

“Me han enseñado que el presente es un regalo, por eso se llama así”

Escrito por B.G.B.

Martes, 23 de Octubre de 2012 19:03



La directora de la revista 'Madurez Activa', con más de 25.000 descargas mensuales, habla del proyecto que lidera

'Madurez Activa', la revista que dirige una de las participantes hoy en la mesa redonda de 'Personas mayores y medios de comunicación', Eva Leal, nació hace cinco años por iniciativa de la Federación Andaluza de Mayores Universitarios. “Me pareció una iniciativa interesantísima porque la publicación tenía que especializarse en programas universitarios de mayores, ofrecidos por 72 centros”, informó Leal, presente desde el pasado lunes en Ceuta, “y como lo hemos abierto hacia esa temática, se ha convertido en una de las principales publicaciones de España en investigación de envejecimiento activo”.

Con cerca de 25.000 descargas mensuales en internet y una tirada de 10.000 ejemplares en papel, 'Madurez Activa' no solo se dirige a los mayores sino también a quienes trabajan con ellos. “Toda la gente del ámbito universitario que trabaja en temas de mayores publica sus novedades en la revista para darlas a conocer, pues cuenta con cariz científico”, explicó Leal. Así, son muchas las claves y los aspectos que abarca la revista.

La responsable de este atractivo proyecto considera fundamental dar a conocer y transmitir los trabajos que realizan las personas mayores españolas. “No se trata de ayudar a transmitir una imagen, sino simplemente darles la oportunidad de que nos enseñen y muestren lo que hacen”, clarificó la periodista agradeciendo a los medios de comunicación ceutíes la cobertura que se está dando a estas jornadas del IMSERSO calificando ésta como “un paso gigantesco”. Eso sí, Leal también trata de invitar a la mejora a esas personas mayores con las que trabaja en su día a día. “Siempre les digo que tienen que formarse y aprender”, dijo.

A nivel personal la directora de 'Madurez Activa' reconoce que esta experiencia le está ayudando a “saber envejecer”. Amigos y, sobre todo libertad. “Una de las cosas más bonitas con las que cuentan los mayores de 60 años es que pueden elegir, que tienen libertad para hacer lo que quieren”, reflexionó, “y ser consciente de eso te proporciona un dinamismo y optimismo al saber que cuando tú seas como ellos vas a tener 20 años más de vida útil... ahora dices, ¡aún me queda!”. Sentido al día a día y, ante todo, mucho sosiego y tranquilidad dentro de una profesión que la mayor parte del tiempo carece de esas características. “¿Sabe que frase me han enseñado? Que el presente es un regalo, por eso se llama presente”, apostilló Leal.

“El entrenamiento no debe de ser sólo físico, también mental”

“Me han enseñado que el presente es un regalo, por eso se llama así”

Escrito por B.G.B.

Martes, 23 de Octubre de 2012 19:03

“El entrenamiento no solo debe de ser físico, sino también mental, y para ello existen talleres de memoria ya que esta es uno de los procesos psicológicos que más se deteriora con la edad”. La profesora de Trabajo Social de la UNED, Laura Ponce de León, realzará la importancia de ejercitar la mente en favor de un envejecimiento activo a través de una charla que se antoja muy interesante. “La memoria repercute en la calidad de vida de las personas ya que la necesitamos en las acciones diarias”, recordó, “sin ella no podemos, por ejemplo, ir a buscar al nieto al colegio porque no sabes dónde está, o no recuerdas los ingredientes de la receta que quieres elaborar, o algo muy peligroso como dejarse el gas encendido”. En su opinión la memoria ha de ejercitarse desde siempre porque cuanto antes se disponga de las “reservas cognitivas” mayor es el beneficio. Así, quienes han estudiado y desarrollado actividades cognitivas tienen, a la larga, menor probabilidad de deterioro cognitivo. “Se puede prevenir, pero nunca existe un 100% de inmunidad ya que cada persona envejece de forma diferente”, reconoció la profesora.

Ponce de León diferenció entre los beneficios de los videojuegos y los de los entrenamientos de memoria. “No son lo mismo, pues los videojuegos mejoran la atención y la velocidad de procesamiento, no en la memoria, mientras que los entrenamientos sí que trabajan directamente sobre ésta y también favorecen la atención y el apoyo psicosocial”, dijo, “además los videojuegos suelen llevarse a cabo de manera individual y los talleres en grupos de entre diez o doce personas”. Asimismo Ponce de León no se olvidó de otras cuestiones como la necesidad de una dieta equilibrada, la lectura o la reflexión grupal sobre las noticias, entre otras actividades beneficiosas. “La riqueza intelectual hay que cultivarla entre todos”, afirmó.

“Tengo que enfrentarme a diario a nuevos retos, me mantiene vivo”

‘Seguir activos y aportar conocimiento’. Ese es el título de la ponencia de Curro Rodríguez, presidente de ‘Seniors Españoles para la Cooperación Técnica’ (SECOT) en Jerez, una organización que a nivel nacional cuenta con 1.200 asociados provenientes de la dirección de empresas y cuyas riendas en la ciudad gaditana él tomó hace dos años (a pesar de que SECOT funciona en otros puntos del país desde hace 22 años) logrando que, en la actualidad, una treintena de jubilados y prejubilados con ganas de ayudar y continuar activos le sigan. Pero la pregunta clave: ¿Qué es SECOT? “Es un voluntariado de asesoramiento empresarial que gira en torno a cuatro ejes”, cuenta Rodríguez, “ayudar a la gente que empieza a valorar sus proyectos y la viabilidad de la puesta en marcha, realizar diagnósticos a empresas que ya están funcionando, formar a futuros emprendedores y colaborar con otros organismos como ayuntamientos u otras ONGs”.

Una labor altruista de asesoramiento que proporcionan a esos que no pueden pagarla. “Entre mis socios tengo a ex presidentes de grandes bodegas a ingenieros, economistas, abogados, arquitectos...”, enumera Rodríguez. En su ponencia, que está fijada para las 17.00 horas, no solo hablará de las características formales y funciones de SECOT sino también de por qué organizaciones como ésta deben existir y que le aporta, a nivel personal, a él. “Te proporciona la sensación de sentirte útil porque cada día te tienes que enfrentar a nuevos retos. Sin duda es algo que te mantiene vivo”, asegura el presidente de SECOT Jerez.

“Me han enseñado que el presente es un regalo, por eso se llama así”

Escrito por B.G.B.

Martes, 23 de Octubre de 2012 19:03

