabemos que *as persoas maiores* viven, por sorte, moitos anos (Táboa 1) e envellecen con máis saúde, con máis autonomía, con máis recursos persoais e sociais, pero ás veces tamén con algúns problemas derivados do seu *tempo libre, de sentirse apartados da vida social e das súas posibilidades de seguir sendo útiles*.

Apuntarse ao voluntariado pode ser unha solución aos sentimentos de inutilidade, á actitude pasiva e aos desánimos e pequenas depresións. A persoa maior pode desempeñar un papel importante no voluntariado porque ten experiencia, dispón de tempo libre e todo o que faga polos demais vaina beneficiar a ela.

O voluntariado é bo porque beneficia a saúde física e psíquica das persoas maiores, xa que posibilita que permanezan activas, que aumenten as súas relacións sociais, que descubran novos estímulos e que realicen proxectos que obrigan a saír dun mesmo.

Non esquezamos que cando as persoas se fan maiores deben reorganizar o seu plan de vida e trazar novos obxectivos. O voluntariado é unha oportunidade para conseguilo. Ao axudar como voluntarios a solucionar necesidades dos demais, séntense útiles e séntense mellor. Ademais, organizan parte do seu tempo libre e reciben da sociedade o recoñecemento por seren maiores solidarios e activos.

5.2. A acción voluntaria: un campo para a participación social

O voluntario moderno está relacionado co desenvolvemento persoal e social das nosas comunidades. É un campo privilexiado de actuación na comunidade, en concreto, dende dúas perspectivas:

- para impulsar a participación dos cidadáns
- e para fomentar valores e visións alternativas.

A través da acción voluntaria posibilitase a *participación*, que é a base da nosa sociedade democrática, e fanse realidade os valores e as actitudes de dispoñibilidade, entrega e solidariedade co outro, o cidadán máis necesitado.

Voluntariado e solidariedade son dúas caras da mesma moeda, que se resumen na participación social. Participar –tomar parte– no desenvolvemento social pódese facer dende distintas plataformas sociais, políticas, relixiosas e culturais. O voluntariado participa dun xeito especial, porque trata de dar respostas ás demandas que tanto individuos como grupos presentan en áreas socioasistenciais, socioeconómicas e socioculturais:

- unhas veces, complementando a acción dos poderes públicos nesas mesmas áreas;
- outras, atendendo persoas ou grupos que non son acollidos na rede de servizos sociais;
- descubrindo necesidades sociais que deben ser atendidas pola sociedade.

A acción voluntaria fundaméntase na idea de que todos somos “socios” da mesma sociedade e, polo tanto, debemos ter as mesmas oportunidades para protagonizar as nosas vidas en liberdade e igualdade.

Ademais de razóns humanitarias que xeran sentimentos altruístas, ten razóns sociopolíticas baseadas nunha conciencia solidaria ante a marxinación de grupos a causa da propia estrutura social na que todos estamos inmersos.

5.3. A acción voluntaria: unha actividade para as persoas maiores

A acción voluntaria ten hoxe o norte posto no desenvolvemento da comunidade, e o seu horizonte é moi amplo: a mellora da calidade de vida, tanto de quen realiza o voluntariado coma do que o recibe.

As persoas que se fan maiores saben que a sociedade está marcada pola aceleración do cambio e pola complexidade da súa estrutura social. Saben tamén que todos somos obxecto e suxeito de múltiples necesidades que non podemos satisfacer por nós mesmos. Moitos problemas individuais convertéronse en problemas sociais e requiren, para a súa solución, unha intervención vertebrada por parte de institucións e organizacións.

Isto supón deixar de ver as necesidades sociais dende unha óptica de problema e desaxuste individual porque nos levaría a unha acción exclusivamente asistencial, cargada moitas veces de beneficencia e paternalismo, onde a boa vontade e a acción individual teñen sentido.

O voluntariado moderno mira a realidade dende unha nova óptica, dende a que entende que os problemas individuais son a maioría das veces problemas de grupos, de colectivos, de comunidades que sofren os desaxustes da dinámica do

cambio social. Esta visión da realidade social que dá sentido ao voluntariado require modos específicos de intervir, entre os que sinalamos:

- partir dunha análise da realidade social
- planificar as actividades
- adecuar os recursos
- organizar equipos formando constantemente os voluntarios.

Este enfoque pode ser de utilidade para as persoas maiores dado que, unha vez xubiladas ou sen grandes demandas na vida cotiá familiar porque os fillos xa abandonaron o fogar, obrígaos a poñer en práctica un método de traballo en equipo que posibilite confianza, diálogo e comunicación cos demais voluntarios para planificar actividades que, unha vez realizadas, fomentan o sentimento de utilidade.

Seguindo as teorías de autores que aseguran que non se pode axudar os demais se se fan as cousas por eles, a idea clave do voluntariado é axudar para posibilitar a autonomía do beneficiario na medida do posible. Esta dinámica devólvelles aos voluntarios un sentimento de benestar ao recibir do outro o recoñecemento e a valoración que aumenta a autoestima persoal. Dar e recibir é un proceso que se experimenta cando un se compromete solidariamente.

5.4. Definición de voluntariado

Enténdese por voluntariado o conxunto de actividades de interese xeral, desenvolvidas por persoas físicas, sempre que estas non se realicen en virtude dunha relación laboral, funcional, mercantil ou calquera outra retribuída e reúna os seguintes requisitos:

- que teñan carácter altruísta e solidario
- que a súa realización sexa libre
- que se leven a cabo sen contraprestación económica
- que se desenvolvan a través de organizacións.

É voluntario o que ademais dos seus propios deberes profesionais e de estatutos, de modo continuo, desinteresado e responsable dedica parte do seu tempo, non a prol de si mesmo nin dos asociados, senón a prol dos demais ou de intereses sociais colectivos, segundo un proxecto que non se esgota na intervención mesma (a diferenza da beneficencia), senón que tende a erradicar ou modificar as causas da necesidade ou marxinação social (Tavazza, 1999).

5.4.1. CARACTERÍSTICAS FUNDAMENTAIS DO VOLUNTARIADO MODERNO

- Comprométese libremente
- Non espera recompensa económica

- Desenvolve unha actividade solidaria e social
- O seu traballo como voluntario non é a súa ocupación laboral habitual
- Participa en reunións e actúa en equipo, dentro dunha organización
- Respecta os que dirixen a súa actividade
- Asiste a cursos de formación para estar ao día
- A súa decisión provén dun proceso de sensibilización e concienciación.

5.4.2. TRES ASPECTOS QUE DEFINEN A PERSOA MAIOR VOLUNTARIA

1. Require ser unha persoa sensibilizada, mentalizada no social. Sensibilizada, non só sensible que chora e sofre e padece a nivel de sentimentos. Sensibilizada supón unha captación distinta do fenómeno social, é dicir, cáptase a desigualdade social, éntrase nas causas que orixinan o fenómeno e transcéndese o fenómeno para atopar as causas.
2. Nace dunha certa análise da realidade que leva a ter conciencia das causas que están a conformar a dinámica social. É a reflexión das causas sociais a que determina a toma de conciencia solidaria.
3. O seu compromiso é o froito dos dous aspectos anteriores que o levan á acción solidaria.

Podemos resumir os tres aspectos sinalados do seguinte xeito:

- 1º: a mentalización, o que a persoa maior sente
- 2º: a concienciación, o que a persoa maior pensa
- 3º: o compromiso, o que a persoa maior quere facer.

5.4.3. FASES PARA IMPLANTAR UN PROGRAMA DE VOLUNTARIADO CON PERSOAS MAIORES

1. *Captación de voluntarios:*
 - Información
 - Difusión
2. *Capacitación do voluntario:*
 - Motivación, formación para a acción
 - Técnicas de traballo e acción grupal
3. *Organización:*
 - Selección e priorización de áreas
 - Formación de equipos, planificación
 - Distribución de funcións
4. *Seguimento:*
 - Avaliación continuada
 - Reaxuste de actividades.

Esquema xeral para planificar o voluntariado:

- *Que* se vai facer (natureza da actividade)
- *Para que* se vai facer (descrición dos obxectivos)
- *Canto* se vai facer (descrición das metas que se queren cubrir)
- *Como* o imos facer (descrición dos métodos)
- *Onde* o imos facer (situación das actividades)
- *Cando* se vai facer (calendario das actividades)
- *Que* vai conseguir (descrición dos recursos)
- *Con quen* se vai facer (número de voluntarios: formación e actividades que realizarán).

6. O EQUIPO: UN LUGAR DE ENCONTRO E DE MOTIVACIÓN

A acción voluntaria é un *TRABALLO EN EQUIPO* que ten tres dimensións que afectan directamente ás persoas maiores:

- a. Dimensión produtiva dunha actividade que beneficia a outros.
- b. Dimensión social que beneficia as persoas maiores cambiando a imaxe de retirados a presentes.
- c. Dimensión persoal aumentando a súa autoestima coa experiencia de seguir sendo útiles.

O traballo en equipo fomenta a convivencia, palía o sentimento de soledade, aumenta estímulos e consolida redes e relacións sociais.

6.1. Pasos para desenvolver grupos de traballo con persoas maiores

- a. Traballar en equipo formando grupos operativos e consolidados.
- b. O equipo ten que ter unhas tarefas de rendemento, para iso:
 - todos deben estar informados
 - é importante que o grupo poida opinar
 - que a acción naza despois dun diálogo común
 - que todos participen da avaliación e revisión.
- c. Así mesmo, o equipo ten que ter unhas tarefas de mantemento e cohesión:
 - fomentar a solidariedade
 - fomentar a aceptación mutua
 - dispoñer de tempo de lecer e diversión compartido
 - dispoñer dun lugar común onde se relacionar.
- d. Realizar tarefas que sexan gratificantes para o equipo e útiles para os beneficiarios e para a comunidade; para iso cómpre:

- ter moi clara a finalidade, os obxectivos
 - dispoñer dunha organización e distribución de funcións
 - estar vinculado cos responsables do programa.
- e. Potenciar a comunicación entre:
- o equipo
 - con outros grupos
 - cos responsables dos programas
 - coa institución que os avala
 - cos beneficiarios e grupos que traballan.
- f. Realizar accións concretas e inmediatas onde todo o equipo teña unha tarefa para sentir que a actividade é de todos. Hai que conseguir tamén que os propios beneficiarios sexan axentes e non pacientes do programa que se lles ofrece.

Deste xeito, o equipo será un medio e un instrumento na motivación dos voluntarios e unha estimulación eficaz para a propia acción voluntaria. Canto máis implicado se sinta o voluntario na tarefa que realiza, máis motivado se sentirá e máis eficaz será a acción voluntaria. *Nada motiva máis que o traballo ben feito e valorado por outros.*

6.2. A formación do voluntario

En canto á formación do voluntariado, estamos a falar dun proceso de transformación no que os voluntarios, co seu grupo de acción, van dialogando coa realidade, van aprendendo dela, e van sistematizando os seus coñecementos, os seus hábitos de traballo e as súas habilidades. Significa, polo tanto, unha revisión e unha transformación das propias actitudes. A formación será o espazo no que, grazas á reflexión sobre a acción, as súas motivacións iniciais vaian crecendo cara a un modo de ser, cara a un xeito diferente de ver a vida, cara a unha busca máis sólida de mellora da calidade de vida, dunha transformación da sociedade.

Polo tanto, falar de formación é referirse á transformación do voluntariado nos seus modos de facer:

1. no seu “saber facer” (os seus hábitos e habilidades)
2. no seu “saber” (os seus coñecementos, a súa información)
3. no seu “ser” (as súas actitudes, o seu crecemento persoal).

As finalidades da formación son as seguintes:

- a. *Formación do coñecemento (saber)*, que o voluntario coñeza:
- A estrutura social, os problemas e desigualdades
 - O lugar da acción voluntaria no seu contexto
 - A institución ou asociación á que pertence

- Os campos e actividades nos que pode ofrecer o seu tempo e a súa persoa
 - O colectivo específico no que prestará o seu servizo.
- b. *Formación das habilidades (saber facer)*, que o voluntario:
- Adquira hábitos de participación
 - Posúa instrumentos apropiados de traballo
 - Programe a acción interactuando con outros
 - Participe na programación das actividades da asociación
 - Adquira hábitos de dinamización e animación da comunidade.
- c. *Formación de actitudes (ser)*, que o voluntario:
- Posúa unha conciencia crítica da sociedade
 - Afonde e creza nunhas motivacións para a acción voluntaria
 - Madure o seu sentido de gratuidade
 - Manteña un talante participativo e colaborador na nosa sociedade
 - Reforce actitudes positivas cara a outros colectivos.

O voluntario formado abrirá novos campos para novas participacións e para a formulación de novos e ineludibles obxectivos da organización. O voluntario debe ter unha formación integral, é dicir, que o capacite para o desenvolvemento da súa tarefa, que o nutra de recursos e habilidades sociais, que lle posibilita traballar en equipo e que lle resulte gratificante persoalmente.

7. PROGRAMAS PARA FOMENTAR O VOLUNTARIADO CON PERSOAS MAIORES

7.1. Programa para sensibilizar

Obxectivo:

Concienciar os maiores sobre a importancia de colaborar en accións de voluntariado como instrumento para conseguir unha sociedade máis solidaria e máis participativa.

Actividades:

- Desenvolver campañas de información en asociacións e centros de maiores
- Elaborar e difundir folletos en barrios, asociacións veciñais e institucións
- Solicitar a colaboración gratuíta dos medios de información para manter un contacto permanente coas persoas maiores creando imaxes positivas das accións do voluntariado.

7.2. Programa para promover

Obxectivo:

Apoiar as organizacións e grupos de voluntariado para que dispoñan dunha serie de recursos que lles posibilite desenvolver con eficacia as tarefas que programaron.

Actividades:

- Crear un teléfono de información (*LIÑA SOLIDARIA*) para acoller ofertas de axuda e canalizalas nas distintas organizacións do ámbito.
- Manter un arquivo permanente (*BANCO DE DATOS*) de iniciativas e ofertas de tempo libre dos que desexan axudar a outros.
- Elaborar un material didáctico (*LECTURA SOLIDARIA*) que contribúa á formación permanente do voluntariado (metodoloxías de intervención, relación de axuda, desenvolvemento de equipos, escoita activa, planificación de obxectivos, avaliación).

7.3. Programa para consolidar

Obxectivo:

Ofertar unha formación permanente que consolide e potencie as experiencias de voluntariado.

Actividades

- Cursos básicos: dirixidos a todas aquelas persoas que xa son voluntarias para reflexionar sobre o concepto de voluntariado social hoxe e sobre os requisitos necesarios para os distintos programas.
- Formación específica: dirixida a responsables coordinadores, animadores con experiencia.
- Curso de motivación: para que o voluntario siga activo e comprometido.
- Talleres prácticos: Para capacitar en aspectos específicos, temas concretos, que respóndan ás diversas actividades que se realizan.

8. A MOTIVACIÓN DAS PERSOAS MAIORES PARA SEREN VOLUNTARIAS

A motivación é o fondo psíquico, impulsor, que sostén a forza da acción e sinala a súa dirección.

A motivación é algo parecido a motor. A un coche cun motor que non funciona, pódesele empurrar:

- pero pode non arrancar
- pode ser o incentivo que acenda o motor.

Incentivo: é o estímulo que dende fóra move ou excita a desexar facer determinada cousa.

<i>A) MOTIVACIÓNS ORIENTADAS CARA AOS DE MAIS (ALTRUÍSTAS)</i>
<ol style="list-style-type: none"> 1. Solidariedade co que lles pasa a outras persoas 2. Desexo de participar en tarefas colectivas 3. Influencias relixiosas ou políticas 4. Identificación cos obxectivos dunha organización 5. Experiencias persoais ou contactos con outros voluntarios
<i>B) MOTIVACIÓNS ORIENTADAS CARA A UN (DESENVOLVEMENTO PERSOAL)</i>
<ol style="list-style-type: none"> 1. Ocupación do tempo libre 2. Necesidade de pertencer a un grupo 3. Sentimento de utilidade 4. Aprendizaxe de teorías e técnicas novas 5. Superación da soidade

9. ESQUEMA MODELO DUN CURSO DE FORMACIÓN

Nos encontros de formación hai que reflexionar sobre tres aspectos fundamentais para os programas de voluntariado das persoas maiores:

1. *¿Que achegan as persoas maiores voluntarias á sociedade?*
2. *¿Que beneficios reciben as persoas maiores que son voluntarias?*
3. *¿Que poden facer as persoas maiores que queiran ser voluntarias?*

9.1. Obxectivo xeral

MOTIVAR a persoas e grupos para que se comprometan en tarefas de voluntariado social.

OBXECTIVOS ESPECÍFICOS:

- *INFORMAR* sobre os beneficios que lles supón ser voluntarios
- *CAPACITAR* en habilidades sociais para actuar nos diversos programas
- *ADESTRAR* en técnicas de control e motivación persoal
- *ENSINAR* a planificar en equipo con obxectivos comúns
- *APRENDER* a avaliar os programas que se realizan.

Ao rematar o encontro, os asistentes deberán ser capaces de:

- Ter definidas as accións que realizan os voluntarios na organización
- Estar capacitados para traballar con grupos
- Estar motivados para actuar en equipo
- Ter definidas as tarefas nas que poden colaborar.

9.2. Metodoloxía

Respondendo aos obxectivos do curso, a metodoloxía será activa e participativa, incorporando os asistentes nunha dinámica de diálogo e traballo grupal.

Actividade individual

- Participación en grupo
- Exercicios prácticos sobre casos concretos
- Traballo en equipo
- Avaliación continua.

As sesións desenvolveranse a través de:

- Exercicios prácticos e traballo en equipo
- *Roll playing*.

Entregarase unha documentación axeitada aos contidos tratados para que os voluntarios teñan un material de consulta. A formación será continua para garantir a capacitación dos voluntarios.

9.3. Contido

1. VOLUNTARIADO NA NOSA SOCIEDADE

- ¿Que é ser voluntario hoxe?
- Finalidade e obxectivos
- Dereitos e deberes

2. ¿POR QUE AS PERSOAS MAIORES PODEN SER VOLUNTARIAS?

- Motivos para ser solidarios e axudar a outros
- Razóns para ser activo e participar na vida comunitaria
- Beneficios para o voluntariado e a sociedade

3. PRINCIPAIS HABILIDADES PARA SER VOLUNTARIO

- Comunicación e escoita activa
- Empatía e compromiso
- Automotivación e organización do tempo persoal
- Asertividade e traballo en equipo

4. OPORTUNIDADES QUE DÁ A IDADE

- Algunhas receitas para envellecer en positivo
- Pautas para vivir unha xubilación útil para os demais
- Actividades para manter a mente activa.

9.4. Ideas que se distribuíron en campañas de captación

AS PERSOAS MAIORES TAMÉN PODEN SER VOLUNTARIAS

O VOLUNTARIADO DAS PERSOAS MAIORES É UNHA OPORTUNIDADE PARA

- sentirse útil
- manter a actividade
- relacionarse con grupos
- demostrar solidariedade
- participar na dinámica do contorno

O VOLUNTARIADO DAS PERSOAS MAIORES É UN RECURSO
COMUNITARIO
QUE BENEFICIA TANTO Á SOCIEDADE
COMO AO VOLUNTARIO

AGORA QUE ES MAIOR, TAMÉN PODES CAMBIAR AS COUSAS
A TÚA VONTADE CONTA:

SÉ VOLUNTARIO

NON DEIXES QUE TE APARTEN
AGORA QUE ES MAIOR DEMOSTRA QUE SEGUES
SENDO ÚTIL AOS DEMAIS:
ÚNETE AO VOLUNTARIADO
É A TÚA OPORTUNIDADE, SENTIRASTE MELLOR

NON CREAS QUE ES MAIOR PARA AXUDAR
A TÚA EXPERIENCIA É NECESARIA

A SOLIDARIEDADE NON TEN IDADE

INFÓRMATE NAS ORGANIZACIÓNS DE VOLUNTARIADO
TRABALLARÁS EN EQUIPO
FORMARANTE EN TÉCNICAS DE AXUDA E
SENTIRÁS QUE OS DEMAIS TAMÉN NECESITAN DE TI

CONTIGO SOMOS MÁIS
FAI QUE A TÚA XUBILACIÓN SEXA ÚTIL E GRATIFICANTE

MOITAS MULLERES E MOITOS HOMES DEDICAN TEMPO A
AXUDAR A OUTROS

TI TAMÉN PODES FACELO
ÚNETE AO VOLUNTARIADO

10. BIBLIOGRAFÍA

- ARANGUREN, L. (2001) *Los itinerarios educativos del voluntariado*. Madrid, Colección a Fuego Lento. Plataforma para la Promoción del Voluntariado.
- ASCOLI, U. (1987) Estado de bienestar y acción voluntaria. *Revista Española de Investigaciones Sociológicas* (38) 119-162.
- BEARD, J. G. e RAGHER, M. G. (1980) Measuring leisure satisfaction. *Journal of Leisure Research* (12) 20-33.
- BEDMAR, M. e MONTERO, I. (Coords.) (2003) *La educación intergeneracional. Un nuevo ámbito educativo*. Madrid, Dykinson.
- BELANDO, M. (2001) *Vejez física y psicológica. Una perspectiva para la educación permanente*. Cáceres, Universidad de Extremadura.
- BERMEJO, L. (2003) *Educación ambiental para personas mayores. Un modelo de Pedagogía Gerontológica*. Santander, Gobierno de Cantabria e Fundación CDESC.

- BERZOSA ZABALLOS, G. (1989) El voluntariado un campo para la participación y un trabajo en equipo (67-92). *Jornadas de Reflexión sobre el Voluntariado*. Cruz Roja Española.
- BLANCO, A. (1985) Calidad de vida: aspectos psicosociales. En MORALES, J. F. e Outros (Eds.) *Psicología social aplicada*. Bilbao, Descleé de Bouwer.
- BOLETÍN SOBRE EL ENVEJECIMIENTO (2004) Envejecer en femenino. Algunas características de las personas mayores en España. *Perfiles y tendencias* (9). Madrid, Instituto de Migraciones y Servicios Sociales.
- COLOM, A. e ORTE, C. (Coords.) (2001) *Gerontología educativa y social. Pedagogía Social y Personas Mayores*. Palma de Mallorca, Universitat de les Illes Balears.
- CUENCA CABEZA, M. (2000) *Ocio Humanista. Dimensiones y manifestaciones actuales del ocio*. Bilbao, Universidad de Deusto, Instituto de Estudios de Ocio.
- CUENCA CABEZA, M. (2004) *Pedagogía del Ocio: Modelos y Propuestas*. Bilbao, Universidad de Deusto.
- CUENCA CABEZA, M. (2005) *Ocio solidario. La experiencia en grupos de jóvenes y jubilados*. Bilbao, Universidad de Deusto. Instituto de Estudios de Ocio.
- DELORS, J. (Coord.) (1996) *La Educación encierra un tesoro*. Madrid, Santillana.
- FAURE, E. (Coord.) (1973) *Aprender a ser*. Madrid, Alianza.
- FERNÁNDEZ-BALLESTEROS, R. (1992) *Dimensiones en la evolución de la calidad de vida*. Madrid, Universidad Autónoma.
- FERNÁNDEZ-BALLESTEROS, R. (1996) *Calidad de vida en la vejez en distintos contextos*. Madrid, Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales.
- GARCÍA-MÍNGUEZ, J. (2004) *La educación en personas mayores. Ensayo de nuevos caminos*. Madrid, Narcea.
- GARCÍA ROCA, J. (1994) *Solidaridad y voluntariado*. Santander, Sal Térrea.
- GARCÍA, A., SAEZ, J. e ESCARBAJAL, A. (2000) *Educación para la salud. La apuesta por la calidad de vida*. Madrid, Arán.
- JORNADAS SOBRE LAS PERSONAS MAYORES EN EUROPA HOY (1993) *El voluntariado de las personas mayores*. Madrid, Fundación Caja de Madrid.
- LIMÓN MENDIZÁBAL, R. (1997) La Educación de las personas mayores (292-329). En PETRUS, A. *Pedagogía Social*. Barcelona, Ariel Educación.
- LIMÓN MENDIZÁBAL, R. (2001) Datos para una Pedagogía Gerontológica. *Revista de Educación* (324) 341-361.
- LIMÓN MENDIZÁBAL, R. (2002) Factores que determinan el nivel de salud enfermedad en el mundo actual. (49-80). En PEREA QUESADA, R. (Dir.) *Educación para la salud. Reto de nuestro tiempo*. Madrid, Díaz de Santos.
- LIMÓN MENDIZÁBAL, R. (2004) Educación para el ocio y tiempo libre en las personas mayores. (139-174). En PÉREZ SERRANO, G. (Coord.) *Calidad de vida en personas mayores*. Madrid, Dykinson.
- LIMÓN MENDIZÁBAL, R. e BERZOSA ZABALLOS, G. (2003) *Elaboración de Programas de preparación a la jubilación*. Master en Gerontología Educativa y Social. Madrid, UCM-INGESS.

- LIMÓN MENDIZÁBAL, R. e CRESPO CABORNERO, J. A. (2004) *Grupos de Debate para Mayores. Guía Práctica para animadores*. Madrid, Narcea.
- MADRIGAL, A. (1997) *Asociacionismo, desvinculación sociolaboral y participación social de las personas mayores*. Madrid, IMSERSO.
- MARTÍNEZ RODRÍGUEZ, S. (2002) *Ocio y formación en la edad adulta*. Tese de doutoramento. Bilbao, Universidad de Deusto.
- MINISTERIO DE TRABAJO Y ASUNTOS SOCIALES (2001) La OMS ante la II Asamblea Mundial del Envejecimiento. Salud y Envejecimiento. Un documento para el debate. *Boletín sobre el Envejecimiento* (4-5).
- MINISTERIO DE TRABAJO Y ASUNTOS SOCIALES (2002) *Las personas mayores en España. Informe 2002*. Vol. 1 e 2. Observatorio de Personas Mayores. Madrid, IMSERSO.
- MINISTERIO DE TRABAJO Y ASUNTOS SOCIALES (2003) *Plan de acción para las personas mayores 2003-2007*. Madrid, IMSERSO.
- MINISTERIO DE TRABAJO Y ASUNTOS SOCIALES (2005) *Anteproyecto de Ley de Promoción de la Autonomía Personal y Atención a las Personas en situación de dependencia*. Madrid, IMSERSO.
- ORTEGA ESTEBAN, J. (1998) Educación a lo largo de la vida o el espacio de la educación social (161-182). En PANTOJA, L. (Coord.) *Nuevos Espacios de la Educación Social*. Bilbao, Ediciones Mensajero.
- PEREA QUESADA, R. (2004) *La Educación para la salud, reto de nuestro tiempo*. Madrid, Díaz de Santos.
- PEREIRA, M^a C. e Outros (2001) Educación para la salud y el consumo en las personas mayores, desde los estímulos culturales (277-292). En COLOM, A. e ORTE, C. (Coords.) *Gerontología Educativa y Social. Pedagogía Social y Personas Mayores*. Palma, Universitat de les Illes Balears.
- PINILLOS, J. L. (1994) Mitos y estereotipos. Los mayores que vienen (13-20). Conferencia publicada no libro *Una aproximación pluridisciplinar al entorno de la vejez*. Madrid, Fundación Caja de Madrid.
- PINO JUSTE, M. (2001) *La Educación para la salud. Marco teórico y desarrollo curricular*. Vigo, Tórculo.
- PÉREZ SERRANO, G. (Coord.) (2004) *Calidad de vida en personas mayores*. Madrid, Dykinson.
- PÉREZ SERRANO, G. (2004a) *¿Cómo intervenir en personas mayores?* Madrid, Dykinson.
- REQUEJO OSORIO, A. (2004) Derechos Humanos, Calidad y ética profesional con personas mayores (133-167). En PÉREZ SERRANO, G. (Coord.) *Calidad de vida en personas mayores*. Madrid, Dykinson.
- RODRÍGUEZ CABRERO, G. (1997) *Participación social de las personas mayores*. Madrid, IMSERSO.
- SÁEZ CARRERAS, J. (Coord.) (2002) *Pedagogía Social y Programas Intergeneracionales: Educación de Personas Mayores*. Málaga, Aljibe.

- SARRATE CAPDEVILA, M^a L. (2004) El voluntariado. Un compromiso solidario (169-205). En PÉREZ SERRANO, G. (Coord.) *Calidad de vida en personas mayores*. Madrid, Dykinson.
- TAVAZZA, L. (1999) *El nuevo rol del voluntariado social*. Madrid, Lumen.
- TOURINÁN LÓPEZ, J. M. (Dir.) (2005) *Educación electrónica. El Reto de la sociedad digital en la escuela*. Santiago de Compostela, Xunta de Galicia, Consellería de Educación e Ordenación Universitaria.
- VEGA, J. L. e BUENO, B. (1995) *Desarrollo adulto y envejecimiento*. Madrid, Síntesis.

Data de aceptación definitiva: 01/02/06