

Boletín del Adulto Mayor

Programa de la Tercera Edad
Cáritas Cubana

Número 1 del 2012

[Capacitación](#)

[Documentos de la RLG](#)

[Experiencias del Programa](#)

[Noticias](#)

[Cáritas y sus Programas](#)

[Localízanos en:](#)

Editorial.

“.... Se necesita de qué vivir, pero también hay que saber para qué vivir”

Joaquín García Roca

El Voluntariado en el Programa de la tercera Edad de Cáritas constituye sin duda alguna uno de los ejes y sustento de las diversas acciones de intervención que se han desarrollado durante más de quince años de trabajo a favor de las personas mayores. Durante este tiempo hemos visto que muchos mayores, inicialmente incorporados a los grupos en calidad de beneficiarios de los servicios ofrecidos, se han transformado paulatinamente al descubrir un nuevo espacio social y devenido en voluntarios de su propio programa, de manera que en la actualidad constituyen el 68% del voluntariado con el que cuentan las Cáritas y la Iglesia para el trabajo a favor de las personas mayores.

El trabajo y la capacitación directa con el voluntariado nos ha permitido percibir de cerca la diversidad de motivaciones que lo propician y su potencial como agente de transformación social en los grupos de mayores existentes al ocuparse no sólo de trabajar por el bien de los demás sino que a su vez las personas se benefician a sí mismas de estas acciones. Según ellos mismos apuntan en entrevistas realizadas durante la observación del impacto del programa, han encontrado un nuevo propósito para sus vidas, aumentado el respeto a sí mismos y ampliado sus redes sociales lo que les ha permitido apreciar que el crecimiento personal continúa durante todo el ciclo vital

Así lo afirma de alguna manera la Fundación Abirñq (1996) al apuntar que la participación en actividades productivas como el voluntariado deviene en elemento clave para lograr un envejecimiento exitoso, contribuyendo a eliminar el sentimiento- culturalmente adquirido de discriminación e inutilidad. Asimismo, nuestra Cáritas como institución percibe al voluntariado desde una doble perspectiva, por un lado como un importante recurso potencial dotado de experiencias, madurez y habilidades sin el cual no sería posible el trabajo del programa y a la vez un posible rol social disponible en el contexto social a partir del cual los propios mayores pueden continuar su crecimiento y desarrollo personal rompiendo con los estereotipos negativos que aún prevalecen en el ámbito socio-cultural.

Con ánimo de rendir justo reconocimiento a la labor de nuestros voluntarios, dedicamos este boletín del programa a exponer algunas de sus experiencias.

Dra. María M. Rodríguez Fernández

Miembro del Equipo Nacional de Formación de Cáritas Cubana

Corresponsal de la RLG en Cuba

[\(subir\)](#)

Capacitación

Luego de seis años de trabajo con voluntarios mayores de 50 años en el Programa “Abuelos por Elección” (convenio entre UCU-INAU y Caritas Alemana), había constatado la fortaleza, dedicación, potencia y resultados positivos que las personas mayores obtenían con su afecto y dedicación a los niños, niñas y jóvenes con quienes se vinculaban.

Me emocionaban sus relatos, en que el afecto, manando de forma natural, y la responsabilidad (su continuidad semanal para los encuentros), podían brindar una diferencia positiva para ellas y sus “nietos amigos”, sobrepasando las dificultades.

La posibilidad de realizar una tesis de Maestría en Gerontología Social (IV Edición de la Edición Latinoamericana UNAM-IMSERSO) fue la excusa perfecta para disponer de una imagen más completa del aporte de los mayores como voluntarios en otros emprendimientos sociales de Montevideo. En dicha tesis, a pesar de las dificultades que implica la investigación en un campo informal, queda plasmado que en distintas organizaciones y áreas, las personas mayores de 50 años constituyen aproximadamente un 30% del total de voluntarios. En hospitales, escuelas, espacios recreativos y para una diversidad de población beneficiaria, los adultos mayores encuentran en el campo del voluntariado en Uruguay un lugar donde seguir brindando su aporte, sentirse útiles y devolver a la sociedad y a la vida lo mucho que sienten haber recibido.

Publicar en el Boletín del Programa para Adultos Mayores de Cáritas Cubana algunos aspectos de la misma espero sea de utilidad para las personas que trabajan a favor de estas personas en Cuba.

Lic. Sylvia Korotky

Mag. en Gerontología Social

Los adultos mayores voluntarios en Uruguay: descripción y perfiles. Fragmentos

Autora: Psic. Sylvia Korotky

Universidad Autónoma De Madrid

Instituto de Migraciones y Servicio Sociales

IV Edición Iberoamericana del Master de Gerontología Social

México, 2002-2004

Tutora: Dra. Rocío Fernández-Ballesteros

Diciembre de 2003

El Voluntariado

El voluntario es una persona con sensibilidad frente a los problemas sociales, que siente la necesidad de luchar por distintas causas. Se compromete de forma desinteresada y gratuita a poner sus capacidades y tiempo libre al servicio de las necesidades existentes en la comunidad.

Entre sus características deseables se cuenta la capacidad de acoger con respeto a las personas teniendo en cuenta su libertad individual y despertar en ellas la capacidad de ayudarse a sí mismas, ser capaz de establecer buenas relaciones personales y trabajar en equipo. Es requisito indispensable que asuma tareas adecuadas a sus aptitudes, preparación y posibilidades físicas, intelectuales, emocionales, etc.

Su acción debería ser educativa y promotora del cambio social, descubriendo, abordando y denunciando las carencias y dificultades sociales en contraposición al paternalismo asistencialista.

Algunos retos de la acción voluntaria son el combate a la pobreza y la marginación, la promoción de la realización humana personal y social, la denuncia y lucha contra la injusticia en todos sus niveles, la promoción de los valores, teniendo el derecho como fundamento.

Los campos de acción del voluntariado son innumerables, pero podemos situar como ejemplos la acción contra la pobreza (urbana, rural), el trabajo con mayores, minorías étnicas, problemas de género como la violencia contra la mujer, la educación, problemas tales como las adicciones, la animación sociocultural, etc. (Rafael Pineda, exposición docente en la IV Edición Iberoamericana del Master en Gerontología Social UAM-IMSERSO).

No hay un voluntario genérico: hay pluralidad de tipos de acción, diversidad de motivaciones, distintas situaciones a las que quiere apoyar, diferentes formas de ejercer el voluntariado, distintos grados de compromiso (permanente o esporádico). (Fundación Abrinq, 1996)

El concepto y definición de voluntariado difiere en los distintos países y varía con la cultura. Exponemos algunas de las definiciones de voluntario y voluntariado que consideramos más significativas.

“Ser voluntario implica prestar colaboración, sin que medie ánimo de lucro o coerción, para el bienestar de otra persona, la comunidad o la sociedad en general. El concepto no excluye sin embargo la idea de reciprocidad. El voluntario obtiene con su actividad muchos beneficios y satisfacciones.” (Bertucci, J. s/fecha).

Voluntariado es “toda actividad que involucre la disposición de horas, sin paga, haciendo algo cuya meta es beneficiar a otros (individuos o grupos) distinta a o sumada al beneficio de familiares o del medio ambiente” (Institute for Volunteering Research, 1997)

Las Naciones Unidas definen de la siguiente manera al voluntario “es la persona que, debido a su interés personal y su espíritu cívico, dedica parte de su tiempo, sin remuneración alguna, a diversas formas de actividades, organizadas o no, de bienestar social u otros campos.”

“El voluntario, como actor social y agente de transformación, es aquel que presta servicios no remunerados en beneficio de la comunidad: donando su tiempo y conocimientos, realiza un trabajo generado por la energía de su impulso solidario, atendiendo tanto a las necesidades del prójimo o a los imperativos de una causa, como a sus propias motivaciones personales, sean éstas de carácter religioso, cultural, filosófico, político o emocional. (Fundación Abrinq, 1996).

De estas definiciones podemos extraer ideas básicas:

- Las características distintivas del voluntariado es que se realiza sin paga y por propia y libre voluntad.
- -mplica beneficiar a otras personas o a temas de interés para la humanidad, como el medio ambiente.
- Se incluye la idea de reciprocidad: el voluntario hace un bien a otros y también se beneficia él mismo en la tarea.
- Se considera que puede ser un agente de transformación social.
- Hay una diversidad y distintos niveles de motivaciones que llevan a involucrarse en una tarea voluntaria.

Beneficios del voluntariado de adultos mayores

Para los adultos mayores:

Los ayuda a mantener un sentido de propósito en sus vidas y respeto hacia si mismos, particularmente para aquellos que se han retirado de la actividad laboral. Aquino et al. (citado en Chappel, N., 1999) afirman que el voluntariado puede ser un factor determinante de la satisfacción con la vida en adultos mayores. Se considera que disminuye el aislamiento y la soledad de aquellos que han quedado lejos de las redes sociales del trabajo y disminuido su tasa de relacionamiento social por situaciones paradigmáticas de esta etapa de vida: enfermedades físicas propios o de otros, viudez, fallecimiento de amigos y familiares, etc. Puede reforzar sus redes sociales, lo cual tiene incidencia en la mortalidad: Berkman y Syme en 1979 han demostrado la importancia de las redes sociales en relación a la mortalidad: la falta de relacionamiento con otros está asociada con el fallecimiento más temprano. (citado en Chappell, N., 1999)

Las organizaciones de voluntarios brindan grupos de pertenencia y referencia donde compartir con otros similares sensibilidades, convicciones, valores y sentidos del vivir, que en la cultura del voluntariado son la generosidad, la preocupación por otros, el altruismo y el sentido de responsabilidad ante los problemas sociales.

Tiene efectos beneficiosos sobre la salud mental y física. (Institute for Volunteering Research, 1997). Las personas que se mantienen productivas en la vejez tienen más probabilidades de permanecer sanos y felices según establecen Rowe y Khan en 1998.

Un estudio realizado por Thomas Glass de la Harvard's School of Public Health sugiere que actividades sociales, tales como el voluntariado juegan un rol capaz de ser medido en la prolongación de la vida humana. Glass y sus colegas

siguieron 2.761 de adultos mayores por 13 años para ver cómo el ejercicio y las actividades productivas y sociales estaban relacionadas con su posibilidad de fallecer durante el estudio. Concluyeron que aquellos que aquellos que estaban involucrados en ocupaciones productivas tenían una probabilidad de morir 23% menor de aquellos que estaban menos involucrados. (Northwest medical center, s/fecha).

Según estudios citados por Nena Chappell, estas ideas han sido confirmadas por Graff en 1991, quien afirma que el voluntariado contribuye a la salud, vitalidad, auto-estima y longevidad de los voluntarios. La misma autora cita estudios que revelan que los voluntarios tienen mejor salud que los no voluntarios.

Hunter and Linn en 1980 han demostrado que los voluntarios tienen una satisfacción con la vida significativamente mayor, un deseo más fuerte por vivir y menos síntomas de depresión, ansiedad y somatizaciones.

Según Chappell, estas afirmaciones pueden ser relativizadas, ya que muchos autores hacen afirmaciones de este tipo con insuficiente información. Por otra parte, se plantea la pregunta si el voluntariado es el que mantiene y aumenta el bienestar y la salud o son aquellos con mayor salud y bienestar quienes participan en acciones voluntarias? O sea: es difícil establecer una relación de causalidad.

A pesar de ello, varios estudios demuestran que 70 % de los adultos mayores voluntarios afirman disfrutar de una mejor calidad de vida que el promedio de los no-voluntarios y aquellos que realizan trabajos voluntarios de ayuda directa se sienten más recompensados que aquellos involucrados en roles más indirectos o menos formales.

También realizar tareas voluntarias puede ser una ayuda para estructurar el tiempo libre que surge ante la baja de demandas laborales y familiares.

Estar continuamente involucrado en actividades productivas como el voluntariado es un elemento clave en lo que se considera “envejecimiento exitoso”

Ayuda a anular el sentimiento –culturalmente adquirido- de discriminación e inutilidad (Fundación Abrinq, 1996).

Es una oportunidad para mantenerse activo física e intelectualmente, de estar motivado, de participar. Chappell afirma que si asumimos que el voluntariado trae beneficios para la salud y el bienestar , no se ha estudiado qué es exactamente lo que produce estos efectos beneficiosos. En el presente estudio se examina esta cuestión en el estudio en profundidad de 50 voluntarios mayores de 60 años.

Según Joaquín García Roca :“Son las significaciones para vivir las que convierten la ancianidad en una etapa creativa, activa, esperanzada. Toda persona lleva en su interior el deseo profundo de realizar algo que tenga sentido, de encontrar valores que den una explicación a su existencia. Se necesita de qué vivir, pero también hay que saber para qué vivir”

Los gerontólogos han descubierto que el trabajo, pago o no, es un aspecto esencial para las personas y que satisface necesidades de estímulo, estatus y de estar satisfecho con la propia vida.

Estas necesidades no disminuyen a medida que la edad avanza, y tampoco hay alternativas de trabajo a nivel social para satisfacerlas.

Muchas personas mayores resisten con fuerza la definición de la vejez como “la etapa sin roles” y ven su responsabilidad en encontrar roles productivos más allá de su edad cronológica. (Glanz & Neikrug, s/fecha).

Tienen saberes y habilidades que puede transmitir, y a través del ejercicio de la solidaridad experimentar la existencia como algo pleno de sentido: “La experiencia de la solidaridad amplía el horizonte de expectativas: ya no importa tanto vivir a pesar de la vejez, sino vivir con la vejez para los demás” (García Roca, 1994)

Para las Instituciones:

Para las instituciones, la participación de adultos mayores significa disponer de voluntarios con madurez y experiencia, ganada tanto dentro como fuera del mercado de trabajo y con habilidades desarrolladas a través de muchos años de

vida y trabajo. Disponen de experiencias y habilidades que son de gran valor para la comunidad.

La disponibilidad de los voluntarios adultos mayores es mayor que la de otros grupos etareos, ya que usualmente tienen más tiempo libre y más flexibilidad en los horarios de trabajo.

Distintas investigaciones muestran que los adultos mayores voluntarios dedican más horas a la tarea que otros grupos etareos, es más probable que estén satisfechos con la tarea y tienen más permanencia. (Institute for Volunteering Research, 1997).

El incremento de la población adulta mayor en relación a la población total ofrece un mayor contingente de personas para ser reclutados como voluntarios.

Para la sociedad:

“La ancianidad es el potencial más valioso de un pueblo, que ve en ella aquellas energías que se necesitan para caminar: la disciplina necesaria para cohesionar a un pueblo que quiere encontrar su propio destino; la memoria que recuerda de donde se viene y cuáles han sido los obstáculos para llegar a ser pueblo; y el relator que recibe las hazañas del frente y las cuentas en la escuela. Nada se hará sin los ancianos ni contra ellos, que ocupan más bien el centro de la escena ciudadana” Joaquín García Roca

Testimonio de una voluntaria de Cáritas

Beraldina Padrón Rodríguez

Animadora del grupo de III edad “San Pío de Prietrelcina”

Parroquia “Santa Ana” Santa Clara.

Siempre me preguntaba ¿Qué quería Dios de mí?, ¿Cuál era la misión, a que estaba llamada, pero no encontraba respuesta alguna a pesar de las diversas actividades que realizaba en mi parroquia.

Un día escuché que se formaría un grupo de la “Tercera Edad” con personas muy necesitadas que serían apoyadas por Cáritas.

Nunca había escuchado hablar de Cáritas, comencé a hacerme mil preguntas ¿Qué era Cáritas? ¿Por qué nos apoyaban? ¿Cuál era su motivación? Y así una interrogante detrás de otra. Aunque me daba un poco de pena, empecé a preguntar y los hermanos que estaban al frente del proyecto me iban explicando. Según fui conociendo, mi alegría crecía y también un poco de asombro, pues para integrar el grupo solo era necesario ser necesitado, no importaba si era católico o no, ni tan siquiera que fuera cristiano, aquello me llenó de mucha emoción y pensé que solo Dios será capaz de mover los corazones para ayudar a los pobres, sin preguntarles cual era credo, raza, posición política, nada.

Llegó el día en que fue presentado el grupo de la Tercera Edad, un 9 de febrero del 2004 y que llevaría el nombre se “San Pio de Prietrelcina”. Explicaron los objetivos y las actividades: Ejercicios, excursiones celebración de cumpleaños momentos recreativos etc..

Presentaron al equipo de voluntarios que trabajarían con el grupo.

Comenzaron de nuevo mis preguntas (por qué aún no había querido entregarme al grupo), que laborarían los voluntarios, contestaron a mi pregunta y he aquí que sentí que ese era mi misión, que quería participar como voluntaria, ayudar, prestar mis servicios en lo que fuera necesario.

Observar el cambio en las vidas de muchos de los ancianos que eran atendidos por el grupo de voluntarios, como aquellos que se sentían en un principio solos y eran hasta ahora un poco huraños ya sonreían, compartían, participaban con alegría en las actividades, era para mí tan grande que también mi vida fue cambiando llenándome de más amor hacia Dios y de mis semejantes.

La labor que desarrolla Cáritas para mi era admirable, no solo apoyaba económicamente al grupo también se preocupaba por la formación de sus animadores, para que pudieran desarrollar mejor su misión

Después de algún tiempo asumí la animación del grupo, en un principio tuve miedo, porque nunca había animado a un grupo de personas mayores, sino a jóvenes, pero fui venciendo el temor porque sabía que Dios estaba a mi lado, Él es mi fortaleza, confiando siempre en su amor, bondad y misericordia, emprendí con muchos bríos mi misión de animador.

En un principio me sentía como amarrada, pero fui descubriendo los dones y carismas que Dios me había dado; que podía hacer reír con mis cuentos que llevaban un mensaje, pero también la gracia; compartir ideas, conocimientos para que los ancianos aprendan a envejecer con alegría aceptando la disminución de algunas de sus capacidades, que la autoestima aumente, que aún podemos hacer muchas cosas en beneficio de nuestros semejantes, por amor y en el amor a Dios.

Al realizar esta actividad dentro de Cáritas he crecido como persona y como cristiana.

En los talleres de formación nos dan los elementos para nuestra labor, El Espíritu Santo, los dones para llevarlos a efecto; esto ha contribuido para fortalecerme y afrontar dificultades buscando soluciones para el bien de todos, sobre todo del más necesitado, ha aumentado mi amor hacia Dios y mis semejantes, que y me he dado cuenta que dando recibo mucho más de lo que das, la alegría de servir, aprender de estos ancianos su sencillez, humildad, gratitud.

Gracias Señor, por señalarles el camino de servir a los más humildes a través de los programas de Cáritas y poder sentir la alegría que produce ponerse al servicio de los demás.

Testimonio de una voluntaria de III Edad Cáritas

Gladys E. Arias Bruzains

Animadora grupo III edad

Parroquia "San Atanasio" Placeta.

Beneficios que ha reportado en mí el trabajo con la III edad.

Mi vida se ha desarrollado rodeada de adultos mayores, algunos se han reunido con el Señor, y los más jóvenes de mi niñez ya son adultos mayores, pues yo lo soy también. Tengo 71 años.

Me ha tocado una dura tarea, pero siempre pienso que Dios, no le da a uno su cruz para cargar más pesada que lo que puede llevar, así aparece mi trabajo en Cáritas me asocio a los ancianos del grupo de la Iglesia, atiendo a la los de la casa, aparece el Programa de la Tercera edad, comienzo a recibirlo, ha adentrarme en él, ¿No es eso obra de Dios?

Por medio de ese programa he podido hallar soluciones concretas ante situaciones particulares que vivo.

Por lo anteriormente expuesto estoy rodeada de una miscelánea de adultos mayores, cada uno constituye un caso, por lo tanto las soluciones a los problemas son diversas.

Si añado a esto mi trabajo con un grupo de 22 adultos mayores que forman parte del Taller de Costura, la situación se amplía no ha sido fácil el poder mantener la armonía, la alegría y bienestar en ambos grupos; ayudar de acuerdo con cada una de las necesidades tanto materiales como espirituales; hacerlo con cautela, para no herir, pues a veces son tan susceptibles, que una frase inoportuna, con la mejor de las intenciones puede ocasionar un desacuerdo, un sentimiento de exclusión, algo inesperado.

He aprendido en estos cursos de formación relacionados con la tercera edad; a llevar la autoestima de mis viejitos; ya sean los de mi hogar, como los que atiendo en la Iglesia; mantener el respeto de la libertad de cada uno de ellos; se sienten útiles pues pueden apoyar a otros más necesitados, compartir alegrías y tristezas, trabajar en hermandad se alejan un poco de los problemas cotidianos del hogar y del medio en que viven.

Un logro, considero, que los miro a distancia se identifican con mi trabajo y me ayudan a solucionar problemas que se me presentan.

Cáritas ha sido una bendición del Señor para mí pues puedo decir que todo lo anteriormente expuesto se ve de manifiesto en mi propia persona que transita por esa tercera edad que muchos temen llegar y que he aprendido hacerle frente, amarla y sentirme orgullosa estar en sus filas.

Pido a Dios que me de fuerzas y sabiduría para poder seguir llevando estos grupos con valentía y amor para hacer placentera la vida de aquellos que me rodean, y que pueda sonreír siempre, pues con ellos se logra mucho..([subir](#))

Documentos de la RLG

Argentina. Distinguen siete proyectos de adultos mayores por su carácter innovador.

Miércoles, 28 de marzo de 2012

Aprendizajes y Experiencias

Siete iniciativas de adultos mayores que se desarrollan en distintos puntos del país fueron destacadas por su carácter innovador al tener a cientos de personas de más de 65 al frente de propuestas educativas.

Uno de los proyectos premiados es del Centro del Adulto Mayor de la Universidad Nacional de Lanús (UNLa), que consiste en la capacitación comunitaria a mayores para la fabricación de adaptaciones artesanales que facilitan la autonomía.

De esta manera, el taller de capacitación promueve la fabricación de "rayadores ergonómicos para favorecer la postura; platos de comida con sopapas para fijarlos a la mesa; cubiertos doblados en sus extremos o engrosados sus mangos; y accesorios para evitar caídas o resbalones durante la ducha".

"La iniciativa tiene como antecedente otra de idea de la UNLa impulsada en 2005 junto con el Ministerio de Desarrollo Social de la Nación", explicó Gladys Martínez, responsable de un proyecto que nació en respuesta a las necesidades de mayores que integraban el voluntariado social de esa casa de altos estudios.

El resultado fue un set de adaptaciones de 30 productos producidas por los mismos mayores y el catálogo que difundieron a través de charlas en centros de jubilados que los convocaban.

Ahora que el proyecto logró el segundo puesto del XVI Premio Bial "Proyectos Educativos y Personas Mayores" de la Fundación Navarro Viola, el grupo realizará un nuevo set con mejores diseños y confecciones, y sumará a estudiantes de la carrera de diseño industrial de la UNLa.

Las siete iniciativas que resultaron seleccionadas en el XVI Premio Bial "Proyectos Educativos y Personas Mayores" de la Fundación Navarro Viola son propuestas de aprendizaje y de enseñanza centradas en el rol del adulto mayor como docente, aprendiente y formador de formadores y serán desarrolladas este año por organizaciones de la sociedad civil y del ámbito público, de Capital Federal, Córdoba, Lanús, Lomas de Zamora, Junín de los Andes, Río Cuarto y Rosario.

Otro proyecto destacado fue la de un grupo de personas de más de 65 que seleccionará a 24 mayores, para formarlos en el acervo artístico del Museo de Arte Latinoamericano de Buenos Aires (MALBA), y así crear e implementar un nuevo ciclo de visitas en ese espacio cultural.

"Se trata de revalorizar la palabra de la persona mayor", dijo Florencia González de Langarica, coordinadora del área de Educación y Acción cultural del MALBA.

El proyecto refiere a "formadores de formadores" pero la idea no es que los mayores cumplan esta función solo con sus pares sino con toda la comunidad, "que se verá beneficiada por sus conocimientos, ideas, y reflexiones", opinó González de Langarica.

En la Escuela de Gerontología de Rosario nació otro de los proyectos premiados: "60/100. Taller audiovisual para adultos

mayores".

"Tendrán entre 60 y 100 segundos de fama para contar aquello que siempre tuvieron ganas de decir, y a viva voz. Personas mayores de 65 años se lucirán como guionistas, productores y actores de esos relatos que rodarán por la tele, el cine, e incluso se plasmarán, a través de notas, en medios gráficos", explica la presentación del proyecto rosarino, que obtuvo el tercer puesto en XVI Premio Bial de la Fundación Navarro Viola.

"El taller buscará difundir los derechos del adulto mayor a través del trabajo audiovisual, con todo lo que significa este formato, el cine básicamente", explicó Claudia Dunda, coordinadora de la Escuela de Gerontología.

También fueron distinguidos proyectos de la Fundación Cruzada Patagónica; de la Asociación Emilia de Villeneuve, de la Universidad Nacional de Río Cuarto (Córdoba) y del Centro de Promoción del Adulto Mayor (Córdoba).

Con este reconocimiento, la Fundación Navarro Viola "se suma a iniciativas globales orientadas a construir una identidad positiva de la vejez, como la que llevó al continente europeo a nombrar el 2012 como el Año del Envejecimiento Activo y de la Solidaridad Intergeneracional", explicaron los organizadores.

La entrega de premios será mañana en una ceremonia privada en el auditorio de la Fundación Navarro Viola.

Fuente: Télam - 27/3/2012.

<http://www.telam.com.ar/nota/20057/>

[\(subir\)](#)

Experiencias del Programa

Encuentros con la Medicina Alternativa



El interés por las medicinas alternativas permite lograr formas terapéuticas más naturales, y ayuda a eliminar la excesiva dependencia a los fármacos y a las drogas que la vida moderna ha inducido.

Para apoyar estos propósitos, el equipo de formación de la Tercera edad de la Diócesis Guantánamo Baracoa, realizó un Taller de formación sobre Medicina Alternativa para el grupo de la parroquia San Antonio María Claret, situada en el municipio San Antonio del Sur. El mismo contó con la participación de la Dra. Dayamí Soler Cano, especialista en Medicina Bioenergética y Natural, y la colaboración de la Lic. en Biología

Alina Lobaina.

El objetivo del taller fue promover la utilización de la Medicina Alternativa en los Adultos Mayores para lograr, entre los adultos mayores, niveles de salud más sanos y adecuados, partiendo del conocimiento sobre su organismo y las enfermedades que más los aquejan, y los tratamientos de medicina alternativa recomendados para ellas, para que de esta forma se relacionaran con puntos de vista de la salud y la curación mucho más naturales y fáciles de poner en práctica.

Se partió del conocimiento del organismo y se abordaron las enfermedades, como la ansiedad, la depresión, la demencia, el insomnio, el alzheimer, el Parkinson y el abuso y la dependencia; las enfermedades coronarias, la angina de pecho, la aterosclerosis, HTA; el enfisema, la bronquitis, la neumonía; la artrosis y el dolor; la Diabetes, y el cáncer de pulmón, de próstata, de mama, uterino, y el colonorectal.

Entre los resultados del taller podemos señalar:

los temas tratados en forma de Manual para que sirviera de fuente de consulta constante en casa y para compartir con la familia y la comunidad. Muchas personas que se han enterado de este Manual quieren obtenerlo.

- realizaron en la Parroquia un jardín de plantas medicinales, muchas de ellas a utilizarse para algunas enfermedades.
- todos los días se brindaba un té de estas plantas.
- hubo muchos testimonios de los participantes, de cómo habían dejado de tomar pastillas para utilizar las plantas recomendadas.
- intercambiaban los conocimientos que ellos tenía sobre plantas medicinales enriqueciendo la cultura popular.
- aprendieron de las plantas, cómo realizar las infusiones, las decocciones, las cataplasmas, los emplastes, los zumos, y todo remedio de las plantas.
- y aprendieron también otras formas de medicina alternativa como la hidroterapia, la meditación, el ayuno, las inhalaciones, la terapia con calor y frío, los masajes, la acupuntura, los ejercicios, entre otros.

Estos talleres fueron recibidos con mucha alegría y entusiasmo por los adultos mayores de esa Parroquia, y por todos los que participamos, porque aportó, además de conocimientos, ratos buenos, compartir con una doctora, y con personas de campo.

Lic. Virginia Jalice

Coordinadora del Programa /Diócesis de Guantánamo-Baracoa

Noticias

DESDE LA COORDINACIÓN NACIONAL

CELEBRADO EL TALLER ANUAL DE FORMACIÓN



Se efectuó en La Habana en el mes de abril el Segundo Taller nacional sobre Protección y protagonismo de las personas mayores. En esta ocasión participaron junto a los coordinadores y formadores invitados de tres instituciones del campo público: Cátedra del Adulto mayor, CITED de Salud Pública y el Centro Cristiano de reflexión y diálogo.

Los participantes consideraron que el taller cumplió las expectativas y es superior en profundidad de contenidos al anterior como es objetivo de esta etapa formativa, en que cada año se aumenta el nivel. Se consideró muy importante el tema de Derecho ajustado a la realidad cubana y su legislación. Se efectuaron también las réplicas diocesanas del Taller con opiniones favorables sobre la acogida de la mayoría de los temas que son valorados como necesarios en la actualidad del país y en esta etapa de desarrollo del Programa.

El taller fue otra vez una oportunidad de intercambiar con otros actores del campo público que permitió dar visibilidad al Programa de Cáritas y abrir nuevas posibilidades de colaboración con otras instituciones.

VISITA DE REPRESENTANTE DE CÁRITAS ALEMANA



En el mes de febrero visitó Cáritas Cubana la Sra. Andrea Hitzemann, jefa del Departamento de América Latina y Europa de Cáritas Alemana, para conocer de cerca el trabajo de los Proyectos conjuntos de ambas instituciones. En relación al Programa Tercera Edad, y en particular al PRAM, pudo acercarse a los protagonistas y las acciones en su realidad, a través de visitas a grupos de adultos mayores en la Diócesis de Pinar del Río, conversaciones con voluntarios, reunión con el grupo promotor de una de las experiencias piloto de desarrollo comunitario, trabajo con parte del Equipo de Formación. También

pudo repasar el camino recorrido durante las tres fases, que incluye todas las acciones de formación, sensibilización, publicaciones, intercambios grupales de adultos mayores a diferentes niveles, pasantías, asesorías y participación en eventos nacionales e internacionales.

PARTICIPA CÁRITAS CUBANA EN CONGRESO DEL CAMPO PÚBLICO



Como parte de la labor de incidencia, una delegación del Programa Tercera Edad de Cáritas Cubana integrada por la Coordinadora Nacional y dos miembros del Equipo Nacional de Formación, participó en el VIII CONGRESO NACIONAL DE GERONTOLOGÍA Y GERIATRÍA / XX SEMINARIO INTERNACIONAL DE ATENCIÓN AL ADULTO MAYOR, GERONTOGER, celebrado en La Habana donde se presentó la experiencia en la promoción del protagonismo y la participación social de la persona adulta mayor.

SE DESARROLLA EN COSTA RICA REUNIÓN REGIONAL SOBRE ENVEJECIMIENTO.



En Costa Rica se desarrollaron en el mes de mayo la Reunión regional de la sociedad civil y la Tercera Conferencia regional intergubernamental sobre Envejecimiento en América Latina y el Caribe en Costa Rica. Participaron 330 delegados de 19 países representando ONG de diferentes perfiles como asociaciones de jubilados, cooperativas, instituciones académicas, redes de cuidados, Cáritas, defensorías, etc. Por Cuba participaron representantes de Cáritas Cubana y la Asociación de Pedagogos de Cuba. Durante los días del Encuentro se debatieron diferentes temas en paneles y mesas temáticas cuyas conclusiones fueron incluidas en la Declaración final. Fue una experiencia

importante participar y representar a Cáritas Cubana en este tipo de Eventos que permite tener una visión más profunda de la situación del tema en la región, los diferentes actores, organizaciones, intereses y la información que circula. El evento de la sociedad civil fue organizado por el Programa Regional Cáritas del Adulto Mayor (PRAM) junto con otros organismos de la sociedad civil de América Latina y el Caribe.

ENCUENTRO NACIONAL DE COORDINADORES



Se celebró en Matanzas en el mes de junio un Encuentro de coordinadores del Programa para analizar el desarrollo de las acciones en todas las Diócesis. Se trabajaron, entre otras, las temáticas de Proyectos en ejecución, Sistematización de experiencias, Talleres de formación, Experiencias piloto, trabajo con familias, relaciones intergeneracionales y cuidado. Además se informó sobre el desarrollo de la Reunión regional sobre envejecimiento y se realizó un intercambio con un grupo de adultos mayores en su comunidad.

*Migdalia Dopico Paz
Coordinadora Nacional*

DESDE LAS DIÓCESIS

EN BAYAMO-MANZANILLO

GRACIAS A DIOS Y A CRS.



Si, gracias a Dios y a los hermanos de CRS, pudimos concluir en el pasado mes de enero la reparación, remodelación o construcción de 7 de los 16 Talleres de Alimentación con que contamos en la Diócesis.

Un poco más de un año nos llevó ésta difícil tarea que gracias a la gentileza de los hermanos de CRS al hacer el donativo necesario nos permitió alcanzar éstos resultados.

Media Luna (1), Manzanillo (3) y Bayamo (3) fueron los municipios favorecidos en este sentido.

SI SIEMBRAS BIEN, RECOGERÁS BUENA COSECHA



En colaboración con la Institución Italiana, SEMILLAS DE PAZ, estamos logrando humanizar un poco el trabajo de nuestros voluntarios cuando ofrecen con cariño todo el esfuerzo por dar de comer a los necesitados.

En ésta ocasión pudimos comprar para cada Taller de Alimentos los equipos electrodomésticos necesarios para ellos. Con excepción de los Talleres de Zona Rural que no poseen electricidad, se les compró: Ollas de presión eléctrica, ollas arroceras, licuadoras, cocinas eléctricas, vasos, platos de loza y plásticos, juegos de cubierto, diferentes envases plásticos para guardar alimentos crudos o elaborados, vasijas para beneficiarios y en algunos casos hasta Freezer para que guarden los productos cárnicos, entre otros.

Como pueden apreciar, fue una cosecha MUY BUENA.

BUEN GUSTO Y MEJOR SABOR



Así denominamos a un evento que desarrollamos Diocesanamente, pero que tuvo una primera fase, en la Parroquia.

En éste evento participaron dos representantes de cada una de las Parroquias y que llevaban los platos seleccionados en cada evento Parroquial, para un gran total de 21 platos en concurso.

El objetivo básico, intercambiar, desempolvar recetas y pasar un rato agradable.

Aquí pudimos ver como resurgían como el ave fénix “las torrijas”, “los roscones”, el “pan de maíz”, “buñuelos” y tantos tipos de “natillas”, “pudines”, un nido de pollitos (con huevos) y hasta un “pan perdido”, en fin parece que alcanzamos el objetivo, y en verdad nos divertimos mucho.

Resultó ganadora la señora Nuris Elías, de la Parroquia San Juan Bosco de Bayamo con su Pan de Maíz; y el Premio de la Popularidad lo obtuvo el Nido de pollitos de la hermana Carmen L. Viltres de la Parroquia San José y Santa Rita de Yara.

Esperamos que éste evento quede por siempre ya que al realizar la convocatoria esperamos una buena aceptación y participación de los miembros del Programa.

Carlos Rafael Bertot Hernández
Coordinador Diocesano Programa Tercera Edad

EN SANTIAGO DE CUBA

Parroquia de Nuestra Señora del Rosario en Palma Soriano



El día 23 de julio, del 2012, el grupo de la tercera edad Con sus 13 animadoras, realizaron una peregrinación al Santuario del Cobre para encontrarse con nuestra querida Madre la Virgen de la Caridad en este año Jubilar.

Peregrinaron desde la plaza que está ubicada en el poblado del Cobre hasta la escalinata del Santuario, rezando el Santo Rosario, cantando y pidiendo a nuestro buen Dios por nuestro querido País. Superando el embate de los años, subieron hasta el Santuario en silencio, y participando de la Eucaristía y recibieron la bendición de nuestra Madre. Al finalizar hicieron un recorrido hasta la casa donde se hospedó El Santo Padre Benedicto XVI.

Fue un día precioso de compartir y de disfrutar de la naturaleza, y de recuperar fuerzas para seguir colaborando con nuestra edad y experiencias, en nuestro pueblo y en nuestras familias.

*Luisa Maceo Quesada.
Animadora de la tercera edad
Parroquia de Palma Soriano.*

EN PINAR DEL RÍO

SEGUNDO TALLER DIOCESANO DE FORMACIÓN DEL PROGRAMA DE LA TERCERA EDAD EN PINAR DEL RÍO.

“Protección y protagonismo de las personas de la tercera edad”, fue el nombre que presidió la celebración del Segundo Taller Diocesano de Formación en la Diócesis de Pinar del Río efectuado en la Casa Nuestra Señora de Loreto en la capital de la provincia el sábado 26 de mayo con la participación del Equipo de Formación, responsables de Cáritas y los animadores de las parroquias, así como dos trabajadoras sociales de una de las áreas de salud de la ciudad pinareña.

Un emotivo momento espiritual celebrado por animadores de la Parroquia de San Cristóbal, fue preámbulo para el inicio de las reflexiones sobre temas de actualidad por los tres equipos en que se multiplicó el nutrido grupo:

Espiritualidad, libertad, responsabilidad y sentido de la vida.

Uso de las nuevas tecnologías un derecho de los adultos mayores.

El papel de la familia en el cuidado de las personas adultas mayores.

Afrontamientos y estilos de vida en la vejez.

Fueron razón de interesantes reflexiones que responden al envejecimiento actual de la población cubana.

El uso de situaciones imaginarias como ejemplos simulados de la problemática actual, provocaron interesantes deducciones en los participantes con ingeniosas respuestas derivadas de las experiencias adquiridas en el terreno por los animadores en sus grupos, así como el trabajo que realizan en el necesario apoyo a los adultos mayores

El taller concluyó con una evaluación de excelente por su organización, preparación y frutos didácticos que serán empleados en los grupos de las parroquias y comunidades.

EN LA VEJEZ CONTINUARAN DANDO SUS FRUTOS

[\(subir\)](#)

Cáritas y sus Programas

Desde el año 2010 el programa GNEES tiene entre sus líneas de trabajo la especialización del trabajo con discapacidades específicas, lo cual resulta un proceso necesario pero paulatino, de acuerdo con la realidad existente. En relación a ello, justo desde ese propio año 2010, Cáritas Cuba comenzó a apoyar el Grupo de Familiares de Personas con Síndrome Prader-Willi en Cuba, cuyo objetivo fundamental es favorecer un adecuado manejo médico pedagógico de personas con Síndrome Prader Willi en Cuba.

Dando continuidad a esta línea de trabajo, gracias a la generosidad de 12 especialistas extranjeros, -vinculados todos de alguna manera a la Organización Internacional para Síndrome Prader-Willi (IPWSO)-así como a la colaboración de varias organizaciones, del 27 al 29 de abril de este año tuvo lugar el II Taller Nacional de Familias Cubanas de Personas con Síndrome Prader-Willi, con proyección comunitaria y participación extranjera, organizado por los responsables del grupo, de conjunto con Cáritas Cuba, particularmente el programa GNEES. En el evento participaron 21 familiares de personas con SPW y 43 especialistas de la salud y la educación.

Participaron personalidades de reconocido prestigio de la medicina cubana actual, fundamentalmente del área genética, endocrinología y pediatría. Participaron además especialistas voluntarios de Cáritas. Asimismo, tuvimos la dicha de contar con la presencia de especialistas extranjeros de vasta experiencia de trabajo con el Síndrome.

Por primera vez en el ámbito internacional especialistas y familiares se reunieron de forma conjunta en Taiwán. Este evento en Cuba resultó ser la segunda ocasión en que se realizó un encuentro de ese tipo, y la primera en nuestro país. Los participantes manifestaron su satisfacción en cuanto a la unidad dentro del auditorio entre profesores, especialistas y familiares, así como a la calidad y aplicabilidad de los temas tratados.

Lic. Mailyn Armas

Coordinadora Programa GNEES

Cáritas Cubana

[Localízanos en:](#)

Calle: D #512, e/ 21 y 23. Vedado

Directora Cáritas Cubana: Lic. Maritza Sánchez

Coordinadora Programa Tercera Edad: MSc. Migdalia Dopico

Equipo de Redacción: [Dra. María Magdalena Rodríguez](#), [Dra. Ofelia Bravo](#), [Dr. Cormac Bustillo](#)

Diseño y confección del Boletín: [Lic. Manuel Iglesias](#)

El Consejo de Redacción de este boletín electrónico de Cáritas Cubana lo invita a que envíe sus opiniones y críticas sobre los temas tratados en nuestros números. Además, puede remitirnos sugerencias de temáticas que sean de su interés particular (relacionadas con la tercera edad) para que sean tratados por nuestros especialistas en próximas entregas. Esta publicación electrónica tiene en su espíritu la misma vocación de servicio que anima a la Cáritas Cubana. Esperamos contar con su colaboración. Muchas gracias.

[Boletín del Adulto Mayor](#)