



VOCES EUROPEAS POR EL ENVEJECIMIENTO ACTIVO

European Voices for Active Ageing (EVAA)

Empoderando a las personas mayores a través del diálogo

Documento RESUMEN de conclusiones

Esta traducción, realizada por Innobasque, es un resumen en castellano del texto original del informe final del proyecto elaborado por World Café Europe y que está disponible para su descarga en el siguiente enlace: <http://bit.ly/EVAAwebsite>

World Café Europe ideó el proyecto *Voces Europeas por el Envejecimiento Activo* (EVAA) y ha actuado como líder del proyecto.

Colaboradores:

Innobasque, BaS, Zivot 90, Age UK, AIP2 Italy, Cercle de Seniors Actifs y Creps

Financiado por:

The *European Voices for Active Ageing* (EVAA) project was made possible with the support of the Europe for Citizens Programme of the European Union



This project has been funded with support from the European Commission. This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Créditos fotográficos:

Fabrice Hirmance (Estrasburgo) 22,23,24

Lorenzo Pondrelli (Bologna) 3,19,20,21

Alex Rumford (Londres) 1,16,17,18

Sandra Then (Bonn) 6,10,11,12

Lukas Zentel (Praga) 13,14,15,25

World Café Europe 3,4,7,8,25,26,27,32

Redacción gráfica de diálogos:

Gabrielle Schluttig 25,26

VOCES EUROPEAS POR EL ENVEJECIMIENTO ACTIVO

Empoderando a las personas mayores a través del diálogo

Una voz común en torno al potencial del envejecimiento activo

El objetivo del proyecto *Voces Europeas por el Envejecimiento Activo* es promover la participación activa de las personas mayores en todos los ámbitos, para poder generar una visión común en torno a la productividad y potencial creativo de las personas de más de 50 años.



Mediante el proceso World Café, este proyecto pan-europeo ha explorado estrategias para reducir las barreras de las personas adultas para comprometerse socialmente, acceder a más conocimiento y desarrollar un liderazgo activo. Las personas que han participado en estos diálogos han sido empoderadas para que exploren su potencial desde su sabiduría colectiva y enfrentarse así de forma efectiva a los múltiples retos que presenta una Europa cada vez más envejecida.

Seis temáticas clave sobre el envejecimiento activo, la diversidad cultural europea, seis países, múltiples idiomas...combinados para crear una voz común sobre el potencial del envejecimiento activo en Europa

El envejecimiento activo - un asunto de todos y todas

A lo largo de los próximos 50 años, Europa verá duplicado el número de personas mayores comprometidas, con un alto nivel educativo y gran experiencia.



El modo de vivir su vida, desde la perspectiva de un envejecimiento activo, impactará profundamente a lo largo de las próximas décadas en la sociedad europea, en la acción política de los Gobiernos y en las oportunidades empresariales. Pero el envejecimiento está aún oculto bajo imágenes estereotipadas sobre las personas mayores y bajo un lenguaje que enfatiza la pérdida de capacidades en vez de la acumulación de conocimiento

vital. Esta representación del envejecimiento no refleja la realidad que están viviendo hoy en Europa varias generaciones de personas mayores.

El proyecto *Voces Europeas por el Envejecimiento Activo* fue diseñado para promover un sentido de comunidad y fortalecer el pensamiento pan-Europeo en torno al envejecimiento activo a través de una serie de seis diálogos participativos organizados por y para las personas mayores. En cooperación con los socios locales, el proyecto *Voces Europeas por el Envejecimiento Activo* creó un foro intercultural de diálogo participativo para las personas adultas de entre 50 y 95 años. Estas conversaciones promovieron una nueva cultura de diálogo y empoderaron a las personas participantes para descubrir su creatividad y espíritu innovador.



Esta aproximación y también el formato del diálogo permitieron a las personas participantes intercambiar sus visiones y descubrir nuevas formas de enfrentarse a los ámbitos clave del envejecimiento activo. De estas conversaciones han surgido un amplio abanico de recomendaciones que son presentadas en este documento de conclusiones. World Café Europa y sus socios tienen previsto compartir estas ideas con actores del ámbito político, agentes de la sociedad civil y el mundo empresarial para iniciar una “nueva ola” de oportunidades demográficas por toda Europa.

Organizado por y para las personas mayores

Por su propio diseño, los Cafés Temáticos del proyecto *Voces Europeas por el Envejecimiento Activo* proporcionaron un espacio a las voces de distintas generaciones de personas adultas de entre 50 y 95 años. El objetivo de estos diálogos era empoderar a estas personas para redefinir su rol activo en una Europa cada vez más envejecida. Dirigidas por personas mayores de 50 años, las conversaciones promovieron interacciones “de uno a uno” y la oportunidad de disfrutar de un entorno intergeneracional para la reflexión y el debate. La decisión de convertir estos diálogos en conversaciones dirigidas por y para las personas mayores profundizó el debate, incrementó la credibilidad de los mismos y amplificó las dinámicas al abordarlas desde una perspectiva de grupos de interés. Un elemento central en la concepción del proyecto *Voces Europeas por el Envejecimiento Activo* era la implicación de las personas mayores tanto en el desarrollo conceptual como en la dinamización de los Cafés Temáticos. Implicando a las personas mayores en la planificación del proceso, se crearon oportunidades de desarrollo de liderazgo personal y aprendizaje continuo.

Las entrevistas con las personas mayores que actuaron como facilitadoras a lo largo del proceso han confirmado que la aproximación de World Café para promover el liderazgo adulto ha inculcado en ellas el deseo personal de mejorar sus conocimientos y competencias y compartir sus habilidades con sus iguales. Esta idea puede resultar un recurso valioso para crear una nueva generación de talleres de mentorizaje avanzados. Estos talleres podrían suponer una oportunidad inmejorable para desarrollar entre las personas mayores un conjunto de habilidades con mayor profundidad para que sean capaces de diseñar y facilitar de forma autónoma diálogos participativos de alta calidad. Más aún, una experiencia de aprendizaje continuada podría desembocar en la creación de una plataforma de coaching entre y para personas mayores. Esta plataforma promovería un liderazgo en red que reforzaría una red en expansión de líderes mayores altamente motivados y con gran experiencia que podrían promover diálogos a lo largo y ancho de Europa sobre aquellas temáticas que les importen y preocupen.

**“En este momento de mi vida, puedo elegir lo que quiero hacer.
Y quiero continuar con este trabajo (inspirado por este proyecto)”**

NUESTRA VISIÓN

es una Europa donde la ciudadanía se implique activamente en la búsqueda de soluciones concretas que den respuesta a los retos clave de sus tiempos



Una experiencia de primera mano en un World Café es siempre estimulante. Empodera a las personas a conversar entre ellas para descubrir nuevas ideas e imaginar posibilidades innovadoras. Por ello, no es sorprendente que World Café Europe surgiese inspirada por la energía de tales conversaciones hace más de cinco años. Establecida como una organización sin ánimo de lucro, nuestro trabajo se centra en el descubrimiento de la “siguiente práctica”,

explorando aproximaciones de vanguardia en todos los aspectos relacionados con la planificación, la ejecución y el impacto sostenible de los diálogos de grandes grupos.

World Café Europe se dedica a explorar aproximaciones efectivas para transformar la forma en la que los y las ciudadanas se implican y responsabilizan de los grandes retos a los que se enfrenta Europa. Nuestra red de experimentados profesionales, combinada con nuestro conocimiento del lenguaje, permite a World Café Europe diseñar y alcanzar diálogos de la más alta calidad, accesibles a la ciudadanía europea tanto regionalmente como entre sus fronteras nacionales.

Acelerando la comunicación efectiva mediante redes de conversación



Las preguntas poderosas, la escucha profunda y las conversaciones íntimas forman parte del corazón del proceso de World Café. A lo largo de las subsiguientes conversaciones, se intercambian sitios y se conforman nuevas configuraciones en las mesas que ayudan a la diseminación de ideas. Una comprensión grupal de un tema o reto toma así una nueva dimensión. Mediante el movimiento de personas e ideas, una creatividad colectiva singular emerge del grupo. Se descubren nuevas aproximaciones, la innovación suelta chispas y se promueve una motivación intrínseca para transformar las ideas en acción.



BILBAO

La Primera ola: La innovación social y el papel de la ciudadanía de más de 50 años

Actores necesarios en el proceso de innovación social

Con demasiada frecuencia, se da por sentado que la creatividad y la innovación son tarea de los jóvenes. En un mundo marcado por un desarrollo tecnológico cada vez más rápido, este estereotipo se ve sutilmente reforzado. Innobasque, en cambio, ha puesto en valor que las personas mayores en Euskadi, bien formadas y motivadas y que aportan años de sabiduría y experiencia a cualquier intercambio, son claves para el desarrollo de nuevas ideas. En su esfuerzo por hacer del País Vasco la región europea más innovadora para el año 2030, Innobasque ha destacado la importancia de acceder a la sabiduría del segmento más veterano de la población con el fin de fomentar la innovación social.

Hemos de valorar a las personas de nuestras comunidades independientemente de su edad



La discriminación por motivos de edad ha ensombrecido la capacidad de las personas mayores de transmitir tanto sus valores, como sus experiencias al resto de la sociedad. Tras muchos años en los que otros han tomado las decisiones por ellos, estos ciudadanos mayores quieren poner fin a dicha forma de discriminación por motivos de edad, y desean que se les reconozca como miembros activos

de la sociedad, como miembros que consiguen generar cambios en aquellas cuestiones que les preocupan. Este cambio de actitud de la sociedad con respecto al papel clave

que pueden desempeñar las personas mayores en la innovación social abre nuevos horizontes para posibilitar la creatividad conjunta entre las distintas generaciones.

Aprender, compartir y escuchar juntos



La estrategia de invitaciones del Café Temático sobre “Innovación social y el papel de la ciudadanía de más de 50 años” se centró en reunir a diferentes sectores de la sociedad para explorar ideas e identificar proyectos específicos de colaboración entre personas mayores y jóvenes de la sociedad vasca. Al reflexionar acerca de las capacidades y competencias que cada persona presente en la sala podía ofrecer a la sociedad, afloró una percepción del increíble poder que tenía su contribución conjunta. Este potencial fue visualizado mediante una “nube de palabras” que resaltaba el tipo de competencias que los participantes consideraban fundamentales para que la cooperación intergeneracional alumbrase nuevos enfoques respecto a la innovación social. Tanto la experiencia como la empatía fueron las competencias más mencionadas como las más necesarias para un esfuerzo de este tipo. No es sorprendente que los participantes consideraran que tenían un alto nivel en dichas competencias: el 67% de los participantes en Bilbao evaluaron el papel del “objetivo” en su capacidad para envejecer bien como “bueno”, mientras que el 70% escogió “empatizo con los sentimientos de los demás” como una de sus cualidades y competencias personales. La capacidad para escuchar, la creatividad y una actitud positiva fueron mencionadas como un importante conjunto de competencias a la hora de apoyar el proceso de innovación social.

CITA

“Su papel es clave. Es conveniente para ellos mismos y para la sociedad que se involucren en la evolución de la sociedad.”

Tomar conciencia de su poder, utilizarlo para empoderar a quienes tienen a su alrededor



La conversación entre las personas implicadas en este diálogo sobre innovación social exploró oportunidades concretas de colaboración conjunta. Su reto común era realizar una contribución significativa al envejecimiento activo en el País Vasco. De dichas conversaciones surgieron más de 55 ideas para la innovación social desde la colaboración intergeneracional.

Cabe destacar que el 27% de las ideas propuestas reconocían la importancia de fomentar vínculos más estrechos entre las generaciones mediante la identificación de intereses comunes entre ellas. Hubo otros tres campos de colaboración que destacaron con niveles de interés similares (18-20%): Percepción y empoderamiento de las personas mayores para animar a la participación activa en la sociedad, Participación y aprendizaje permanente para dar voz a las personas mayores y fomentar la retención y mejora de sus competencias; y Establecimiento de redes de contactos fomentando el intercambio intergeneracional de conocimiento. El foco de dichos proyectos de colaboración también refleja los intereses expresados por los participantes: el 54% estaba interesado en fomentar la justicia intergeneracional y la eliminación de la discriminación por motivos de edad, mientras que el 57% y el 63%, respectivamente, expresaron un gran interés por el compromiso cívico (participación) y el aprendizaje permanente.

Este diálogo participativo demuestra que las personas mayores son un recurso vital para la resolución de los problemas sociales cotidianos a los que se enfrenta la sociedad europea. La combinación de su sabiduría, experiencia vital adquirida, competencias, voluntad de ofrecer su tiempo, así como la diversidad de edades (más de la mitad de los participantes eran mayores de 50 años), fomenta la polinización cruzada del conocimiento y proporciona una plataforma óptima para explorar nuevas posibilidades. Este singular conjunto de competencias de las personas mayores abre una nueva ventana de oportunidades que aportará nuevas formas de percibir los tan importantes problemas sociales que vivimos en la actualidad.

Algunos datos:

- Celebrado en la Biblioteca de la Universidad de Deusto, con vistas al Museo Guggenheim de Bilbao
- Utilización de la “nube de palabras” para recoger las ideas y visualizar la inteligencia colectiva de la sala
- El objeto que se utilizó para otorgar la palabra fue una esfera de cristal tallado que simboliza las múltiples facetas de la edad
- Se desarrollaron más de 55 proyectos de colaboración entre personas mayores y jóvenes
- Diseñado como un diálogo intergeneracional para fomentar la polinización cruzada de ideas
- Para más información: <http://bit.ly/EVAAwebsite>
- Tema: La innovación social y el papel de los ciudadanos de más de 50 años
- Socio: Innobasque -Agencia Vasca de Innovación www.innobasque.com
- Lugar: Bilbao, España



BONN

La Segunda ola: Compromiso cívico entre las personas de más de 50 años

Realiza buenas acciones y habla sobre ellas

Es evidente la cada vez mayor demanda de compromiso cívico en todos los ámbitos de la sociedad europea (desde la gestión del reto medioambiental, a la provisión de cuidados sanitarios y sociales o la participación en actividades de carácter deportivo). La petición de implicarse en acciones que promuevan el bien común es clara. Pero hay algunos aspectos menos visibles. Tanto la expresión de apreciación como el reconocimiento del valor de la contribución de las personas mayores a la sociedad son aspectos clave para promover un entorno en el que el compromiso cívico se materialice de una forma sostenible. Es necesario que las organizaciones que cooperan con personas mayores aborden estos aspectos con atención, desde la reflexión y la seriedad. Sin estas premisas básicas de respeto mutuo, fomentar un mayor interés y participación entre este segmento de la población será todo un reto a largo plazo.

El compromiso cívico es exitoso cuando redunda también en la satisfacción personal



Las personas mayores quieren compartir su pasión por el compromiso cívico con otras personas e implicarlas para que continúen su labor. Pese a esto, hay una recomendación central que destaca entre las realizadas en el Café Temático sobre “Compromiso cívico entre personas de más de 50 años”: si buscamos que el compromiso cívico tenga cada vez más significado, y ser además sostenible

para todos los involucrados, necesitamos cultivar con mayor profundidad el agradecimiento a las personas mayores de 50 años por su esfuerzo. De este modo, estos ciudadanos motivados desearán seguir contribuyendo y retroalimentando positivamente a las organizaciones con las que han elegido cooperar.

El compromiso cívico no debe ser una obligación



Más de la mitad de los participantes en el diálogo (55%) manifestaron que participan activamente en mejorar su entorno. Estas personas mayores desean que sus esfuerzos sean valorados y no dados por supuestos. Algunos pusieron sobre la mesa el debate si se cuenta “de hecho” con su participación y compromiso cívico por los cada vez más acuciantes problemas financieros que afrontan las

Administraciones Públicas para proveer determinados servicios públicos. En este sentido, las personas participantes en el Café Temático propusieron interesantes y constructivas maneras de abordar este problema que deberían dar lugar a la reflexión. No es suficiente otorgarles “medallas o condecoraciones” por su implicación y compromiso. Se propuso un amplio abanico de medidas, que van desde el reembolso de los pequeños gastos que se derivan de su participación como voluntarias hasta el desarrollo de un sistema de reconocimiento real que ponga en valor su compromiso cívico mediante beneficios fiscales (deducciones fiscales en función del número de horas trabajadas) o mejoras en las pensiones por el trabajo realizado.

CITA

*“Den Begriff Engagement vom Begriff Alter trennen.
Engagement ist eine Lebensaufgabe”*

*Separemos el concepto de compromiso del de la edad.
El compromiso es el trabajo de una vida*

¿Cuáles son mis deseos y qué valores puede aportarme el compromiso cívico?



Las personas participantes en el diálogo confirmaron que el compromiso cívico es más exitoso cuando el trabajo viene acompañado de una sensación de autoestima y satisfacción personal. Tanto los deseos personales como los sueños de las personas mayores necesitan estar directamente relacionados con su compromiso y participación en sociedad. Recomendaron que las organizaciones sean más conscientes del delicado

balance entre “la oferta y la demanda” en el ámbito del compromiso cívico. Las personas mayores mostraron su deseo auto-determinar y co-crear los programas en los que invierten su tiempo. Asimismo, reivindican que se case de una forma más apropiada y cuidadosa sus deseos de participación y compromiso cívico y las necesidades sociales que deben abordarse. Es imprescindible que se ahonde en el aspecto emocional del compromiso mediante una variedad de experiencias y prácticas: reflexiones cara a cara con otras personas sobre el trabajo realizado, “mercados del compromiso cívico” donde

se promueva el intercambio de ideas, experiencias y desafíos compartidos de primera mano para crear redes flexibles de personas comprometidas con la sociedad.

¡Da sentido a tu vida!



©SANDRA THEN

Para promover un mayor compromiso cívico y participación social a largo plazo este es el primer paso y el más obvio, pero supone un cambio sutil de perspectiva. El 48% de las personas participantes declararon que después del diálogo estaban muy motivadas a participar activamente y difundir el mensaje del compromiso cívico entre los adultos mayores de 50 años. Asimismo, las personas que ya comprometían su tiempo en diversas causas se mostraron motivadas para continuar haciéndolo. Pese a esto, este buen trabajo no es por sí mismo suficiente.

Las organizaciones están llamadas a adoptar una nueva perspectiva en sus relaciones con las personas mayores, y reflexionar sobre cuál es la mejor forma de satisfacer y cumplir con sus expectativas, para cooperar efectivamente con ellas y así, fomentar el liderazgo adulto para abordar con éxito las necesidades sociales que requieren de su compromiso cívico, hoy y en los años venideros.

Algunos datos:

- La “narración de historias” de la mano de personas mayores comprometidas como herramienta para el diálogo
- Por primera vez se utilizó el formato de vídeo live stream para el Café Temático
- El objeto que se utilizó para otorgar la palabra estaba inspirado en Beethoven (nacido en Bonn)
- Uno de los facilitadores era el presidente de una Asociación de Atletas Séniores del ámbito europeo (EVAA)
- Formación en tiempo real de la persona encargada de realizar el resumen gráfico del evento
- Para más información: <http://bit.ly/EVAAwebsite>
- Tema: Compromiso cívico entre las personas de más de 50 años
- Socio: Bundesarbeitsgemeinschaft Seniorenbüros (BaS) www.seniorenbueros.org
- Lugar: Bonn, Alemania



PRAGA

La tercera ola: Praga, Ciudad amigable con la edad

Utiliza tu voz para cambiar las cosas

Praga simboliza una historia de personas que se unen para propiciar transformaciones. La protesta pacífica de la Revolución de Terciopelo supuso el colapso de un sistema político. Más de dos décadas después, las personas mayores quieren que sus ideas sean escuchadas en sus familias, vecindarios y también en las instituciones, para convertir su entorno en uno más amigable con todas las edades. El Café Temático “Creando una Praga amigable con la edad” ofreció a las personas mayores una plataforma para expresar sus voces, con actitud positiva, e inició una ola positiva de cambio en su ciudad.

Hablaré del problema abiertamente siempre que sea posible



Esta es una generación que creció y vivió tras el Telón de Acero, donde la libertad de expresión no existía. ¿Podría un diálogo sobre ciudades amigables hacer que, especialmente las personas mayores (en torno al 43% eran mayores de 71 años), hallarán la valentía de dar su opinión en una conversación abierta y a gran escala? Tanto la energía de las conversaciones como la multitud de ideas recogidas sobrepasaron las expectativas y confirmaron el potencial de las personas mayores de 60 años de Praga para marcar la diferencia. “Tomar parte en un evento como el World Café es muy importante para nosotros porque podemos ver los problemas que tienen las personas mayores y los retos intergeneracionales que existen en nuestro país y en otros países europeos. No estamos solos”. El proceso de diálogo posibilitó la comunicación entre las personas mayores y les ayudó a comprender la necesidad de compartir y encontrar soluciones en colaboración con otras personas. Después del evento, más del 50% de los participantes estaban muy o extremadamente motivados para hacer de Praga una ciudad amigable con la edad.

Mayor respeto mutuo y tolerancia entre personas de todas las edades



¡No más discriminación por motivos de edad! El 58% de las personas participantes manifestaron que la discriminación por la edad y la solidaridad intergeneracional son dos ámbitos de interés y preocupación. Las personas mayores afirmaron que es necesario un cambio de actitud hacia el envejecimiento, no solo entre ellas, sino también en toda la sociedad. Tal y como comentó una de las personas participantes: “Todas las generaciones tienen que reaccionar y reflexionar sobre este tema”. Los debates reflejaron el deseo genuino de las personas mayores de alcanzar y promover contactos intergeneracionales para encarar el reto de crear una Praga amigable con la edad. Este proceso contempla diversas formas como el fomento del entendimiento mutuo a través del diálogo, el compartir experiencias y conocimiento, la participación en proyectos de transformación o el establecimiento de grupos intergeneracionales y redes de cooperación.

Ayudaos a intercambiar información

Una red de “puentes de comunicación” entre ciudadanos de todas las edades, organizaciones y administraciones locales será necesaria para ayudar a los ciudadanos a crear una ciudad más amigable con la edad. Las personas mayores deben informarse las unas a las otras sobre actividades y posibilidades de las que dispone su propia generación. Deberían encontrar los modos de provocar conversaciones con personas más jóvenes y asociaciones que promueven en sus agendas el envejecimiento activo, así como comunicar a las autoridades y administraciones locales sus ideas para abordar mejoras encaminadas a hacer de su ciudad un espacio más amigable con la edad. Por último, pero no por ello menos importante, el uso de todos los posibles canales de comunicación (TV, radio, medios escritos e internet) permitiría informar mejor a la ciudadanía de Praga sobre la vida de las personas mayores y romper con los estereotipos y prejuicios en torno a ellas.

CITA

*“Snažit se navazovat komunikaci mezi generacemi i mezi vedením města a dalšími dobrovolnými organizacemi”
Iniciemos debates intergeneracionales y también con representantes municipales y otras organizaciones de voluntariado*

Mejora el aspecto de Praga poniendo flores en todas las ventanas



Empezar desde lo pequeño pero sin perder de vista el marco general fue uno de los puntos que más se enfatizó en las ideas para hacer de Praga una ciudad más amigable con la edad. Las personas participantes en el diálogo destacaron que el rol de las personas mayores es el de hacer oír su voz mediante una actitud positiva, movilizándose y haciendo que las cosas sucedan (como una persona que comentó: “Gracias a mi actividad personal, fui capaz de conseguir un acceso libre de barreras a mi casa. Las personas mayores no deben ser prisioneras en su propia casa nunca más”). Las ideas para hacer de Praga una ciudad amigable abarcaron un amplio espectro de temas tales como: el acceso a la vivienda a precios razonables, el transporte, la seguridad ciudadana o los descuentos para personas mayores, el establecimiento de una “etiqueta amigable con la edad” para los productos, las “adopciones entre séniores” o la creación de redes de cafeterías en las que encontrarse con otras personas mayores.

Las personas mayores deben tener una voz que sea escuchada y oída. Este diálogo propició el encuentro de un gran grupo de personas mayores que experimentaron conjuntamente cómo pueden convertirse en una fuerza positiva de cambio para hacer de su ciudad un sitio más amigable. Fue un esfuerzo pionero para generar ideas creativas mediante la combinación de la conversación y la escucha y así generar un estado de retroalimentación entre las personas mayores para conocer qué significa para ellas una ciudad amigable. Sin embargo fue aún más importante sentar las bases para apuntalar el convencimiento de que tienen un rol activo, y de igual a igual, en el proceso de hacer la ciudad más accesible para todos sus ciudadanos, sin importar la edad que tengan.

Algunos datos

- El 14% de las participantes eran mayores de 80 años
- Más de 100 ideas para hacer de Praga una ciudad amigable con la edad
- El evento tuvo lugar en un edificio histórico de 1906
- Se utilizaron cucharas de madera hechas a mano como objeto para otorgar la palabra
- El 17% de los asistentes se describieron como “cuidadores”; el 15% como voluntarios
- Más información: <http://bit.ly/EVAwebsite>
- Tema: Praga, Ciudad Amigable con la Edad
- Socio: Institute of Gerontology / Život 90 www.zivot90.cz
- Lugar: Praga, República Checa



LONDRES

La Cuarta ola: Una celebración de la edad - Cambiando la percepción en torno al envejecimiento

No encasillemos a las personas

Basta con una mirada de interés y con escuchar con un poco más de atención para reconocer la discriminación por edad hacia las personas mayores, ya sea en su modo más sutil como en su versión más evidente. Es omnipresente no solo en los medios de comunicación sino también en la actitud personal que tomamos hacia el envejecimiento en positivo. Un reciente artículo en un renovado periódico afirmaba que la vitalidad y la imaginación son talentos de jóvenes. Estas afirmaciones tan solo perpetúan estereotipos y caricaturas en torno al envejecimiento de la peor forma. ¿No pueden las personas mayores ser optimistas, activas, flexibles y creativas? Semejante discriminación por edad no debería tener lugar en una sociedad que busca promover las relaciones intergeneracionales y rechaza los prejuicios de cualquier forma hacia sus ciudadanos.

Enviemos un mensaje común a todos y todas



Las personas mayores reconocen que el reto de cambiar la percepción en torno al envejecimiento es doble: por una parte, debemos abordar la actitud negativa hacia la edad que muchas personas mayores tienen hacia ellas mismas; y por otra, trabajar en la creación de un movimiento mayor y más fuerte para luchar contra la discriminación por edad utilizando un mensaje común. Las personas mayores están aquí para quedarse. Estas personas reconocen que deben mirarse a ellas mismas de una forma más positiva elevando sus expectativas, demandas y aspiraciones para vivir en sus comunidades. Ambas perspectivas para trabajar en una percepción positiva en torno al envejecimiento mandan un mensaje común sustentado en que las personas mayores son un recurso inestimable para la sociedad, no una carga. Un “Día libre de suposiciones en torno a la edad” podría ser un magnífico comienzo en la dirección adecuada.

Dejemos de hablar entre nosotros, los convencidos. ¡Hablemos con otros!



Las personas mayores tienen la convicción de que deben esforzarse por empoderarse y hacer que su legado llegue a las generaciones más jóvenes. Esto puede materializarse promoviendo “el acto perdido de la comunicación entre generaciones”. Son conscientes de que solo mediante una mayor interacción intergeneracional cambiarán positivamente las percepciones, tanto de las personas mayores como de las jóvenes. El fomento del respeto mutuo entre todos los miembros de una sociedad, independientemente de su edad, llegará como resultado de este tipo de interacciones. Las personas mayores promueven la idea de enseñar un “desarrollo del ciclo vital” que resalte cada etapa de la vida, sus quehaceres y sus recompensas. En su opinión, la promoción de este tipo de trabajo intergeneracional debería iniciarse con los

más jóvenes en las escuelas de primaria y secundaria, dándole continuidad en la universidad. Las personas mayores están ansiosas por nuevos modelos como éste que propicien el encuentro de los dos extremos del espectro de la edad. Prevén una nueva generación de espacios de encuentro y eventos vecinales en los que grupos de cualquier edad puedan conocerse y socializar para conocerse mejor y compartir su sabiduría vital y sus habilidades. Asumir un papel positivo y ser embajadores del potencial de las personas mayores en sociedad debe suponer un mayor sentido y responsabilidad.

CITA

*“Not all old are frail and in need of help. Many give help to others.”
No todas las personas mayores son frágiles y necesitan cuidados.
Muchas ayudan a otras*

Queremos resultados y queremos verlos

Uno de los mayores retos en la actualidad es cambiar la percepción de la sociedad respecto a las personas mayores, no solo a nivel individual sino también en el escenario mediático. Es necesario desarrollar por entero un nuevo vocabulario, verbal y visual, sobre el envejecimiento para el siglo XXI. Encontrar nuevas formas de contar historias positivas por y para las personas mayores es esencial para enfrentarnos a este reto. Desde la visibilización de personas famosas como “mayores activos” o el patrocinio de columnas (en papel o digitales) de personas mayores, hasta la producción de programas con rigor que traten los problemas de las personas mayores en televisión / radio o los esfuerzos de lobby, todos son necesarios para cambiar el modo en el que una Europa cada vez más envejecida es retratada en los medios de comunicación.

Desafía, haz campaña, reivindica tus derechos



La mayoría de las personas participantes en el Café Temático “Una celebración de la edad - Cambiando la percepción en torno al envejecimiento” manifestaron que tras las conversaciones mantenidas, estaban motivadas (44%) o muy motivadas (25%) para participar de forma activa en promover un cambio de percepción en torno al envejecimiento en Europa. Tal y como destacó una de las personas participantes “El mundo no acaba a los 60. Sé activo, sociable. Sigue cambiando con el mundo moderno”. En cualquier caso, no solo las personas mayores tienen que dar pasos constructivos que posibiliten el comienzo de este cambio, sino que

toda la sociedad debe cambiar también su percepción en torno al envejecimiento. Los movimientos a favor de los derechos civiles, de las mujeres o de las personas homosexuales han establecido de forma exitosa nuevos estándares para la sociedad. Es hora de que la voz de la generación de los mayores sea escuchada en un asunto de importancia que se enmarca en los derechos humanos del siglo XXI: crear una actitud positiva hacia el envejecimiento en todos los segmentos de la sociedad europea.

Algunos datos:

- La utilización de una Junta Directiva compuesta por personas mayores para diseñar y dirigir el Café Temático
- La moderadora de más edad tenía 81 años
- La localización del evento, con vistas al Big Ben y a la London Eye
- La diversidad de los participantes reflejó la multiculturalidad de la sociedad británica
- Las “varitas mágicas” que se utilizaron como objeto para dar la palabra fueron hechas en el marco del proyecto “Men in Sheds” (proyecto que da apoyo a hombres mayores)
- Más información: <http://bit.ly/EVAAsite>
- Tema: Una celebración de la edad - Cambiando la percepción en torno al envejecimiento
- Socio: Age UK www.ageuk.org.uk
- Lugar: Londres, Reino Unido



BOLONIA

La Quinta ola: Trabajo después de los 50

Europa se hace mayor



Para el 2025 más del 20% de los ciudadanos de Europa tendrán 60 años o más, de acuerdo con Christian Werner, Director de Planificación Estratégica de Allianz SE y miembro de la Red Demográfica de Alemania (ddn). Esta deriva actual tendrá un impacto sustancial en las estadísticas demográficas del mercado europeo. Mientras que se prevé que el número de trabajadores mayores de 55 aumente un 15%, el

segmento de menores de 55 años disminuirá un 25% en el lugar de trabajo.

La mayor parte de las empresas están muy poco preparadas para este cambio tan radical. El Café Temático “Trabajo después de los 50” demostró que las personas trabajadoras con más de 50 años no solo tienen un conocimiento profundo sobre este reto, sino que también están llenas de ideas creativas e innovadoras para redefinir el mercado de trabajo y que redunden en el bienestar de todas las generaciones. Los resultados y recomendaciones de este diálogo (la mitad de las personas participantes eran trabajadoras adultas sobre los 50 años) reflejan la sabiduría colectiva aún sin explotar de este creciente segmento de la sociedad.



¡Deja de etiquetarme!

El primer paso requiere que los mitos comúnmente sostenidos, como los estereotipos sobre la edad y los prejuicios sobre los trabajadores mayores, se aborden de manera abierta. Las actitudes positivas necesitan ser modeladas por aquellos empleados y colaboradores que reconozcan las habilidades de los trabajadores mayores. Las personas mayores de 50 años deben permanecer abiertas al cambio y dar la bienvenida a nuevas aproximaciones sobre su papel en el lugar de trabajo. El mantenimiento del balance entre la edad y la autoestima es especialmente importante en el caso de las personas mayores.

Se necesita un pensamiento intergeneracional



La población activa debe adaptarse a la evolución demográfica en curso y se debe desarrollar una conciencia extrema sobre las diferentes generaciones en un entorno de trabajo. Se conseguirán las mismas oportunidades generacionales a través del fomento de “relaciones de igualdad, un cambio de actitud, la participación, la responsabilidad social y la solidaridad”. Los conflictos intergeneracionales serán resueltos a través de iniciativas proactivas diseñadas para integrar equipos de trabajadores jóvenes y mayores por medio de tutelajes, transferencia de conocimiento bidireccional y aprendizaje intergeneracional.

CITA

***“Adattare la scarpa al piede e non il piede alla scarpa”
Adapta el zapato al pie y no el pie al zapato***

Los trabajadores de más de 50 años tienen muchas ideas poderosas

Los años acumulados de experiencia laboral no deberían tirarse a la basura; los trabajadores mayores no están solo esperando a jubilarse; muchos quieren enfrentarse a nuevos retos. Están abiertos al concepto de rotación laboral en diferentes roles que promueva el fomento de unas relaciones laborales mejores entre colegas en un entorno de trabajo. Los trabajadores mayores se conciben como los entrenadores, coaches y mentores adecuados dentro de sus empresas. No solo para proporcionar formación laboral, sino también para servir de asistentes en los procesos de la organización, para

guiar la integración de los trabajadores más jóvenes y para comunicar los valores de la empresa a través de modelos de conducta.



A los trabajadores mayores les gustaría promover un sentido de la solidaridad en grupo y, como resultado, ser conscientes de su responsabilidad para con los trabajadores más jóvenes en el lugar de trabajo. Sin embargo, les gustaría ver cómo cesa la práctica de jubilación obligatoria y cómo, por el contrario, se fomenta la jubilación anticipada activa y financiada (a través de un trabajo o un asesoramiento social

útil). Expresan su necesidad de desarrollar iniciativas innovadoras de jubilación gradual que ofrezcan horas flexibles de trabajo para aquellos que estén cerca de la jubilación, ofreciendo por lo tanto más oportunidades para los colegas más jóvenes. A los trabajadores mayores les gustaría que las empresas apoyaran sus fases de transición a la jubilación a través de la combinación de talleres de trabajo y acciones de mentorización/coaching entre iguales.

Usando diálogos participativos, como el mantenido en Bolonia, se puede ofrecer un foro tanto para las personas trabajadoras como para las empresarias, con el objetivo de discutir sobre cómo el lugar de trabajo evolucionará en los próximos años y encontrar soluciones factibles para todas las generaciones. Según un participante, la conversación sobre el trabajo después de los 50 tan solo acaba de empezar y debe continuar.

Algunos datos:

- El 50% de las personas participantes están interesadas en la justicia intergeneracional y la discriminación por edad
- La ponencia de Christian Werner, Director Estratégico de Planificación Laboral de Allianz, para ofrecer datos sobre el cambio demográfico en Europa
- El 50% de las personas participantes están interesadas en el Aprendizaje a lo largo de la vida
- Un Café Temático diseñado para mostrar los resultados de las conversaciones en tiempo real
- El 58% de las personas participantes tenía una edad de entre 50 y 65 años
- Más información: <http://bit.ly/EVAWebsite>
- Tema: Trabajo después de los 50
- Socio: AIP2 Italy www.aip2italia.org
- Lugar: Bolonia, Italia



ESTRASBURGO

La Sexta ola: ¡Mantén tu
Ímpetu! World Rhythmics
Café®

Tomamos tiempo para escuchar a nuestros cuerpos

Durante los últimos cinco años, World Café Europa ha estado desarrollando una experiencia única inspirada en el World Café que combina la comunicación verbal, la música, el movimiento físico y los sentidos. El “World Rhythmics Café®” (World Café Rítmico) une el cuerpo con el corazón, conectando las palabras y el lenguaje a través de los sentidos y de la experiencia.

Valorando la experiencia por encima del desempeño



Los estereotipos relacionados con el movimiento abundan para las personas de más de 50 años. Especialmente diseñado para los adultos más mayores, este World Rhythmics Café® utiliza tanto los movimientos como la conversación para transformar el modelo mental en torno al cuerpo después de los 50 y ser más conscientes de nuestro cuerpo a esta edad. El

56% de las personas participantes estaban interesadas personalmente en el bienestar y calificaron “la diversión al realizar actividades que involucren mi cuerpo, el movimiento y la actividad física” como una de sus mejores fortalezas y habilidades personales. La combinación entre la conversación y el movimiento para estas personas mayores genera un ambiente que se traduce en modos de movimientos cómodos y saludables y abarca también nuevas posibilidades de movimiento.

¡Mantén tu Ímpetu!



Este World Rhythmics Café® comenzó con un pre-calentamiento meditativo apoyado con la improvisación a través de intervenciones musicales que marcaban el ritmo de la actividad. Sentados en círculos de cuatro personas, las personas participantes interactuaron entre ellas a través de una variación de movimientos utilizando saquitos de alubias de colores brillantes a lo largo de las piernas, sobre la cabeza, detrás de la espalda... Se oían oleadas de risas por toda la sala. Tanto el cuerpo como la mente estaban entrando en calor. Un saludo por medio de gestos (pero sin palabras) fue el comienzo del primer tema de conversación sobre la toma de consciencia del cuerpo. El murmullo de voces compartiendo historias se hizo perceptible. Antes de comenzar otra ronda de variaciones con los saquitos, las personas participantes se imitaron entre sí como si fueran un espejo los movimientos de unas y otras, proporcionando otra variación de consciencia cuerpo/mente. Un adiós sin palabras a través de gestos fue el modo de finalizar la ronda. Acompañadas por el sonido del piano y percusión en directo, se movieron a otros círculos de sillas con movimientos lentos. Pero para algunas personas es duro disminuir la velocidad. Otra ronda de saludos, utilizando solo gestos, abrió el segundo diálogo con nuevos participantes. Cada uno compartió sus pensamientos sobre sus experiencias personales sobre su cuerpo, dirigidas a profundizar más en la discusión acerca de la toma de consciencia del cuerpo en personas mayores de 50. Después de que finalizara la ronda de diálogo, se repitió las variaciones con los saquitos de alubias y de nuevo las risas volvieron a brotar. De nuevo se dijo adiós con gestos. El diálogo continuaba... "Trucos y Secretos" para ayudar a otras personas a llevar una vida saludable, compartidos en piezas de puzle, que forman parte de una escultura colectiva de inspiración y recomendaciones que reflejan la sabiduría de toda una vida.

CITA

*“Accepter que l’on ait pu, que l’on ait fait et que l’on puisse encore faire.”
Acepta que yo pude, que lo hice y que todavía puedo*

Acepta que aunque no somos tan jóvenes como solíamos ser, todavía podemos estar en forma a cualquier edad

Unos y otros comentarios indican la increíble riqueza de la reflexión acerca del bienestar en todas sus dimensiones, como define la Organización Mundial de la Salud: física, psicológica y social. Como la experiencia tuvo lugar en un gimnasio, no fue sorprendente que se reflexionara sobre los aspectos físicos de la salud: “Haz periódicamente ejercicios de “mantenimiento” - ¡sube las escaleras!”. Sin embargo, la

mayor parte de las recomendaciones estaban dirigidas a aspectos psicológicos y sociales de la salud por medio de comentarios como “Piensa en positivo, incluso a nuestra edad” y “Queda con amigos, ríe, involucrate, intercambia y acepta”. Tanto los “Trucos & Secretos” escritos en las piezas de puzzle como el análisis de la evaluación de los resultados confirman que la combinación del diálogo, movimiento y la música intensifican el impacto afectivo de la experiencia del World Rhythmics Café® y también fomenta y renueva la sensación de comunidad entre las personas participantes.



Los comentarios positivos de los participantes confirman que esta combinación de diálogo, movimiento y música tiene un gran potencial para fomentar el bienestar en todas sus dimensiones entre las personas mayores. El World Rhythmics Café® promueve un movimiento divertido y saludable entre un amplio espectro personas mayores y les ofrece la oportunidad de escuchar a sus cuerpos para fomentar su propio bienestar personal. Como un participante comentó: “Aprende y continua aprendiendo: ¡los únicos frenos son los que te pones a ti mismo!”. Aprender junto con personas mayores de 50, la evolución de este enfoque multi-disciplinar para promover el bienestar continuará.

Algunos datos:

- Un gimnasio hizo las veces de auditorio para el piano y el acompañamiento musical
- Más 100 “saquitos de alubias” fueron utilizados en el World Rhythmics Café®
- Muchas de las personas mayores dijeron “Antes no podía hacer este movimiento y ahora puedo”
- Un gran grupo de personas diversas se movieron conjuntamente al son de la música
- Se contó con ayuda para la coreografía simultáneamente en inglés y francés
- Más información: <http://bit.ly/EVAAsite>
- Tema: ¡Mantén tu Ímpetu! Un World Rhythmics Café®
- Socios: Cercle des Seniors Actifs y CREPS - Strasbourg www.cercle-des-seniors-actifs.eu; www.creps-strasbourg.sports.gouv.fr
- Lugar: Estrasburgo, Francia

Resultados del Proyecto EVAA: Iniciando una ola de cambio a través del diálogo

El proyecto *European Voices for Active Ageing* (*Voces Europeas por el Envejecimiento Activo*) involucró grandes grupos de personas de entre 50 y 95 años, para explorar juntas los retos de una sociedad europea con cada vez mayor edad. De estas conversaciones sobre temas relacionados con las personas más mayores en Europa emergieron una multitud de ideas y recomendaciones innovadoras. La combinación entre la participación de agentes de interés y el diálogo participativo reveló un recurso con valor y aún por explotar para Europa como son las generaciones con mayor edad de su población. La mayor parte de este potencial está aún por descubrir, debido a muchos “estereotipos tipo” y prejuicios basados en la edad, y su riqueza de sabiduría y experiencia vital están esperando oportunidades para ayudar a que Europa encuentre nuevas aproximaciones e identifique soluciones factibles para todos los sectores afectados por la actual evolución demográfica.



La solución más simple es dar a todas las generaciones de personas mayores voz para que sean escuchadas

Los resultados de los diálogos en el marco del proyecto *Voces Europeas por el Envejecimiento Activo* identificaron que las personas mayores en Europa tienen en común el deseo y la necesidad de abordar temas relacionados con el fomento del envejecimiento activo. Esperan que se les involucre de forma activa en los procesos de deliberación de decisiones políticas, representando a amplias secciones transversales de nuestra comunidad. Desde las personas trabajadoras de más de 50 años, hasta la ciudadanía comprometida de más de 70 años o el cada vez mayor

grupo de personas con más de 90 años, todo este espectro tan amplio de generaciones europeas esperan ser involucradas activamente en las decisiones políticas que afectan a su vida.



Tiene que desarrollarse una nueva forma de cooperación con las personas mayores

Una parte integral de estos diálogos pan-europeos fue empoderar a las personas mayores para que descubran su capacidad personal para el liderazgo. Albergar conversaciones sobre las personas mayores a través de diálogos mantenidos por y para ellas simboliza a una evolución en el pensamiento. Este cambio de énfasis será requerido por las organizaciones que pretendan cooperar de forma fructífera y exitosa con las generaciones actuales (y futuras) de personas mayores en Europa. Tanto la expectación personal por la auto-determinación como el deseo por la co-creación definirán la manera de que las personas mayores cooperen con estas organizaciones en los próximos años. Se necesitará explorar, prototipar y desarrollar nuevas aproximaciones y procesos para la cooperación.



Una voz para el cambio positivo y el entendimiento intergeneracional

El deseo de dejar un legado positivo en la vida de las comunidades de personas mayores en Europa es un impulso positivo. Esta motivación interior les anima a contactar con gente de todas las edades. Sienten que tanto su gran sentido de la empatía como sus habilidades adquiridas durante toda una vida de experiencia sirven perfectamente para fomentar un diálogo significativo sobre temas que importan en Europa a todas las generaciones.



La discriminación por edad representa el “lado oscuro” del envejecimiento activo

El reconocimiento de que la discriminación por edad es la mayor forma de discriminación terminará con las barreras que en la actualidad desafían el envejecimiento activo de muchas personas mayores en Europa. En el proceso de análisis de los resultados del proyecto *Voces Europeas por el Envejecimiento Activo* y en la evaluación del proyecto, aspectos como la falta de autoestima, los estereotipos negativos en torno a la edad y los conflictos intergeneracionales (todos ellos signos de discriminación por edad) han surgido como *leitmotifs*. Una próxima fase de análisis de los resultados de las conversaciones del proyecto *Voces Europeas por el Envejecimiento*

Activo será conectar estos resultados con otros proyectos de investigación en torno a la discriminación por edad, como la realizada recientemente por Age UK en su informe “Discriminación por edad en Europa y Reino Unido” (2011). Este tipo de análisis adicional en profundidad revelará sin lugar a dudas áreas en las que la participación de las personas mayores mediante el diálogo refuerce la lucha contra la discriminación por edad en Europa.



Ampliando la participación a través del diálogo

Todos los diálogos celebrados con las personas adultas de entre 50 y 95 años a lo largo de Europa contribuyeron a construir una participación productiva. Esta aproximación participativa incrementa su conciencia, les da voz y genera un apoyo entre iguales entre las personas participantes.

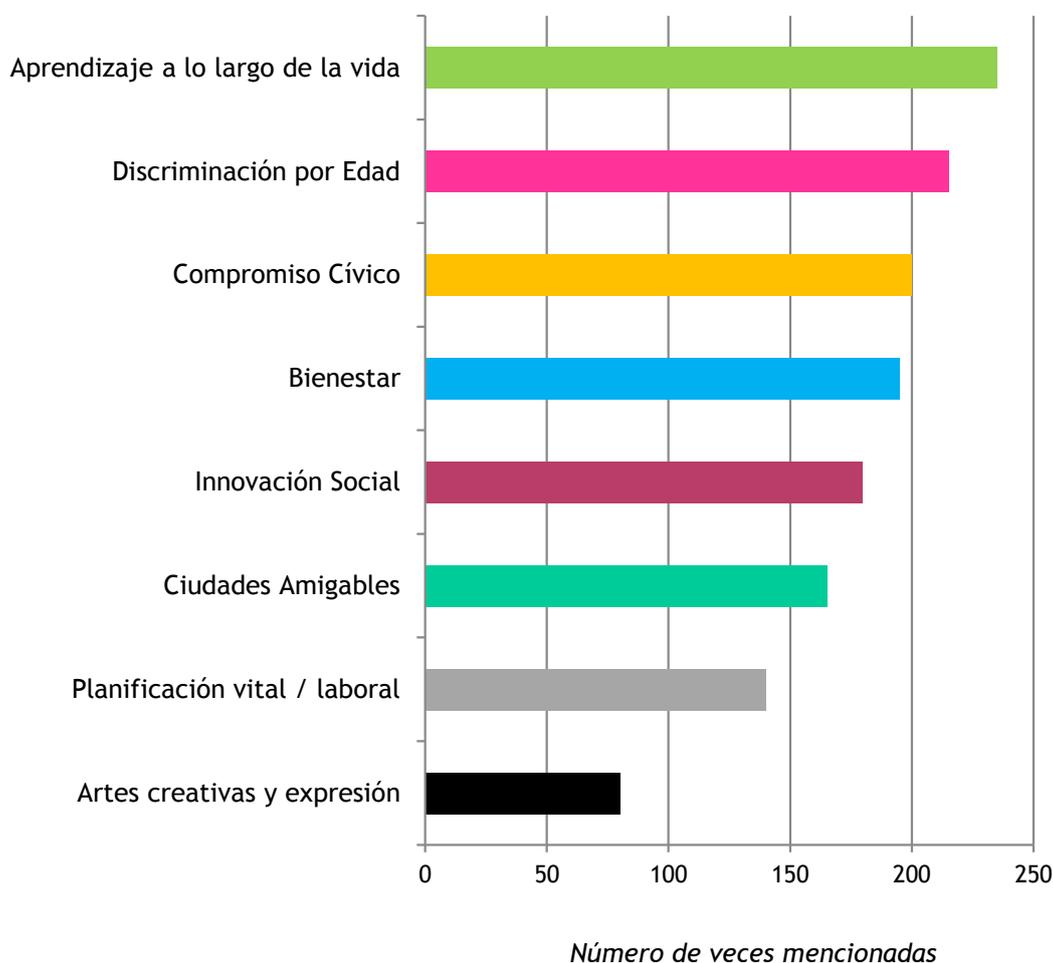
Los resultados confirman que el proyecto *Voces Europeas por el Envejecimiento Activo* propició una plataforma a las personas mayores para contribuir con sus ideas en la promoción de un envejecimiento activo en todos los sectores de la sociedad. Estas personas mayores están ansiosas y deseosas de compartir su sabiduría, sus capacidades y sus fortalezas como ciudadanos activos en Europa.

Solo están esperando a que sus voces sean escuchadas.

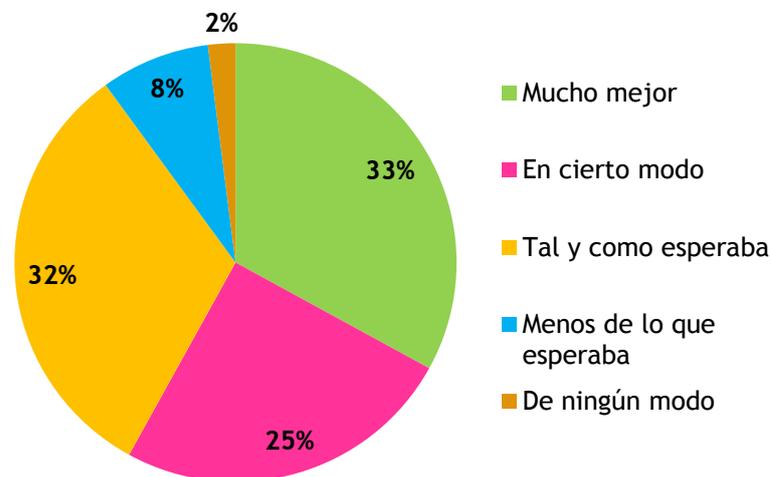
El impacto de un diálogo participativo

Los siguientes 6 gráficos ofrecen un resumen de los resultados de una evaluación comparativa basada en las respuestas de las personas participantes a una encuesta de 11 preguntas cuantitativas y 2 cualitativas. Más de 2/3 de las personas participantes participaron en esta evaluación (N=404).

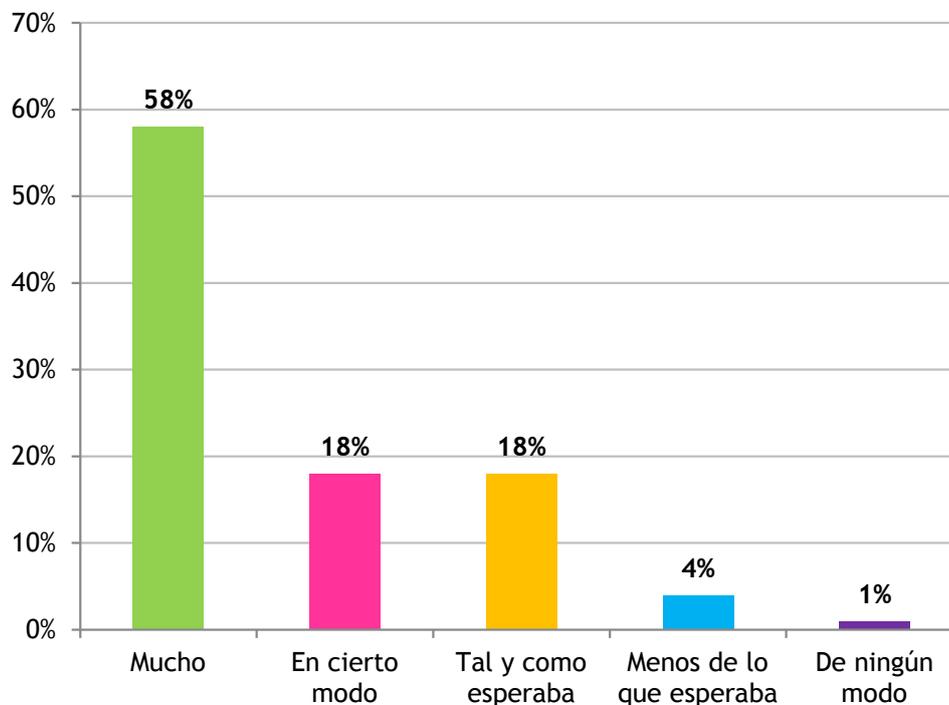
1) Temáticas de mayor interés para las personas participantes en el proyecto EVAA



2) ¿Comprendes mejor el papel que las personas de más de 50 años pueden jugar en nuestra sociedad?

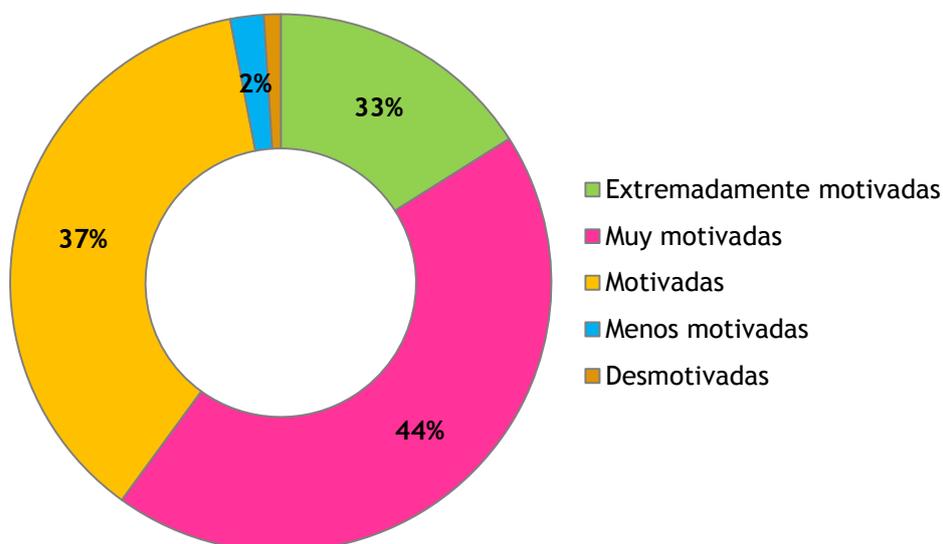


3) ¿La diversidad* de las personas participantes ha enriquecido el debate?

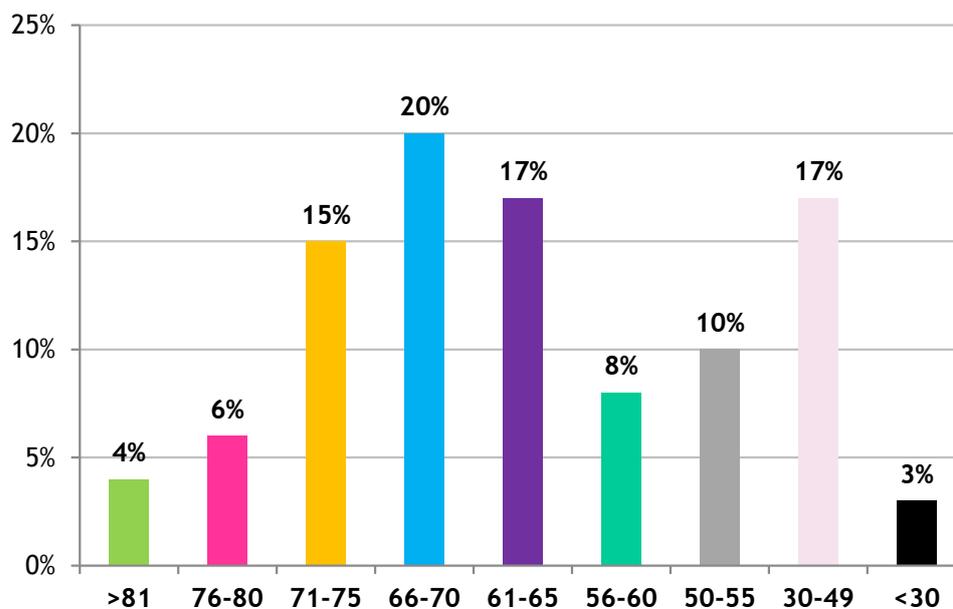


*edad, sexo, etnia, sector, país europeo

4) Grado de motivación para comprometerse con el tema tratado en el Café Temático



5) Edad de las personas participantes en el proyecto EVAA



6) Valora tu capacidad de envejecer bien en las siguientes áreas:

