

La Voz de los Mayores

Revista semestral de la Federación Provincial de Asociaciones de Jubilados y Pensionistas de Salamanca

**“La educación no
acaba hasta
que no
termina
la vida”**



**Adoración Holgado, directora
del Programa Interuniversitario de la Experiencia**



Federación Provincial
de Asociaciones de Jubilados
y Pensionistas de Salamanca



**Junta de
Castilla y León**

Consejería de Familia
e igualdad de Oportunidades
Gerencia de Servicios Sociales

P A S E N Y V E A N

Las cartas boca arriba

... página 3

La voz del lector

... páginas 4 - 7

Entrevista

Adoración Holgado, directora del programa Interuniversitario de la Experiencia

... páginas 8 - 12

La Federación por dentro

... página 13

Déjame que te cuente

... página 15

Nuestros pueblos

Hinojosa de Duero

... páginas 16 y 17

Nuevas tecnologías

... página 18 y 19

Memoria de actividades del 2009

Actividades básicas y otras

... página 20- 23

Escuela de Salud

La gripe A

páginas 24 y 25 ...

Agenda

páginas 26 y 27 ...

Hoy opino yo

Ángel de Castro:
Bondades de la madurez

páginas 28 y 29...

Sobre...

La afectividad en la madurez:
mejorando las relaciones de pareja

páginas 30 - 33...

Fisioterapia

Fisiolife,
una idea,
una ilusión, un objetivo

páginas 34 y 35...

De interés

La píldora del día siguiente

páginas 36 y 37 ...

Mis huellas...

Como monitor de gimnasia

páginas 38 - 40 ...

Pasatiempos

páginas 42 y 43...

S U M A R I O

E N T R E V I S T A

Texto y fotografía: Rocío Martín López

Adoración

Holgado

Viajes para mayores, ocio para mayores y también formación universitaria para mayores; una nueva oferta con una gran acogida año tras año.

Adoración Holgado, directora del Programa Interuniversitario de la Experiencia y secretaria de la Asociación Estatal de Programas Universitarios para Mayores (AEPUM), es la promotora de esta actividad en España, impulsando a Salamanca y a su Universidad Pontificia al liderazgo de nuevas oportunidades para los mayores.



**Directora del Programa
Interuniversitario de
la Experiencia**

Licenciada en Filosofía y Letras, Diplomada en Psicología y Doctora en Pedagogía, Adoración Holgado -a la que todos sus alumnos conocen como Dori- lleva desde 1970 como profesora en la Facultad de Pedagogía de la Universidad Pontificia de Salamanca y desde 1994 es catedrática de Didáctica en esta facultad. Ha sido directora del Instituto de Ciencias de la Educación y dirige la Universidad de la Experiencia desde su fundación.

- **¿Qué puertas se han ido abriendo para los mayores?**

- Primero el mismo programa -programas universitarios y no de divertimento como entienden algunos-. Yo preveía que sería algo interesante, pero quizá ha salido mejor de lo que se esperaba. A mí me parece que era un derecho de las personas el irse formando a lo largo de la vida, eso lo estudié en la carrera y yo creía que ciertamente una Universidad que se supone que es la entidad cultural más reconocida debía tener entre sus obligaciones la de acercar la cultura a los mayores y consideraba que no se estaba haciendo o, al menos, menos de lo que se debería teniendo en cuenta que la mayoría de la población que tenemos en España son mayores. Se ha hablado siempre de la deuda histórica de la Universidad con los mayores, de aquellos que no pudieron asistir a la Universidad por razones económicas o sociales. Ahora vuelven los que quieren y es una manera de lo que ahora se habla tanto de la educación de la vida, pero que yo ya estudié en la carrera en los años 60. La educación no acaba hasta que no termina la vida.

- **Programas universitarios, asignaturas intergeneracionales, cursos monográficos..., nuevos proyectos y siempre usted como pionera en ellos, ¿se considera la llave maestra que abre el camino de los mayores?**

- Creo que es una oferta de formación más de las personas, en este caso la novedad, porque siempre ha habido ofertas, aunque lógicamente un mayor desarrollo hace que las ofertas sean mayores. La propia universidad tiene menos alumnos jóvenes y eso también ha facilitado la entrada de mayores, no es que ellos vayan a sustituirles, no es esa la idea. Ahora la universidad tiene más recursos porque al haber menos jóvenes, ésta puede ofrecer mejor enseñanza a los que hay, mejor investigación también al haber menos masificación y además ofrecer otros programas como éste. En la educación universitaria quizá la novedad haya sido que la Universidad asumiera que es una función suya y que realmente se integrara en sus programas. Una de las novedades es la de la intergeneracionalidad y otra, que quiero potenciar ahora, es que algunos mayores -no todos, no los 540 que vienen a clase- investiguen. Llevo intentándolo desde hace años y querría que algunos -como lo hacen algunos jóvenes- investiguen de manera sistemática, que lo hagan ellos y no sólo sean objeto de investigación, sino que puedan promover esos estudios y que se metan en investigaciones subvencionadas porque son -algunos- trabajadores impresionantes y muy bien formados. Es cuestión de hacer otras iniciativas interesantes.

- **Muchas de sus propuestas son pioneras en España, e, incluso, en Europa, ¿quizá Salamanca vaya adelantada al resto de las comunidades autónomas porque cuenta entre sus filas con más mayores?**

- Bueno, yo creo que el hecho de que Castilla y León comenzase fue algo coyuntural; es verdad que Castilla y León es una de las comunidades autónomas con la población más envejecida, pero hay que reconocer que a partir de entonces en otras universidades españolas se está trabajando muy bien y potenciando mucho las universidades de mayores. Generalmente las 37 que estamos en la AEPUE (asociación de universidades que llevan programas de mayores) estamos trabajando en ello y algunas con ▶

► muchísimo esfuerzo. Hacemos investigaciones, intercambiamos ideas, trabajamos juntos... Así que yo creo que ya no es sólo un movimiento de Castilla y León, sino que se ha convertido en un movimiento de toda España: todas las universidades tienen algún programa, con mayor o menor incidencia.

- **¿Los mayores se utilizan como negocio?**

- Sí, está claro que, en buena parte, son un mercado y, lógicamente, las razones económicas, de consumo y aquello de valorar al mayor porque además es voto... Eso, lógicamente, es una especie de mercadeo. Y quizá lo que nosotros intentamos es valorar a los mayores por ser personas, no porque den nada a cambio, me parece que eso es muy importante; son personas antes que mayores y es verdad. Y la otra parte de que se les ve como personas que consumen, como personas que votan, como personas que... Siempre que dicen eso de que los mayores son mejor que los jóvenes yo les quito la razón, hay jóvenes fantásticos, hay mayores fantásticos y hay jóvenes que tendrían que mejorar, como hay mayores que tendríamos que mejorar y como hay mayores que también dejan mucho que desear; si es que yo creo que hay de todo. Hay personas que con la edad empeoran, hay gente que con 40 es insoportable y a los 60 mucho más. O sea, no necesariamente la edad es un condicionante, ojalá la edad fuese un condicionante para ser mejores. Es verdad que tal vez las personas que van a la Universidad son unas personas especiales, por lo menos tienen el interés de ser mejores. Pero vamos, yo no generalizaría, ni los mayores son mejores que los jóvenes ni al revés y en los cursos intergeneracionales no se sabe quién aprende más de quién, porque cada uno tiene que

hacer su aportación de su manera de ver la vida, de su entusiasmo, de su constancia...

- **De mayor quiero ser niño..., dice una canción, supongo que creará que se trata de un error tratar a los mayores como niños, pero ¿qué opina de llevar esta afirmación casi al extremo y crear muñecas para ancianos tal y como publicita Japón con sus "Purimopueru"?**

- En general, las personas tenemos necesidad de afecto, de ser valoradas, de ser queridas, y esa autoestima, a ciertas edades se necesita mucho y quizá hay unas edades, más que por la edad por la situación de jubilación, personas que han estado trabajando siempre -sobre todo personas con poder, no político, sino personas que han tenido una empresa, unas responsabilidades...- y, de pronto, al día siguiente ya no tienen prácticamente nada, se quedan sin una vida que estaban haciendo y en ese momento tan importante, yo creo que la Universidad les favorece. El valorarlos como personas, el sentirlos que son inteligentes, que pueden seguir estudiando..., a mí me parece que esto es estupendo, y eso le pasa a muchos jóvenes. Muchos jóvenes necesitan autoafirmarse y saber que valen. En cuanto a la muñeca en sí yo creo que podría sustituir o no a una persona según cada persona, los animales también aportan mucho cariño, eso ya dependerá de cada uno. Yo a lo mejor no me entendería con la muñeca, pero a otra persona puede que sí le valga como sustituto. Soy más de relaciones personales.

- **"Hacerlo todo o no hacerlo nada", este es el eslogan de una de las campañas publicitarias del Gobierno refiriéndose a esta etapa de la vida como una oportunidad, ¿cuál ha sido el avance más importante que cree usted que se ha**

"Nosotros intentamos valorar a los mayores por ser personas, no porque den nada a cambio"

impulsado en los últimos años desde el Estado o desde las Comunidades Autónomas?

- El mayor avance que se ha hecho ha sido el de asegurar una jubilación para todos. El tener una jubilación, aunque no sea contributiva, es asegurar que ninguna persona mayor carezca de lo mínimo, necesitan tener, al menos, las necesidades básicas cubiertas, hombre deberíamos ser todas las personas, pero a mí me parece un gran avance eso de tener lo mínimo cubierto cuando eres mayor, porque si no tienes eso, la realidad es que ¿qué vas a hacer si no tienes un mínimo? Yo creo que eso lo hemos hecho entre todos, la sociedad demandándolo y los gobiernos haciendo caso.

- **Ahora quisiera preguntarle su opinión sobre un tema de actualidad, la elección de Alberto Oliart como el nuevo presidente de la corporación Radio Televisión Española ha sido muy polémica. Ha recibido muchas críticas y alabanzas por sus 80 años, ¿qué le parece esta elección?**

- A mí es que me parece que tener 80 años no condiciona..., es que depende de cómo esté él. Esto no es ni un mérito y un demérito, es decir, yo creo que si es una persona válida, que está en perfectas condiciones mentales y un buen organizador, un buen gestor y es honrado, chapó. Luego también están las cuestiones legales de jubilación y ese tipo de cosas, pero si puede cumplir con su función..., ¿por qué no? Yo no entiendo las jubilaciones que se hacen de algún tipo de trabajo, de otros sí, a determinadas

edades tempranas, depende de lo que tenga que hacer, si puede hacerlo...

- **A raíz de los cursos en los que usted ha participado sobre las nuevas tecnologías para mayores, ¿cuál sería el nivel de conocimiento que tienen ellos en este ámbito?**

- Hay diferentes niveles en los mayores y por eso nunca lo incluimos como asignatura en el programa universitario. El nivel

básico se repite con los 3 grupos y muchos, bueno, unos cuantos, demandan niveles de especialización porque ya lo dominan. Hay casos de mucho dominio en los que salen a la luz los muchos prejuicios que habitualmente tenemos. Desde 1996, los mayores pueden matricularse en asignaturas de jóvenes con el permiso del profesor que la dé y un año ocurrió que un mayor quería hacer

"Ojalá la edad fuera un condicionante para ser mejores"

"Introducción a la programación" y el profesor, por aquello de los prejuicios, temía que se hubiese confundido y se pensase que era manejo inicial del ordenador. Pues bien, el mayor no se equivocó e, incluso, se le quedaba pequeño porque llevaba 30 años trabajando con ordenadores. A veces juzgamos: "Como no saben de tecnología...". No, saben bastante, no todos, pero sí alguno.

- **Ante tantas oportunidades e iniciativas pioneras como la suya, deduzco que no teme hacerse mayor y que lo percibe como unos años para hacerlo todo, ¿no es así?**

► - Lo de ser mayor, si llegas, llegas, lo peor es no llegar a ser mayor, porque entonces es que no has llegado. El ser mayor es algo a lo que estamos todos abocados y si no llegas es que no estás. Por lo tanto, yo lo veo como algo normal en la vida, es decir, no es que me dé miedo o no miedo, creo que tiene inconvenientes, lógicamente



pierdes capacidades: eres más lenta..., y ganas en otras: eres más constante, tienes más tiempo... Yo creo que es ley de vida, es como ¿qué es mejor tener 15 o 25 años? Pues no se sabe, yo creo que hay que ir asumiendo y coger lo mejor que tengas, porque has llegado hasta allí.

- Para despedirme me gustaría rescatar las palabras de Franco Voli, autor del blog *Un jubilado feliz* en el que dice: "Lo importante es pensar que son posibilidades que están a

asumir lo que cada uno es y luchar por sacar lo más que pueda pero con sus posibilidades. No son iguales dos personas de 65 años por sus vivencias, por su estado físico..., entonces hay que aprovechar lo máximo dentro de las posibilidades de cada uno. Tampoco es querer aparentar que tienes 30 años cuando no los tienes, es que no tiene sentido. Creo que esa es la idea, aprovechar todo lo que se tiene y pedir más dentro de las posibilidades que se tengan.

nuestro alcance si decidimos actuar". ¿Un mayor tiene límites o lo que se propone puede conseguirlo?

- Cada mayor puede hacer lo que se proponga dentro de sus posibilidades, algunos por ser mayor y otros porque las tenemos, hay que



LA FICHA

Edad: 65 años. Me faltan cinco meses para la edad oficial

de la jubilación. Un sueño: seguir como estoy e ir asumiendo las

situaciones que se van presentando. Regla de oro: no tengo ninguna. Una comida:

me gusta todo lo de cuchara, sobre todo el cocido. Un lugar para descansar: mi

casa. Una película: Un violinista en el tejado.

¿Qué pasa cuando un río se cruza en tu vida?

QUE PUEDES DEDICAR MÁS TIEMPO
A “VER CRECER” TU MEJOR INVERSIÓN.

Caja Duero