

8. Conclusiones

VI Jornadas Técnicas DG Mayores Autonomía Personal: Claves y Retos

(Museo de la Ciudad, 28, 29 y 30 de octubre 2009)

Reunidos más de 300 participantes los días 28, 29 y 30 de octubre de 2009, y a través de 22 ponencias, 8 experiencias y 13 comunicaciones, se han debatido numerosas ideas, experiencias y proyectos, de las cuales resaltamos aquí a modo de **conclusiones** las más relevantes:

1. El envejecimiento de la población es uno de los mayores triunfos de la humanidad y también uno de nuestros mayores desafíos. Si se quiere hacer del envejecimiento una experiencia positiva, una vida más larga debe ir acompañada de nuevas oportunidades de crecimiento, de autonomía, de experimentación y de calidad en el vivir.
2. Podríamos considerar que los tres pilares básicos del envejecimiento activo son: la seguridad, la salud y la participación social. Las políticas sociales deben asegurar un nivel básico de prestaciones para los mayores. Por otra parte, en el ámbito local, se pueden y se deben desarrollar programas de promoción de hábitos saludables y de fomento del asociacionismo entre los mayores y su protagonismo social.
3. Tal como han demostrado diversos estudios científicos, el estilo de vida tiene un peso importante en la calidad del envejecimiento (hasta un 75%). Podemos intervenir en el proceso de envejecimiento fomentando las relaciones sociales, manteniendo estilos de vida saludable y apoyados con una buena dieta, un ejercicio moderado y una actividad mental positiva, consiguiendo en definitiva aprender en el "...arte de envejecer...". Vivir más años en mejores condiciones previniendo la dependencia.

Según la OMS "...una ancianidad sana es aquella que se vive en un estado global de autosuficiencia".

4. Abordar un programa de envejecimiento activo desde cualquier administración local, implica necesariamente la coordinación de todos los agentes intervinientes: urbanismo, vivienda, salud, educación, deportes, servicios sociales....

8. Conclusiones

5. Aunque hay discrepancias respecto a la necesidad de una normativa de alto rango que garantizase los derechos de las personas mayores, si parece de interés el que haya referencias en las diferentes normativas a la no discriminación por motivo de edad, y al reconocimiento del derecho de las personas mayores a una vida digna y a su participación en la vida social, tal y como se recoge en el Tratado de Lisboa.
6. Por otra parte, las personas mayores deben participar activamente no solo en el diseño de los programas del envejecimiento activo, sino en todas las políticas locales que les afectan como ciudadanos de pleno derecho.
7. Ha quedado de manifiesto la necesaria apuesta por los programas intergeneracionales, que constituyen un interesante intercambio de recursos y aprendizaje con el fin de conseguir beneficios para ambas generaciones, así como para la comunidad.
8. Otra forma muy enriquecedora de participación, es la del voluntariado de las personas mayores, bien hacia otras personas mayores, o bien en actividades socioculturales que redundan en un beneficio mutuo.
9. Los Centros Municipales de Mayores (centros de día, hogares, casals...) son escenarios privilegiados para envejecer activamente, son espacios donde aprender, intercambiar y participar, propiciando su apertura a las generaciones más jóvenes, y diversificando si cabe aún más su programación.
10. Entre las claves para promover la autonomía y avanzar en un envejecimiento activo está el vivir con responsabilidad con uno mismo y con los demás. Hay que hacer visibles a los mayores, y los mayores deben hacerse visibles.
11. Los profesionales tenemos una responsabilidad "rompiendo" la imagen negativa de la vejez, pero son los propios mayores los que deben aparecer cada vez más en la esfera pública reivindicando una nueva imagen.
12. El envejecimiento activo es una actitud vital y positiva, pero que también implica incorporar conocimientos y experiencias. Hoy en día se constituye en un reto profesional, social y personal donde estamos seguros que las corporaciones locales tenemos mucho que decir.