FORMULARIO DE COMUNICACIONES

X Congreso Nacional de Organizaciones de Mayores

La calidad por excelencia

IV Feria "Mayores en Acción"

Albacete, 12, 13 y 14 de abril

FORMULARIO DE COMUNICACIONES

X Congreso Nacional de Organizaciones de Mayores

13 de abril de 2011

1. Nombre y Apellidos
Miguel Bordejé Antón

2. Entidad	
Dirección:	
Población/Provincia:	Código Postal:
Cargo del Comunicante:	
Teléfono:	Fax:
Correo electrónico:	
Página Web:	

3. Título de la Comunicación :
CULTURA Y DEPENDENCIA

Nota: Si no se cumplimentan todos los datos del formulario, no se dará por aceptada la comunicación

4. COMUNICACIÓN

La prolongación de la vida – logro indiscutible de nuestra sociedad – aporta la posibilidad de una importante serie de ventajas para disfrutar de una notable calidad durante esa etapa añadida, aproximadamente de un cuarto de siglo.

En primer lugar significa mejora en el sentido de vivir más años. Pero, al igual que se dice que "*se envejece según se vive",* este tramo extraordinario – ni mejor ni peor que las etapas anteriores, sino distinto - puede resultar maravilloso si se enfoca con inteligencia y sentido positivo.

Por lo que a los consejos que tanto la medicina oficial como la alternativa sugieren y recomiendan para ello, ambas hacen referencia a evitar el tabaco, el alcohol y cualquier clase de droga; seguir una dieta sana y equilibrada; practicar un ejercicio suave y continuado; realizar controles de prevención y, si es necesario, tomar algún complemento vitamínico frente a posibles enfermedades degenerativas.

Hay algo, no obstante, que no se suele citar y que, sin embargo, es como el agua y el abono que refuerzan en las plantas la acción de la tierra; o como el sol, que las regenera y vitaliza con su luz y su calor. Se trata de **la cultura,** expresada en una información y formación continuadas, de forma especial a través de instituciones como las **Aulas Culturales y Universitarias de la Tercera Edad,** de una ya larga trayectoria en España, y en todo el mundo, así como de otras entidades u organizaciones de carácter similar y parecidos objetivos.

Las nuevas ideas y conocimientos que ilustran las mentes por medio de sus programas de cada curso; las motivaciones que levantan el ánimo de los y las participantes; las actividades que abren cauces de dimensión social = participación, relaciones entre diversas generaciones...=; el surgir de nuevas amistades que elevan la autoestima y dignifican el espíritu, y que pueden florecer y adquirirse en estas instituciones … son como el mejor caldo de cultivo para que esa prolongación de los años adquiera un sentido pleno, y la persona mayor pueda disfrutar en verdad y de forma activa de la llamada *"alegría de vivir*".

Ante tantos problemas que, sin duda, está creando **la dependencia** que hoy padecen tantas personas, y más que están o estamos avocados a ella, y a los que se están buscando soluciones urgentes y adecuadas desde el ámbito legislativo, económico y socio sanitario, es necesario recordar todo lo anterior. No serán las ideas que aquí se esbozan la respuesta definitiva, pero sí está demostrada su efectividad para, si no evitar la aparición de dicho mal, sí al menos poder retrasarlo. Así lo vienen confirmando los expertos, a la vez que aseguran que **la cultura y la formación continuadas** siempre aportarán argumentos para poder afrontar el mal con mayor conocimiento de causa.

Como en términos marineros podría decirse es este un "*aviso para navegantes*", por otro lado basado en una más que contrastada experiencia.