



# PLAN DE ACCIÓN

PARA LA PROMOCIÓN  
DEL ENVEJECIMIENTO  
ACTIVO EN BIZKAIA  
2010 - 2011



EDICIÓN: DIPUTACIÓN FORAL DE BIZKAIA  
DEPARTAMENTO DE ACCIÓN SOCIAL

UGASKO 3, 2ª PLANTA  
48014 BILBAO

DISEÑO: LOGORITMO. DISEÑO Y COMUNICACIÓN VISUAL

ISBN: 978-84-7752-471-8

D.L.: BI - 2026 / 2010



<b>INTRODUCCIÓN</b>	5
<b>1. EL CONTEXTO DEL PLAN DE ACCIÓN PARA LA PROMOCIÓN DEL ENVEJECIMIENTO ACTIVO EN BIZKAIA</b>	7
1.1. Cambios socio-demográficos en Bizkaia: oportunidad y desafío	7
1.2. Antecedentes institucionales: El Manifiesto Bizkaia por el envejecimiento activo	8
<b>2. PREMISAS DE PARTIDA DEL PLAN DE ACCIÓN PARA LA PROMOCIÓN DEL ENVEJECIMIENTO ACTIVO EN BIZKAIA</b>	9
2.1. Principios	9
2.2. Concepto del envejecimiento activo	10
2.3. La multidimensionalidad de la persona que envejece	11
<b>3. PROCESO DE ELABORACIÓN DEL PLAN DE ACCIÓN PARA LA PROMOCIÓN DEL ENVEJECIMIENTO ACTIVO EN BIZKAIA: PARTICIPACIÓN Y CONSENSO</b>	13
3.1. Proceso de consulta y reflexión	14
3.2. Análisis de políticas públicas del Departamento de Acción Social	14
3.3. Aportaciones del Consejo de Personas Mayores de Bizkaia	15
<b>4. OBJETIVOS Y LINEAS DE ACTUACIÓN DEL PLAN DE ACCIÓN PARA LA PROMOCIÓN DEL ENVEJECIMIENTO ACTIVO EN BIZKAIA</b>	17
Objetivos operativos	25
Acciones	27





## INTRODUCCIÓN

La Diputación Foral de Bizkaia consciente de que las personas mayores constituyen un importante capital activo para nuestra sociedad ya adelantó en la presentación del Plan Gerontológico el interés por atender las necesidades y demandas de este colectivo mediante una amplia cartera de programas, servicios y prestaciones. Entre ellos la promoción del envejecimiento activo ocupaba un lugar destacado.

Calidad de vida y envejecimiento activo son conceptos que trascienden el plano de lo meramente teórico para concretarse en objetivos y acciones concretas. Una primera aproximación la constituyó el Manifiesto Bizkaia por el Envejecimiento Activo que, por sus características, ha llegado a convertirse en un documento de referencia. Ha llegado el momento de darle continuidad, de dar un nuevo paso en el camino de generar una cultura de envejecimiento activo en Bizkaia.

Son numerosas las instituciones y organizaciones internacionales de referencia que siguen coincidiendo en destacar la función social del envejecimiento activo y la necesidad de diseñar políticas que lo promuevan considerando siempre el valor de la participación, la contribución de las personas mayores y su derecho a no ser discriminadas por causa de su edad, sexo o grado de vulnerabilidad. Este impulso internacional y el énfasis concedido a una forma de envejecer activa que resitúa a la persona mayor en la comunidad convirtiéndola en protagonista de su propia vida, del establecimiento de sus metas vitales y de la articulación de los esfuerzos necesarios para conseguirlas, sigue motivando a la Diputación Foral de Bizkaia para dar este nuevo paso a favor del envejecimiento activo.

Crear las condiciones que favorezcan que las personas deseen y sepan envejecer activamente es algo que afecta no solo a todos los niveles de la administración y a todos sus ámbitos, sino a la sociedad en general. La coordinación intergubernamental e intersectorial es una premisa básica para la creación de un contexto que facilite el envejecimiento activo. Además, envejecer es un proceso personal con características y significación únicas e irrepetibles para cada ser humano y envejecer activamente requiere una de-



cisión consciente y la voluntad de la persona. Por tanto, no es algo que se pueda imponer. Por ello conseguir una realidad social en la que todas las personas viven y envejecen activamente, vinculadas y comprometidas con su entorno -siempre según sus deseos, capacidades e intereses- es algo que los gobiernos sólo pueden propiciar y para lo que es imprescindible la complicidad de cada ser humano y de los agentes sociales organizados.

La Diputación Foral de Bizkaia es consciente de que el envejecimiento activo que se quiere promover tiene lugar en una realidad sociocultural concreta pero a la vez dinámica y cambiante -como la persona misma- y ello no puede ser obviado por las y los responsables políticos y técnicos que trabajan para conseguirlo. Nuestro entorno actual se caracteriza, entre otras cosas, por la globalización y la alta tecnologización y encontrar la potencialidad a ambas circunstancias y aprovecharlas en nuestro empeño es algo que deberá ser tenido en cuenta, siempre con una mirada innovadora.

Asimismo es necesaria una consideración realista de los valores sociales imperantes. La inmediatez, el culto a la juventud, la utilidad y la eficacia tal vez no sean el contexto más favorable pero, sin duda, constituyen un obligado marco de acción. La modificación o matización de los valores imperantes y la revaloración de otros más propicios para el envejecimiento activo como son la experiencia, la sabiduría, la reflexión, el "ser" frente al "tener" o la constancia será siempre un desafío complementario a cualquier intento por promover un envejecer activo.

La Diputación Foral de Bizkaia espera que el documento que se expone en estas páginas sea una herramienta útil que siga alentando y orientando en los próximos años los esfuerzos de los agentes implicados y favorezca una auténtica revolución en la forma de entender la vejez.

Ojala en poco tiempo "envejecer activamente" sea algo que queda diluido en un "vivir activamente" a lo largo de todas las etapas de la vida y que esto suceda naturalmente en el marco de una sociedad diversa, intercultural, intergeneracional, solidaria y respetuosa con el valor de la edad.



## 1. EL CONTEXTO DEL PLAN DE ACCIÓN PARA LA PROMOCIÓN DEL ENVEJECIMIENTO ACTIVO EN BIZKAIA

### 1.1. Cambios socio-demográficos en Bizkaia: oportunidad y desafío

En la segunda mitad del siglo XX, la esperanza de vida de las personas de Bizkaia se ha incrementado en más de 20 años de media. En la actualidad dicha esperanza de vida se sitúa en los 83 años para las mujeres y 79 para los hombres.

Esto hace que en la actualidad lo que antes suponía una situación no muy habitual como era que los nietos conocieran a sus abuelos, hoy día es absolutamente normal. Incluso comienza a no ser raro que los biznietos y los bisabuelos se conozcan, es decir, que cuatro generaciones convivan en un mismo espacio temporal.

En los próximos 50 años Bizkaia y el resto del mundo desarrollado experimentará un cambio sin precedentes, resultado del aumento de la esperanza de vida y los bajos índices de natalidad. La población de 65 y más años de edad experimentará un importante crecimiento.

Lamentablemente en demasiadas ocasiones este hecho es visto sólo desde una perspectiva negativa por el aumento de las situaciones de dependencia, el gasto social, etc. La realidad es que -en la medida en que las personas mayores van constituyendo una mayor proporción del conjunto de la población-, mayor es y podrá ser su contribución a la misma.

Por suerte la realidad de las personas mayores está cambiando y también se van modificando -aunque más lentamente de lo que sería deseable- las antiguas concepciones sobre ellas. Hoy en día las personas mayores están más sanas que hace una década, contribuyen económicamente y -aunque todavía hay grupos especialmente necesitados-, pobreza y vejez ya no son sinónimos.

Muchas personas mayores disfrutan la vida y aprovechan al máximo, independientemente de su edad, las oportunidades que ésta les brinda junto a su familia y su comunidad. No obstante, un importante desafío de futuro sigue siendo impulsar las contribuciones que las personas de edad pueden hacer a la sociedad. Disfrutar del capital humano que representan las personas mayores es un recurso privilegiado para el crecimiento, la transformación y la mejora de la calidad de vida de la sociedad pero, para que su contribución sea posible, es necesario crear nuevas vías, romper con concepciones limitadas sobre la "participación" y hacer consciente a las personas mayores de su potencialidad.

Estos cambios sociodemográficos plantean fundamentalmente dos desafíos y oportunidades a toda la comunidad y a sus agentes.



## CONTEXTO DEL PLAN

Los gobiernos se enfrentan a desafíos relacionados con la modificación de actitudes y preconcepciones sobre lo que supone una sociedad envejecida y con la necesidad de explorar ideas y tecnologías innovadoras que contribuyan a mejorar la autonomía y transformar la vida de la persona. Para resolverlo exitosamente existe la posibilidad de repensar las políticas públicas y el tipo de atención que se presta a las personas mayores. Es necesario que desde las instituciones se deje de considerar la vejez como una barrera y pase a ser entendida como un tiempo para la contribución económica y social a través del trabajo y el compromiso con la comunidad. El esfuerzo por popularizar una forma de envejecer activa es un recurso privilegiado para conseguirlo.

Un segundo desafío, que incumbe a todos los miembros de la comunidad, es el relacionado con aprender a prepararnos para ser capaces de encontrar nuevos horizontes que den sentido a nuestra vejez. Es necesario enfatizar la responsabilidad personal que cada cual tiene en conseguir que la vejez sea una oportunidad que se disfruta y que permite el desarrollo. "Aprender" a envejecer activamente supone también vivir activamente y que toda la ciudadanía se preocupe por propiciar entornos favorecedores del envejecimiento activo, será algo con repercusiones positivas, no sólo para las personas más mayores, sino para toda la comunidad.

### **1.2. Antecedentes institucionales: El Manifiesto Bizkaia por el envejecimiento activo**

La preocupación por favorecer el envejecimiento activo es observable en un primer documento elaborado por el Departamento de Acción Social, se trata del *Manifiesto Bizkaia por el Envejecimiento Activo*. Pretendía ser un primer recurso para la sensibilización y la reflexión sobre el valor de un estilo de vida activo y saludable, también en la vejez, y uno de sus principales valores es haber contribuido a la difusión de una forma diferente de entender la vejez y el proceso de envejecimiento, más optimista, saludable y deseable para todas las personas de Bizkaia.

También ha suscitado una reflexión en la ciudadanía sobre el valor de envejecer de una manera implicada y sus impactos beneficiosos sobre el bienestar personal y social y ha contribuido a enfatizar el lugar fundamental de la PERSONA que envejece, haciéndola protagonista y cuestionando un estilo de envejecimiento pasivo, resignado y meramente receptor de servicios.

Merece ser resaltado que, ya en un plano más aplicado, el Manifiesto Bizkaia por el envejecimiento activo ha proporcionado claves útiles para cuestionar las actuales acciones dirigidas a las personas mayores de nuestra comunidad y ha orientado un nuevo estilo de trabajo que se hace "con" la persona y en la que la actividad es entendida más como oportunidad para la decisión personal, la participación cómplice y la implicación en proyectos personales y sociales, que como mero "hacer por hacer" o como tarea manipulativa.

Esperamos que el Manifiesto Bizkaia por el envejecimiento activo siga siendo un documento de referencia que inspire reflexión y acción de toda la comunidad. Este plan pretende ofrecer una propuesta fundamentada en sus presupuestos.





## 2. PREMISAS DE PARTIDA DEL PLAN DE ACCIÓN PARA LA PROMOCIÓN DEL ENVEJECIMIENTO ACTIVO EN BIZKAIA

### 2.1. Principios

Los principios que subyacen al presente Plan de acción son los mismos que fundamentan el Manifiesto Bizkaia por el envejecimiento activo. Son los principios reconocidos por las Naciones Unidas sobre las personas mayores y más allá de constituir un mero catálogo o declaración de intenciones, deben ser un permanente recordatorio para los y las responsables políticas y la comunidad en su conjunto:

- El principio de **auto-realización**, que reconoce que las personas mayores tienen derecho permanente a buscar oportunidades para fortalecer sus capacidades, mediante educación, capacitación, oportunidades de empleo y la posibilidad de participar activamente en los asuntos de la comunidad. Es importante observar que la promoción de un estilo de vida activo en la vejez pasa por asumir este principio en todas sus consecuencias. Es decir, no basta con crear oportunidades para la participación –aunque también es necesario hacerlo–, hay que promover el uso de esta posibilidad y eso supone acciones de cambio de mentalidad, de creación de hábitos, de desarrollo de habilidades y actitudes... que son más complejos de conseguir.
- El principio de **independencia**, que reconoce el deseo de las personas mayores de mantener su autonomía el mayor tiempo posible y está estrechamente vinculado al aseguramiento de su acceso a los derechos materiales básicos de alimentación, vivienda, agua, ingresos, educación, transporte y seguridad física. No es posible hablar de envejecimiento activo cuando las personas no tienen satisfechas necesidades básicas de seguridad y bienestar y aunque el estado de bienestar en la mayor parte de los países occidentales tiene mecanismos para garantizarlo, es necesario prestar atención a los grupos más necesitados.
- El principio de **participación**, que es la base de la realización de todos los demás derechos de la persona y uno de los pilares del envejecimiento activo tal y como ha precisado la Organización Mundial de la Salud. La observación de este principio implica que las necesidades y capacidades de las personas mayores deben ser consideradas en la planificación y ejecución de todas las iniciativas locales, forales y autonómicas, planificación y ejecución de cualquier actividad o proyecto que esté dirigido a ellas, incluidos los programas de promoción del envejecimiento activo. Las personas mayores tienen derecho a ser consultadas acerca de las decisiones que les afectarán directamente y este derecho debe ser reconocido.



#### PREMISAS DE PARTIDA

- El principio de **dignidad**, que reafirma que las personas mayores no deben ser menospreciadas o tratadas con menos respeto. Independientemente de su edad, nivel de vulnerabilidad o discapacidad, la consideración de la dignidad de cada ser humano supone el reconocimiento y valoración de su singularidad y multidimensionalidad más allá de estereotipos fundamentados en su estatus de jubilado, su estado de salud o su situación de dependencia. La ruptura o cuestionamiento de los estereotipos existentes sobre las personas mayores es un objetivo que debe transversalizar cualquier acción por la dignidad de la persona mayor.
- El principio de **atención**, que reafirma el derecho de las personas mayores a ser apoyadas, a intervenir en la decisión sobre el tipo de atención que desean y necesitan y a ser atendidas con consideración. En el caso que nos ocupa, la promoción del envejecimiento activo, supone que las personas sean apoyadas para que puedan modificar posibles estilos de vida sedentarios, apoyadas en el uso de las nuevas tecnologías que favorecen la vida independiente, apoyadas para poder tener un estilo vital activo en cualquier contexto, comunitario o institucional.

## 2.2. Concepto de envejecimiento activo

El concepto de Envejecimiento Activo tiene su origen en los años 60, cuando nació la Teoría de la Actividad (Havighurst y Albrecht, 1963) según la cual permanecer activo o activa es un recurso para el bienestar. Vivir activamente es algo que se puede conseguir reemplazando actividades y roles que se abandonan –según se producen cambios vitales como la jubilación– por otros nuevos con significado para la persona.

Numerosas instituciones, incluidas las OCDE o la propia Unión Europea han reflexionado sobre el Envejecimiento Activo. Sin embargo, ha sido la Organización Mundial de la Salud quien realmente ha contribuido a la difusión de una concepción amplia del envejecimiento activo definiéndolo como:

*“El proceso de optimización de oportunidades para la salud, la participación y la seguridad que permitan garantizar la calidad de vida de las personas a medida que envejecen” (OMS, 2002:12).*

Esta definición de la OMS:

- Resalta que la “actividad” está relacionada con la **participación continuada** de la persona en la vida social, económica, cultural, espiritual y ciudadana y no sólo con el hecho de estar físicamente activa o desarrollar una actividad profesional.
- Insiste en la **diversidad** del colectivo de personas mayores y el **valor de la vida vivida**.
- Insiste en que envejecer activamente tiene un impacto preventivo y de **promoción de la salud** y sugiere que las políticas públicas deben mejorar las políticas que lo favorecen y no centrarse exclusivamente en las estrictamente paliativas o curativas.



## PLAN DE ACCIÓN PARA LA PROMOCIÓN DEL ENVEJECIMIENTO ACTIVO 2010-2011

Así, el envejecimiento activo resulta ser un recurso fundamental que ayuda a las personas y comunidades a realizar su potencial de **calidad de vida** y significación a lo largo de todo su **ciclo vital** y a participar en la sociedad de acuerdo con sus necesidades, deseos y capacidades, mientras que les proporciona **apoyos**, protección, seguridad y cuidados adecuados cuando necesitan asistencia. Y todo ello, independientemente del nivel de **dependencia** o vulnerabilidad de la persona, su **sexo** o **edad**.

La promoción del envejecimiento activo requiere **fomentar** y equilibrar la **responsabilidad personal**, el encuentro y la solidaridad intergeneracional y la creación de entornos favorables. Para ello es imprescindible que entren en juego todos los agentes implicados, no sólo los **sectores** que habitualmente tenemos en cuenta –el sistema sanitario y los servicios sociales– sino también los referidos a la educación, el trabajo, la vivienda, el transporte, la seguridad social, la justicia y el desarrollo rural y urbano porque su actuación es determinante en garantizar la calidad de vida de la ciudadanía.

El envejecimiento activo requiere una concepción de **actividad** en sentido amplio de forma que, independientemente de que pueda materializarse en acciones y realizaciones con gran nivel de concreción, se entienda sobre todo como un **posicionamiento vital** implicado. Este "ser activa" se refleja en una responsabilidad de la persona hacia el cuidado de su propia salud (desarrollo de hábitos saludables, estar física y mentalmente activa) y la inserción participativa en la realidad social (relacionarse con otras personas, asociarse, estar presente en la vida de la comunidad). Las realizaciones concretas han de vivirse de forma intrínsecamente motivada, priorizando en ellas elementos que las hagan singulares y significativas para la persona y por tanto han de formularse en clave participativa, integral, flexible, de calidad, evaluable, sostenible e innovadora.

### 2.3. La multidimensionalidad de la persona que envejece

La aceptación de que cada persona es única y singular y de que, por esta razón, el colectivo de personas mayores es diverso y heterogéneo es una premisa fundamental de este documento pero, además, la consideración de las múltiples dimensiones del ser humano resulta inspiradora a la hora de seleccionar los objetivos del presente Plan de acción.

En sus trabajos sobre el tema de la calidad de vida Schalock y Verdugo se refieren a un modelo heurístico en el que identifican áreas de calidad de vida referidas a una serie de dimensiones básicas como son el bienestar físico y emocional, el desarrollo personal, la autodeterminación, las relaciones interpersonales, la inclusión social y los derechos de la persona.

Son numerosas las evidencias empíricas que demuestran que envejecer de una manera activa, implicada y no desvinculada de la realidad, está relacionada con el bienestar de la persona en las siguientes dimensiones:

- El desarrollo de un autoconcepto ajustado, la aceptación de la propia realidad y la confianza de la persona en sus propias capacidades.



#### PREMISAS DE PARTIDA

- El nacimiento de nuevos intereses que impulsan a la persona a establecer nuevos desafíos personales; la adquisición o perfeccionamiento de las capacidades, habilidades y conocimientos que permiten la participación y la autonomía; y la oportunidad y el deseo de aprender a lo largo de la vida.
- La capacidad de elegir y tomar decisiones conscientemente; identificar metas vitales implicándose en un proyecto vital personal; asumir activamente las propias responsabilidades y disponer de estrategias para adaptarse positivamente a los cambios.
- El mantenimiento de relaciones interpersonales significativas que se producen gracias a la capacidad de la persona de expresar la propia realidad a través de lenguajes y formas de expresión diversas; al deseo de comunicarse con otras personas y de establecer lazos significativos sin prejuicios ni concepciones preestablecidas.
- La integración en la comunidad contribuyendo en su construcción y desarrollo, y disfrutando de sus recursos y de las oportunidades para el encuentro con personas de cultura, condición y generaciones diferentes que ésta le brinda.
- El bienestar físico, que es posible cuando la persona conoce las bases que lo garantizan, asume el cuidado de su propia salud y desarrolla comportamientos saludables duraderos a nivel físico y mental (actividad física, hobbies estimulantes, nutrición,...).
- El desarrollo de un pensamiento crítico sobre el mundo y la incorporación a la propia escala de valores como el respeto de la libertad y la igualdad.

Una forma activa de envejecer que favorece el desarrollo de las diversas dimensiones que componen la realidad del ser humano y contribuye a mejorar su calidad de vida adaptándose a su singularidad, debe ser favorecida por un contexto social que no estigmatiza ni segrega sino que integra la diversidad y la valora.



### 3. PROCESO DE ELABORACIÓN DEL PLAN DE ACCIÓN PARA LA PROMOCIÓN DEL ENVEJECIMIENTO ACTIVO EN BIZKAIA: PARTICIPACIÓN Y CONSENSO

#### PRESENTACIÓN DEL PROCESO

El desarrollo del presente Plan de acción ha requerido el desarrollo previo de una serie de mecanismos de análisis, consulta y reflexión desde la premisa de que el establecimiento de estilos de envejecer activos en la población es algo que debe involucrar al conjunto de las administraciones públicas, a los actores sociales y a las propias personas mayores. Por ello se ha considerado necesario conocer sus preocupaciones, opiniones y nivel de sensibilidad hacia el tema del envejecimiento activo a través de tres mecanismos concretos:

1. Un estudio sobre la opinión de representantes del ámbito político y técnico de nuestras administraciones. En el Manifiesto Bizkaia por el envejecimiento activo se recoge que el detonante del cambio hacia una cultura del envejecimiento activo debería estar favorecido por las instituciones públicas, por eso conocer su forma de pensar sobre el tema resulta un buen indicador sobre su sensibilidad hacia el envejecimiento activo.
2. Un análisis preliminar del nivel de desarrollo de las políticas del departamento de Acción Social de la DFB por lo que se refiere a su capacidad para promover procesos de envejecimiento activo.
3. La creación de una comisión delegada, dentro del Consejo de Personas Mayores de Bizkaia que ha aportado las perspectivas y sensibilidades de un heterogéneo y amplio grupo de personas mayores, profesionales, tejido asociativo, universidades y demás agentes sociales de nuestro territorio, sobre el tema del envejecimiento activo. Esta comisión ha llegado a elaborar propuestas concretas sobre la base de un valioso, constante y, no siempre fácil, trabajo de reflexión personal y colectiva.



## PROCESO DE ELABORACIÓN: PARTICIPACIÓN Y CONSENSO

### 3.1. Proceso de consulta y reflexión

Los encuentros y seminarios mantenidos con figuras políticas de las diferentes administraciones públicas de nuestro Territorio Histórico, ha permitido conocer sus concepciones, preocupaciones e intereses en relación con el envejecimiento activo e integrar sus aportaciones en el proceso de reflexión que ha precedido al presente plan.

Del proceso de consulta se pueden resaltar sintéticamente seis aspectos:

- El personal político y técnico que trabaja en los distintos niveles de la administración en Bizkaia es consciente de que las características sociodemográficas constituyen una oportunidad histórica para que se produzca un cambio en la forma de entender la vejez y se considera deseable favorecer la participación activa e implicada de las persona mayores (un colectivo cada vez más formado, inquieto y longevo) en la comunidad.
- Es consciente también de la imagen estereotipada de las personas mayores (asociada a personas pasivas, fundamentalmente *receptoras* de la actividad o iniciativa que la administración diseña *para ella*) y expresa su certeza sobre el hecho de que modificar esta visión limitada de la persona mayor es una de las claves para la instauración de un estilo de envejecer activo.
- Valora críticamente un tipo de prácticas, en ocasiones promovido y amparado por las propias administraciones que, básicamente, se centran en organizar actividades propiciando más el activismo (hacer por hacer) que el ser activo sin promover en toda su potencialidad un estilo de vida más autónomo.
- Valora y considera deseable un "estilo de intervención" dirigido a la persona mayor diferente, que aliente una forma de acción desde la complicidad y la coordinación con las propias personas mayores, más integrado en la comunidad (no segregado), accesible y abierto.
- Considera importante la formación y el reciclaje de las y los profesionales de la administración y la existencia de figuras que proporcionen orientación en el diseño y puesta en marcha de acciones específicas con el fin de promover el envejecimiento activo.
- Percibe que la coordinación entre las diferentes administraciones y a nivel intersectorial son esenciales para conseguir el envejecimiento activo.

### 3.2. Análisis de las políticas públicas del Departamento de Acción Social

A lo largo del año 2008 el Departamento de Acción Social decidió proceder a la revisión de sus propias políticas desde el punto de vista de su capacidad para promover procesos de envejecimiento activo.



#### PLAN DE ACCIÓN PARA LA PROMOCIÓN DEL ENVEJECIMIENTO ACTIVO 2010-2011

El estudio fue realizado por consultorías externas y como premisa de partida se utilizaron los tres ejes que la Organización Mundial de la Salud define como elementos base del Envejecimiento Activo:

- La **SALUD**: el envejecimiento activo sólo es posible cuando las comunidades aumentan los factores que protegen la salud durante el ciclo vital y desarrollan una continuidad de servicios sociales y de salud asequible, accesible, de gran calidad y respetuosa con la edad, que trate las necesidades y los derechos de las personas a medida que envejecen.
- La **PARTICIPACIÓN**: las personas mayores seguirán haciendo una importante contribución a la sociedad en actividades tanto remuneradas como sin remunerar cuando las políticas y los programas sociales, laborales, de empleo, de la educación y sanitarios fomenten su total participación en las actividades socioeconómicas, culturales y espirituales, de acuerdo con sus derechos humanos básicos, sus capacidades, necesidades y preferencias.
- La **SEGURIDAD**: el envejecimiento activo se consigue cuando las políticas y los programas abordan las necesidades sanitarias, sociales, económicas y de seguridad física y los derechos de las personas mayores. Implica garantizar su dignidad y su asistencia, en el caso de que ya no puedan mantenerse y protegerse a sí mismas y también el apoyo a las familias y a las comunidades en sus esfuerzos por cuidar de sus seres queridos de más edad.

La revisión de un importante número de regulaciones nos permite observar una preocupación por garantizar el bienestar de las personas mayores a través de los correspondientes mecanismos de protección a la vejez, por promover su participación y alentar su dinamismo y su participación en la comunidad. Sin embargo, al igual que sucede en toda Europa, es necesario concluir que estamos sólo al principio en lo relativo a las políticas de personas mayores que fomenten la participación. Según opiniones especializadas hay actualmente tres niveles en las estrategias europeas.

- El primer nivel es aquel en el que las personas mayores no son vistas ni como grupo diana ni como grupo actor.
- El segundo nivel es aquel en que se hacen cosas "para" las personas mayores.
- El tercer nivel es aquel en el que las personas mayores hacen algo "ellas mismas".

La revisión de los documentos actuales de la Unión Europea muestran, al igual que sucede en el caso de Bizkaia, que aún no hemos alcanzado el tercer nivel.

### 3.3. Aportaciones del Consejo de Personas Mayores de Bizkaia

El Consejo de Personas Mayores del Territorio Histórico de Bizkaia fue creado en 1999 y actualmente constituye un foro específico de participación de las personas mayores de 60 años y de las entidades, asociaciones y organizaciones relacionadas con ellas. Su cometido es



#### PROCESO DE ELABORACIÓN: PARTICIPACIÓN Y CONSENSO

colaborar en los procesos de planificación, ejecución y seguimiento de las políticas y actuaciones destinadas a lograr el bienestar de este sector de la ciudadanía de Bizkaia.

El Consejo de Personas Mayores del Territorio Histórico de Bizkaia es un órgano colegiado, de carácter asesor y consultivo, adscrito al Departamento de Acción Social de la Diputación Foral de Bizkaia y realiza su actividad en diversas comisiones. Su estrategia de trabajo incluye el análisis crítico, el debate y la creación de propuestas consensuadas.

El establecimiento de los objetivos de este Plan de acción tiene su base en el importante trabajo desarrollado por la comisión sobre Envejecimiento Activo correspondiente a lo largo del año 2008 y 2009. Como resultado de este trabajo de consulta y reflexión se identificaron algunos de los retos a los que -una sociedad que quiera promover un estilo de envejecer activo- debe responder:

- a. Modificar progresivamente los estereotipos negativos sobre la vejez y las personas mayores
- b. Fomentar una concepción integral de la persona mayor
- c. Conseguir una comprensión integral del envejecimiento activo por parte de las personas mayores y del resto de los agentes sociales
- d. Modificar los sistemas de participación y de integración de las personas mayores
- e. Favorecer el acceso progresivo y la preparación-formación para la jubilación, evitando toda discriminación por razones de edad durante el periodo laboral
- f. Favorecer situaciones socioeconómicas que permitan un envejecimiento digno.





#### 4. OBJETIVOS Y LÍNEAS DE ACTUACIÓN DEL PLAN DE ACCIÓN PARA LA PROMOCIÓN DEL ENVEJECIMIENTO ACTIVO EN BIZKAIA

##### OBJETIVO GENERAL

CREAR LAS CONDICIONES ÓPTIMAS PARA PROMOVER EL ENVEJECIMIENTO ACTIVO EN BIZKAIA.

##### OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Favorecer la difusión y comprensión integral del envejecimiento activo y sus beneficios por parte de las personas mayores y del resto de los agentes sociales.
2. Seguir garantizando las condiciones básicas que aseguren el bienestar de todas las personas mayores –y en especial de aquellos grupos más desfavorecidos– como base para una forma de envejecer activamente.
3. Promover la ruptura de estereotipos negativos asociados a las personas mayores y la comprensión de la diversidad inherente a ese grupo de edad.
4. Favorecer el acceso de las personas mayores a iniciativas de formación a lo largo de la vida que les proporcionen nuevos intereses, recursos y oportunidades de encuentro y realización personal.
5. Contribuir a que las personas mayores desarrollen un estilo de ocio activo que redunde en una mayor salud física y psicológica.
6. Promover la participación de las personas mayores en todos los ámbitos de la vida reforzando los cauces existentes para ello y suscitando en las personas el deseo de hacerlo.



## OBJETIVOS Y LÍNEAS DE ACTUACIÓN

### 1. Favorecer la difusión y comprensión integral del envejecimiento activo y sus beneficios por parte de las personas mayores y del resto de los agentes sociales

Existen evidencias científicas que han demostrado que envejecer manteniendo unos niveles óptimos de actividad es recomendable para la salud y el bienestar de las personas mayores. El término "envejecimiento activo" es muy utilizado en los últimos años en el ámbito de las políticas de acción social, servicios sociales y tercera edad, resultando especialmente familiar a las personas mayores. Sin embargo para otras entidades y grupos de edad la expresión "envejecimiento activo" resulta un término poco presente y de significado no del todo preciso.

Favorecer la difusión y comprensión de lo que significa envejecer activamente resulta un objetivo a varios niveles. No basta con que las personas de mayor edad valoren y lleguen a tener un estilo de vida activo, es necesario que toda la comunidad lo comparta porque si no, no se producirán las condiciones sociales, contextuales, que lo hacen posible.

Por ello es necesario transmitir el impacto favorable que un estilo activo de envejecer tiene sobre la persona (al mejorar su bienestar y percepción de felicidad) pero también sobre las instituciones públicas (al reducir situaciones de enfermedad y deterioro y el gasto asociado a su atención), sobre la comunidad en general e incluso sobre las empresas.

Un aspecto a tener en cuenta y que complejiza la consecución de este objetivo es que la difusión de información no basta, también es necesario promover una reflexión crítica en las personas, comunidades y organizaciones sobre el valor del envejecimiento activo y las condiciones que lo favorecen o dificultan.

Así, para conseguir este objetivo es fundamental:

- Promover la reflexión sobre el valor del envejecimiento activo en la propia administración pública en su conjunto. Aunque las direcciones más relacionadas con las personas de edad tienen una sensibilidad ya muy desarrollada sobre los beneficios del envejecimiento activo, conseguir que un mayor número de personas llegue a tener un estilo de envejecimiento más activo es una tarea que implica a todos los sectores de la administración. Por esa razón resulta necesario favorecer el diálogo y el consenso a nivel intersectorial. Una reflexión entre los diferentes sectores puede dar paso a una revisión de las políticas de la administración desde el punto de vista de si favorecen o no procesos de envejecimiento activo y al diseño de otras políticas o acciones complementarias.
- Difundir información y suscitar reflexión a través de los foros existentes en la comunidad con vocación educativa (transformadora) y con recursos para ello. Pueden ser centros a nivel comunitario (casas de cultura, centros cívicos, centros de personas mayores o gaztelekus por ejemplo), sanitario (centros de salud, hospitales), educativos (centros escolares, centros de educación de personas adultas) y culturales (bibliotecas, museos,..). Todos ellos reúnen cotidianamente a un importante número de ciudadanas y ciudadanos en actividades que favorecen el desarrollo personal, el aprendizaje, el conocimiento del medio, etc. Son centros privilegiados en cuanto que constituyen una opción abierta a toda la ciudadanía ya que muchos de



#### PLAN DE ACCIÓN PARA LA PROMOCIÓN DEL ENVEJECIMIENTO ACTIVO 2010-2011

ellos han comenzado a utilizar criterios diferentes a la edad (intereses, habilidades, experiencia, proximidad) para organizar actividades, lo cual es una buena forma de promover la participación de las personas mayores que comprensiblemente se resiste a ir a actividades "para viejos" y de facilitar el encuentro intergeneracional. Además, en su metodología es habitual el uso de la comunicación, el intercambio de pensamiento y la reflexión compartida. Implicar a estas entidades y a sus profesionales en esta tarea de comunicación y comprensión sobre el envejecimiento activo está justificada y enmarcada en el actual cambio social y demográfico, en la preservación de la salud, en la importancia de los contextos intergeneracionales, en los valores de la justicia y la igualdad, etc. Este trabajo de "transmisión" sobre la complejidad del envejecimiento activo y sus bondades puede requerir la creación de guías, manuales y materiales que sirvan como recurso didáctico a profesionales del ámbito de la orientación, dinamización, voluntariado y de los centros en general.

- Propiciar una reflexión sobre la realidad y las necesidades del colectivo de personas mayores en el mundo profesional. No sólo porque sea necesario para revalorizar el papel profesional de la persona "mayor" sino también por la gran influencia de profesionales en la construcción de una sociedad "para todos y todas". Para ello pueden constituir un buen canal las asociaciones y colegios profesionales que más o menos directamente están experimentando el cambio demográfico y teniendo que adaptarse a nuevas situaciones que exigen nueva formación así como la creación de nuevos productos y servicios.
- Favorecer una reflexión en las personas mayores con algún tipo de limitación o discapacidad tanto en el ámbito comunitario como institucional. Siempre desde el máximo respeto, es necesario animar un cambio en estas personas y, hasta donde sea posible, en su estilo de vida. Aunque muchas de ellas ya han desarrollado -como resultado de la enfermedad y la discapacidad- un sentimiento de indefensión aprendido se sabe que estar activa cumple una función terapéutica y rehabilitadora muy importante con la potencialidad de devolver a la persona la percepción de control sobre su propia vida. En esto será fundamental el hacer de las y los profesionales de los centros gerontológicos y previamente su convicción sobre el valor de la autonomía en las personas mayores más dependientes.

## **2. Seguir garantizando las condiciones básicas que aseguren el bienestar de todas las personas mayores –y en especial de aquellos grupos más desfavorecidos– como base para una forma de envejecer activamente**

La evolución que el colectivo de personas mayores ha venido experimentando a lo largo de las últimas décadas tanto a nivel cuantitativo como cualitativo ha supuesto importantes variaciones. Ambos planos, el cualitativo y el cuantitativo, afectan de forma significativa a lo que la Organización Mundial de la Salud define dentro de los determinantes del envejecimiento activo como determinantes de exclusión de las personas mayores.



## OBJETIVOS Y LÍNEAS DE ACTUACIÓN

Resulta evidente que la sociedad vizcaína en las últimas décadas ha experimentado un progreso indiscutible en todos los aspectos, incluso en las condiciones de acceso a prestaciones económicas tanto contributivas como no contributivas.

El sistema de protección social en Euskadi, y por tanto en el Territorio Histórico de Bizkaia, viene determinado en gran medida por el Sistema Nacional de Seguridad Social que gestiona las prestaciones contributivas y parte de las no contributivas.

Dicho sistema intentó realizar un acercamiento a las recomendaciones de organismos internacionales como la OCDE y ONU en el llamado Pacto de Toledo, en 1995.

Dicho Pacto, se enmarca dentro de un necesario cruce de las políticas de envejecimiento activo con planes más amplios para reducir la pobreza en todas las edades.

La existencia de un sistema de pensiones que garanticen la sostenibilidad económica de las personas jubiladas y, por consiguiente, evite su exclusión social por cuestiones económicas, ha supuesto un avance importante en las sociedades modernas y desarrolladas.

Pero aun existiendo este sistema, la realidad es que entre el colectivo de personas mayores, todavía se dan casos de escasez de recursos y de manera más notable esta situación se da en mujeres en situación de viudedad.

Es por ello que socialmente deberemos profundizar en el equilibrio entre la realidad económica que supone las pensiones de las personas mayores y el poder adquisitivo medio de la sociedad en que desarrollan su vida cotidiana.

Promover hábitos de vida saludables a lo largo de todo el ciclo vital del ser humano haciendo especial hincapié en el momento en que la personas se convierte en mayor y la alimentación, la higiene y el ejercicio físico deben de seguir siendo hábitos de su vida cotidiana.

Proporcionar seguridad en todos los planos de su vida, en el económico, en el de la salud, en el de su participación e incluso en su plano afectivo debe ser una prioridad dentro del día a día de la persona mayor.

En la medida en que las personas mayores continúen participando, en la medida de sus posibilidades en la sociedad a la que pertenecen, su engarce con la misma será mayor. Las posibilidades de abandono, desarraigo y dejación se verán reducidas por la interacción de todos los miembros de su sociedad más cercana.

Y, por último, erradicar y evitar toda situación de maltrato. Maltrato de todo tipo y condición, más allá del puro maltrato físico y con especial cuidado a mecanismos, a veces imperceptibles y sutiles, de maltrato psíquico y emocional.

### **3. Promover la ruptura de estereotipos negativos asociados a las personas mayores y la comprensión de la diversidad inherente a ese grupo de edad**

A pesar de los cambios culturales que se están produciendo permanentemente, la visión estereotipada sobre la vejez y las personas mayores sigue estando profundamente arraigada en el pensar de todos los grupos de edad, incluidas las propias personas mayores. La presencia de una imagen negativa que considera a la persona de edad como una persona



#### PLAN DE ACCIÓN PARA LA PROMOCIÓN DEL ENVEJECIMIENTO ACTIVO 2010-2011

enferma, dependiente, sedentaria, pasiva y sin valor, supone una dificultad de tal calibre para el desarrollo de un estilo de vida activo en la vejez que es necesario conceder un esfuerzo especial a su modificación.

Para conseguirlo será necesario actuar en una doble dirección:

- Crear un canal permanente de comunicación que permita difundir las contribuciones positivas de las personas mayores, sea a nivel individual o grupal. De hecho son muchas las personas mayores vinculadas a objetivos solidarios, ecologistas,... y su conocimiento podría contribuir a modificar el estereotipo negativo existente.
- Monitorizar el abordaje de los medios de comunicación sobre las personas mayores y su evolución a través de algún estudio que analice las imágenes de los mayores o su ausencia para corregir posibles usos inadecuados. En este sentido, puede ser valiosos reconocer su labor a publicistas, canales de TV o programas que contribuyan a una imagen positiva de las personas mayores que recoja, fiel a la verdad, su gran heterogeneidad. Igualmente también puede ser un buen recurso la elaboración de sesiones formativas o seminarios para profesionales del ámbito de la comunicación así como la elaboración de manuales de estilo o buenas prácticas que contribuyan a suscitar cierta sensibilidad y espíritu crítico sobre el tema.

#### **4. Favorecer el acceso de las personas mayores a iniciativas de formación a lo largo de la vida que les proporcionen nuevos intereses, recursos y oportunidades de encuentro y realización personal**

Participar en actividades de formación permanente es un recurso excepcional para el aprendizaje de nuevos intereses que ayuden a la persona a disfrutar su ocio, entablar amistades, entrenar las capacidades cognitivas y obtener recursos con los que afrontar exitosamente los cambios que se producen en la vida de la persona.

Además, cuando la persona mayor participa en una actividad de formación en un contextos comunitario integrado (centros de educación permanente de personas adultas, universidades, etc.), junto a personas de diferentes generaciones, se favorece el encuentro y el conocimiento mutuo y de esta forma se está contribuyendo a la creación de imágenes sobre las personas mayores más ajustadas a la realidad.

Es necesario garantizar la posibilidad de formación a todas las personas, incluidas aquellas con dificultades para movilidad, de tiempo, discapacidad u otras limitaciones, a través del uso de las nuevas tecnologías de la comunicación y su utilización para mejorar la calidad de vida y facilitar la inclusión y participación social.

La promoción de aquella formación que contribuye al desarrollo de hábitos saludables resulta especialmente valiosa para promover el envejecimiento activo.

Debería garantizarse el acceso a la formación en el espacio de trabajo a trabajadoras y trabajadores de mayor edad ya que ésta favorece la actualización y el desarrollo de una carrera profesional.



## OBJETIVOS Y LÍNEAS DE ACTUACIÓN

Un lugar especial cobra la Preparación para la Jubilación dado que la transición a la jubilación, como cualquier cambio drástico, requiere procesos de adaptación para resolverse exitosamente. Gracias a las nuevas tecnologías podría hacerse accesible a todas las personas.

Estratégicamente sería prioritario:

- Dar a conocer entre las personas mayores la existencia de centros de formación a los que poder asistir para participar en cursos, seminarios y demás actividades (centros de adultos, universidades, casas de cultura, centros cívicos, de distrito,...) y difundir su oferta formativa anual.
- Ampliar la oferta formativa existente en las distintas instituciones docentes adaptándola a las características y ritmos de aprendizaje de las personas mayores.
- Incluir la figura de una orientadora u orientador que facilite una buena adaptación de aquellas personas mayores que se aproximan por primera vez al centro de formación de forma que se garantice el máximo aprovechamiento y disfrute de la actividad y se asegure la adherencia a la misma.
- Acercar la oferta formativa a aquellas personas que residen en núcleos rurales alejados.
- Promover y crear materiales ad hoc para la utilización del soporte informático como complemento y/o alternativa a la formación de carácter presencial en determinados momentos o circunstancias.

### **5. Contribuir a que las personas mayores desarrollen un estilo de ocio activo que redunde en una mayor salud física y psicológica**

Aunque las cosas han cambiado mucho y ya se habla del "derecho al ocio", muchas personas mayores no han tenido la oportunidad de disfrutarlo hasta que no se han jubilado y sus hijos e hijas se han ido haciendo mayores. No todo el mundo tuvo tiempo para cultivar una afición ni para practicarla con asiduidad; por eso la jubilación y la liberación de ciertos roles familiares son una buena oportunidad para comenzar a utilizar el tiempo libre de una manera creativa e ilusionante.

Investigaciones realizadas en todo el mundo han demostrado que las personas que tiene un ocio activo –intelectual, física y socialmente estimulante– tienen mejor salud y son más felices.

Para facilitar un uso del tiempo libre de estas características es necesario:

- Sensibilizar a la persona mayor sobre la importancia de un buen uso del ocio. Es importante ser consciente de que esto no es sencillo en un contexto cultural en que ver la televisión o visitar centros comerciales parecen ser las actividades favoritas de la mayor parte de la población adulta, sin embargo la jubilación permite que la persona disponga de un mayor tiempo libre y no se deberían buscar excusas para no utilizarlo de manera equilibrada.



#### PLAN DE ACCIÓN PARA LA PROMOCIÓN DEL ENVEJECIMIENTO ACTIVO 2010-2011

- Poner un énfasis especial en conseguir captar a público mayor en las actividades sociales, culturales, deportivas y recreativas que –de manera continuada o con carácter puntual- existen en el ámbito local. Para ello puede ser importante utilizar cauces de comunicación que resulten especialmente atractivos para las personas de edad y plantear incentivos a la participación si es posible. Bizkaia es un territorio con una vida cultural rica y cuenta con una amplia oferta para el ocio, incluida la práctica de actividad física (rutas de paseo, aparatos de gimnasia para mayores, programas especiales en los polideportivos,...). No se trata tanto de poner en marcha más actividades cuanto de encontrar los cauces para propiciar su uso y disfrute.
- Potenciar el uso de las nuevas tecnologías como por ejemplo los videojuegos que por su diseño accesible y sus características ergonómicas, pueden ser utilizadas como recurso para el ocio y reportar mejoras en las funciones cognitivas e incluso en la forma física.
- Favorecer un nuevo modelo de atención residencial en el que el uso del tiempo libre se articule sobre los intereses de la persona utilizándolo no sólo por sus propiedades terapéuticas sino también para fomentar –hasta donde sea posible- comportamientos autónomos y autodeterminados.

### **6. Promover la participación de las personas mayores en todos los ámbitos de la vida reforzando los cauces existentes para ello y suscitando en las personas el deseo de hacerlo**

La participación social no es un fenómeno abstracto sino que está estrechamente ligada con la forma de vida de cada persona. Es además un concepto complejo y va más allá de la posibilidad de seguir participando en el mundo laboral (un enfoque que predomina en Europa).

Un concepto amplio de participación debe traducirse en nuevos modelos y estrategias que tengan su origen directamente en las personas mayores. El modelo existente hasta ahora de participación vía representación por parte de las asociaciones ya no es suficiente.

La participación de las personas mayores puede convertirse en un importante motor de cambio.

Es necesario entender la participación como algo que va más allá de las asociaciones y que puede producirse a través de nuevas colaboraciones y procesos de cooperación con municipios, agencias locales para la implicación ciudadana, centros de formación, etc. Todos ellos pueden favorecer que las personas mayores asuman, con la formación necesaria, el desarrollo de nuevos roles sociales y el acceso a grupos de decisión a distinto nivel.

Merece una atención especial la promoción de la participación en las zonas rurales más aisladas.

La participación es algo que puede y debe producirse en todos los ámbitos no sólo el social.







## OBJETIVOS OPERATIVOS

1. Favorecer la difusión y comprensión integral del envejecimiento activo y sus beneficios por parte de las personas mayores y del resto de los agentes sociales
  - 1.1. Favorecer el empoderamiento y la autoestima de las personas mayores.
  - 1.2. Difundir el concepto de envejecimiento activo como un nuevo estilo de vida al conjunto de la sociedad.
  - 1.3. Reconocer los derechos y capacidades de las personas mayores en todos los aspectos de su vida.
  
- 2. SEGUIR GARANTIZANDO LAS CONDICIONES BÁSICAS QUE ASEGUREN EL BIENESTAR DE TODAS LAS PERSONAS MAYORES -Y EN ESPECIAL DE AQUELLOS GRUPOS MÁS DESFAVORECIDOS- COMO BASE PARA UNA FORMA DE ENVEJECER ACTIVA**
  - 2.1. Diseñar políticas que fomenten el desarrollo de los tres pilares del envejecimiento activo: la salud, la participación y la seguridad.
  - 2.2. Eliminar situaciones de maltrato.
  
- 3. PROMOVER LA RUPTURA DE ESTEREOTIPOS NEGATIVOS ASOCIADOS A LAS PERSONAS MAYORES Y LA COMPRENSIÓN DE LA DIVERSIDAD INHERENTE A ESE GRUPO DE EDAD**
  - 3.1. Promover la utilización de imágenes positivas y reales sobre la vejez.
  - 3.2. Articular medidas que favorezcan la transmisión del conocimiento y la experiencia patrimonio compartible de las personas mayores.
  - 3.3. Respetar e integrar distintas opciones culturales del envejecimiento.
  - 3.4. Evitar la discriminación por razones de edad y favorecer la igualdad de oportunidades.



#### OBJETIVOS Y LÍNEAS DE ACTUACIÓN

#### **4. FAVORECER EL ACCESO DE LAS PERSONAS MAYORES A INICIATIVAS DE FORMACIÓN A LO LARGO DE LA VIDA QUE LES PROPORCIONEN NUEVOS INTERESES, RECURSOS Y OPORTUNIDADES DE ENCUENTRO Y REALIZACIÓN PERSONAL**

4.1. Promover la educación permanente.

#### **5. CONTRIBUIR A QUE LAS PERSONAS MAYORES DESARROLLEN UN ESTILO DE OCIO ACTIVO QUE REDUNDE EN UNA MEJOR SALUD FÍSICA Y PSICOLÓGICA**

5.1. Fomento de la organización y la participación de las personas mayores en acciones culturales y de ocio activo.

#### **6. PROMOVER LA PARTICIPACIÓN DE LAS PERSONAS MAYORES EN TODOS LOS ÁMBITOS DE LA VIDA REFORZANDO LOS CAUCES EXISTENTES PARA ELLAS Y SUSCITANDO EN LAS PERSONAS EL DESEO DE HACERLO**

6.1. Reconocer el capital social y cultural de las personas mayores, considerándolas agentes socialmente activos.

6.2. Promover cauces para la participación de las personas mayores en todas las instituciones y en todos los ámbitos.

6.3. Evitar la utilización de actitudes paternalistas y benefactoras.



## ACCIONES

### 1. FAVORECER LA DIFUSIÓN Y COMPRENSIÓN INTEGRAL DEL ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y SUS BENEFICIOS POR PARTE DE LAS PERSONAS MAYORES Y DEL RESTO DE LOS AGENTES SOCIALES

#### 1.1. Favorecer el empoderamiento y la autoestima de las personas mayores

1. Fomentar programas formativos que favorezcan el empoderamiento y la autoestima de las personas mayores: estrategias de aumento de la autoeficacia, resolución de problemas, conducta prosocial, necesidad de que sea la propia persona mayor la que participe en los procesos de toma de decisiones tanto en lo referente a su propia vida como en lo relativo a la sociedad. [conferencias, cursos, etc...] Formación y sensibilización.
2. Formación continua de profesionales que trabajan con personas mayores, que incluya contenidos dedicados a la gerontología y a la vejez desde un punto de vista positivo.
3. Promover premios anuales a proyectos y/o realizaciones, (promovidas por las propias asociaciones de personas mayores), que contribuyan al proceso de empoderamiento de este colectivo.
4. Fomentar la redimensión del trabajo doméstico, de apoyo y cuidado que ofrecen las personas mayores, redefiniendo los roles y la protección social a la familia.

#### 1.2. Difundir el concepto de envejecimiento activo como un nuevo estilo de vida al conjunto de la sociedad

5. Promover campañas de sensibilización para promover estilos de vida saludables.
6. Promover y fomentar programas y acciones formativas hacia la sociedad en general sobre el envejecimiento activo.
7. Promover adaptaciones curriculares sobre la vejez en el ámbito educativo reglado.
8. Fomentar la cultura del envejecimiento activo entre profesionales que trabajan con personas mayores.
9. Elaborar y difundir guías sobre envejecimiento activo a todas las personas mayores de Bizkaia.



## OBJETIVOS Y LÍNEAS DE ACTUACIÓN

10. Promover la elaboración de un manual de estilo en el tratamiento hacia las personas mayores en los medios de comunicación.
11. Promover un portal web realizado por y para personas mayores como herramienta de comunicación y acción colectiva.

### **1.3. Reconocer los derechos y capacidades de las personas mayores en todos los aspectos de su vida.**

12. Promover la celebración del día internacional de las personas mayores junto con el día europeo de la intergeneracionalidad.
13. Elaborar y difundir una publicación con los derechos de las personas mayores.

## **2. SEGUIR GARANTIZANDO LAS CONDICIONES BÁSICAS QUE ASEGUREN EL BIENESTAR DE TODAS LAS PERSONAS MAYORES -Y EN ESPECIAL DE AQUELLOS GRUPOS MÁS DESFAVORECIDOS- COMO BASE PARA UNA FORMA DE ENVEJECER ACTIVA**

### **2.1. Diseñar políticas que fomenten el desarrollo de los tres pilares del envejecimiento activo: la salud, la participación y la seguridad**

14. Fomentar programas de aprendizaje permanente que favorezcan la adaptación y actualización de los conocimientos y capacidades de las personas mayores ante los cambios sociales, culturales, técnicos, etc.. y a sus necesidades para el ejercicio integral de su proceso de envejecimiento activo (salud, participación y seguridad).
15. Promover la formación de personas mayores como agentes activos de la sociedad: agentes medioambientales, turísticos, etc...

### **2.2. Eliminar situaciones de maltrato**

16. Elaborar un protocolo oficial e interdisciplinar para que los distintos servicios de atención a las personas mayores puedan detectar posibles malos tratos, con especial incidencia en las mujeres de edad avanzada.
17. Sensibilizar a la población en general sobre los diferentes tipos de abuso/negligencia y maltrato a personas mayores, para que denuncien los casos y/o los pongan en conocimiento de las autoridades.
18. Promover la utilización de un trato adecuado hacia las personas mayores evitando actitudes infantilizadoras y fomentando el uso de un lenguaje correcto y respetuoso con las personas mayores.



### **3. PROMOVER LA RUPTURA DE ESTEREOTIPOS NEGATIVOS ASOCIADOS A LAS PERSONAS MAYORES Y LA COMPRENSIÓN DE LA DIVERSIDAD INHERENTE A ESE GRUPO DE EDAD**

#### **3.1. Promover la utilización de imágenes positivas y reales sobre la vejez**

19. Promover que los medios de comunicación proyecten una imagen positiva de las personas mayores (organizar un seminario y hacer públicas las conclusiones y recomendaciones).
20. Promover la participación de las personas mayores en foros, congresos y coloquios que proyecten una imagen positiva y de participación del colectivo de mayores.
21. Promover programas en medios de comunicación, edición de libros, etc... que recuperen y difundan la aportación de las personas mayores a la historia, la cultura y la sociedad.
22. Promover un premio anual para aquel proyecto, acción o trayectoria que contribuya a la utilización de imágenes positivas sobre la vejez.

#### **3.2. Articular medidas que favorezcan la transmisión del conocimiento y la experiencia patrimonio compartible de las personas mayores**

23. Fomentar la participación de las personas mayores y sus experiencias en las comunidades educativas de su comunidad más cercana.

#### **3.3. Respetar e integrar distintas opciones culturales de envejecimiento**

24. Fomentar actividades organizadas por colectivos de personas mayores de otras culturas.
25. Impulsar el intercambio del conocimiento y experiencias en cultura de envejecimiento entre diferentes países.

#### **3.4. Evitar la discriminación por razones de edad y favorecer la igualdad de oportunidades**

26. Evitar normativas o legislación que discrimine negativamente a las personas de edad.
27. Promover que la edad no sea requisito único e imprescindible para acceder a determinados programas y servicios.



## OBJETIVOS Y LÍNEAS DE ACTUACIÓN

### 4. FAVORECER EL ACCESO DE LAS PERSONAS MAYORES A INICIATIVAS DE FORMACIÓN A LO LARGO DE LA VIDA QUE LES PROPORCIONEN NUEVOS INTERESES, RECURSOS Y OPORTUNIDADES DE ENCUENTRO Y REALIZACIÓN PERSONAL

#### 4.1. Promover la educación permanente

28. Promover la universidad con mayores además de la universidad para mayores.

### 5. CONTRIBUIR A QUE LAS PERSONAS MAYORES DESARROLLEN UN ESTILO DE OCIO ACTIVO QUE REDUNDE EN UNA MEJOR SALUD FÍSICA Y PSICOLÓGICA

#### 5.1. Fomento de la organización y la participación de las personas mayores en acciones culturales y de ocio activo

29. Viajes Adineko.

30. Concursos forales de pintura, fotografía, escultura, etc...

31. Museo Barrutik.

### 6. PROMOVER LA PARTICIPACIÓN DE LAS PERSONAS MAYORES EN TODOS LOS ÁMBITOS DE LA VIDA REFORZANDO LOS CAUCES EXISTENTES PARA ELLAS Y SUSCITANDO EN LAS PERSONAS EL DESEO DE HACERLO

#### 6.1. Reconocer el capital social y cultural de las personas mayores, considerándolas agentes socialmente activos

32. Publicitar las actividades que se desarrollan desde las distintas asociaciones al servicio de las necesidades de las personas mayores.

#### 6.2. Promover cauces para la participación de las personas mayores en todas las instituciones y en todos los ámbitos

33. Promover y fomentar los órganos de participación institucionales de las personas mayores y en aquellos casos en que no existan propiamente estos, la participación de las personas mayores en los órganos institucionales existentes.

34. Formar y fomentar las acciones de voluntariado: BOLUNTA.

#### 6.3. Evitar la utilización de actitudes paternalistas y benefactoras

35. Promover la edición de material didáctico encaminado a evitar este tipo de situaciones en los ámbitos en los que las personas mayores desarrollan su vida, bien sea familiar o institucionalizado.