

**UNA VIDA DE TIEMPO LIBRE Y OCIO CON NUEVAS
RESPONSABILIDADES PARA LOS ADULTOS MAYORES**

Jorge Aromando

LA ACTIVIDAD FISICA EN LOS MAYORES

- **El deporte constituye un campo de interes dentro de la ocupación del ocio de las personas mayores .**
- **Pese a ser una actividad beneficiosa para el cuidado de la salud , es baja la proporción de adultos mayores que practica este tipo de actividad (entre 3 y 8 %)**
- **En la actualidad sabemos que los programas de educación fisica para personas de edad son garantía saludable para estabilizar la presión arterial , prevenir problemas cardiovasculares y mejorar el ánimo.**

OCIO , TIEMPO LIBRE Y CONTACTOS SOCIALES

- **La mayoría de las actividades que realizan los adultos mayores en su tiempo libre se realizan en el hogar o cerca de el .**
- **Pese a la supremacía del hogar como lugar de ocio y esparcimiento , existen otros lugares donde las personas de edad pasan su tiempo libre : clubes, asociaciones , centros de jubilados**
- **La mayor parte de las actividades de ocio están vinculadas con contactos sociales y se observa una mayor participación del encuadre familiar**

POSIBILIDADES Y EMPLEO DEL TIEMPO LIBRE

- **Existe una amplia variedad de posibilidades y gran número de ofertas dirigidas de modo especial a los adultos mayores**
- **Por otra parte , jóvenes y adultos mayores realizan de modo conjunto actividades de ocio dentro del marco de las relaciones familiares**
- **Las ofertas de ocio dirigidas a los adultos mayores buscan fines diversos , como ser :**
 - **Información , orientación , asesoramiento**
 - **Ampliación de su participación en la vida cultural**
 - **Posibilidades de ocupación del tiempo**
 - **Prevención sanitaria y asistencia de la salud**
 - **Ofertas de gimnasia y deportes**

EMPLEO DEL TIEMPO LIBRE

- **Las ofertas para incentivar los contactos sociales son fomentadas en hogares de jubilados , circulos de adultos mayores , clubes , etc y ello redunda en ofertas para aprovechamiento del ocio , en actividades tales como :**
 - **Fomento de los contactos sociales**
 - **Actividades de formación , ocio y hobby**
 - **Talleres de creación artesanal**
 - **Recreación , vacaciones y viajes**

TIEMPO LIBRE Y OCIO EN LAS PERSONAS DE EDAD

- **El tiempo libre adquiere en la vejez otras funciones . Las personas mayores necesitan saberse necesitadas y con sentido de pertenencia**
- **Garantizar las capacidades cognitivas , sociales y físicas significa ejercitarlas . Habrá que participar en la vida social si una persona de edad no se quiere “marchitar”**
- **La persona que se aburre se vuelve con rapidez insatisfecha y muchas veces es la manifestación de un componente depresivo**
- **Cuando el aburrimiento y la insatisfacción aumentan , el retraimiento social crece. Se crea un circulo vicioso, del que tiene que preservarse el adulto mayor , llevando una vida activa**

EL CIRCULO VIRTUOSO DEL ADULTO MAYOR

- **Solo siendo activa , la persona de edad habrá de percibirse como un ser que ha producido y sigue creando**
- **Los adultos mayores , sin ser sujetos pasivos , deberán mantener una conducta activa , dinámica y de formación personal .**
- **Es preciso consolidar las ofertas y recursos de participación y formación de indole recreativa, educativa y cultural y hacia ese objetivo debemos orientar los esfuerzos de las organizaciones e instituciones**

APROVECHANDO LA VEJEZ

- **La vejez no tiene que ser vinculada de forma automática a la pérdida de capacidades y destrezas**
- **Esta imagen negativa de la vejez se debe a prejuicios sociales y culturales**
- **La educación y los medios de comunicación deben evitar que estos prejuicios afecten la vida de las personas de edad**
- **Los adultos mayores adoptan responsabilidades con terceras personas : sea cuidando niños o cuando ponen tiempo y conocimientos a disposición de escuelas, universidades, clubes , asociaciones, como ejemplos posibles**

A MODO DE CONCLUSION

- **La madurez y sabiduría del adulto mayor son resultado de un trabajo basado en el aprovechamiento de experiencias de quienes mas experiencias han tenido .**
- **Saber y capacidad de juicio son casos tipicos de la inteligencia de las personas de edad**
- **Se estima necesaria la participación de los adultos mayores en la comunidad y además , ocio , tiempo libre y educación son formas eficaces de socialización y participación .**