

# “PARA SABER MÁS”

## RECURSOS DE INTERÉS PARA EL DESARROLLO DE LOS OBJETIVOS DE LAS UNIDADES DIDÁCTICAS

### 1 “La formación de personas cuidadoras”

### 2 “Las personas mayores, un recurso para la comunidad”

*Francisco Manuel Morales Rodríguez*

La presente guía de recursos se va a clasificar en función de que sean de interés prioritario para cuidadores/as, profesionales y ancianas/os<sup>1</sup>.

◇ Con el término cuidadoras/es nos referimos a aquellas personas que atienden directamente al anciano. Estas pueden ser familiares, voluntarios/as o las personas a las que se acredita este término “cuidadores” ya que han sido formadas profesionalmente para esta tarea (módulos formativos FPO y otros cursos). Es decir, hablamos de cuidadores informales (familia y cuidados domiciliarios) y formales (auxiliares y personal cuidador que trabajen en centros para mayores).

◇ Profesionales: En esta categoría incluimos a los siguientes profesionales: psicólogas/os, psiquiatras, trabajadores sociales, enfermeros, gerontólogos y docentes / investigadores, cuyas tareas son más de tipo organizativo.

◇ Ancianos/as: Esta clasificación la hemos creído conveniente ya que ellos son los auténticos protagonistas y en muchos casos nos olvidamos de los mismos y de ahí la necesidad de enfatizar que también hay bibliografía para ellos.

#### 1.- LIBROS:

##### 1.1- Cuidadores

- Bazo, M.T. (1992). *La ancianidad del futuro*. Barcelona: SG Editores, S.A.

La vejez como experiencia vital humana está cada vez más extendida. El conocimiento de la situación y problemática de la ancianidad permite constatar que no existe una vejez sino vejezes distintas. La edad cronológica no es un criterio válido a la hora de evaluar el grado de envejecimiento individual. Cada persona y cada generación experimentan la vejez de forma distinta según su dotación biológica, psicológica y social. El presente libro analiza la carrera de la persona anciana, como se vive la totalidad del proceso vital, sobre la base del conocimiento directo de la realidad vivida por personas que han alcanzado una edad avanzada.

---

Para que la lectura resulte más sencilla en ocasiones se ha evitado usar conjuntamente el género masculino y femenino en términos que admite dichas posibilidades.

- Beaver, M.L. y Miller, D.A. (1998). La práctica clínica del trabajo social con las personas mayores. Intervención primaria, secundaria y terciaria. Barcelona: Paidós.

Se empieza describiendo la experiencia del envejecimiento desde un punto de vista teórico, los tipos de cambios psicológicos, pérdidas o ganancias sociales, salud... y concluye con propuestas de prevención / intervención primaria, secundaria y terciaria en el anciano (relacionada con el ejercicio, dieta, accidentes, estrés, sobremedicación...).

- Lyman, K. (1998). Día a día con la enfermedad de Alzheimer. Madrid: IMSERSO. El estrés de los cuidados diarios.

La atención a las personas afectadas por la enfermedad de Alzheimer o cualquier otro tipo de demencia, así como las respuestas a las necesidades de sus cuidadores formales de centros de mayores, ocupa un lugar cada vez más importantes en el ámbito de la Gerontología y de las políticas sociosanitarias destinadas a las personas mayores. Es éste un trabajo que parte de postulados devaluados con excesiva frecuencia desde modelos tradicionalmente excesivamente medicalizados. Los aspectos cualitativos, emocionales, que luchan contra el nihilismo terapéutico y mantienen como objetivo de intervención el máximo grado de autonomía, entendida como capacidad de decisión y autogobierno de las personas aunque padezcan una demencia, constituyen el eje central de este libro, entendiendo que la intervención con los enfermos y los familiares impone un acercamiento a los problemas del tercer grupo de implicados en su atención: los cuidadores profesionales.

- Pérez, A. (1999). Guía de cuidados de personas mayores. Madrid: Síntesis, S.A.

Proporciona a cuidadores/as que tienen la posibilidad de atender a personas mayores una información detallada de cuáles son las patologías más habituales que se van a encontrar así como la forma de colaborar en su cuidado. Se presta especial atención a aspectos relacionados con la administración de medicamentos y con la asunción de hábitos saludables que redundan también en la prevención (alimentación, posturas más correctas...)...

- Ruipérez, I., Llorente, P. y Domingo, C. (1996). Guía para auxiliares y cuidadores de ancianos: fundamentos y procedimientos. Madrid: Mc Graw Hill.

Ofrece información de cuáles son las patologías más habituales que se van a encontrar en las ancianas y ancianos así como la forma de colaborar en su cuidado. Se presta especial atención a aspectos relacionados con la administración de medicamentos, accidentes, dietas, estrés...

- Tercera Edad: Salud y Ayuda a Domicilio. Sindicato Independiente de Trabajadores (S.I.T.) de Cádiz.

Este libro escrito en un lenguaje sencillo consta de cuatro amplios módulos con sus correspondientes unidades didácticas que aporta la adquisición de conocimientos, procedimientos y actitudes que debe poseer toda/o cuidador/ora. Se hace referencia al envejecimiento como fenómeno social (problemática, sexualidad...), la salud en la tercera edad (higiene y aseo personal, alimentación y nutrición, estilos de vida saludables y no saludables, enfermedades más frecuentes y sus cuidados, administración de medicamentos); la ayuda a domicilio (características de la atención a la tercera edad, tipos de programas en España y en otros países...) así como la prevención de accidentes en el hogar y primeros auxilios.

- Pérez, A. (1999). Guía de cuidados de personas mayores. Madrid: Síntesis, S.A.

Proporciona a cuidadores/as que tienen la posibilidad de atender a personas mayores una información detallada de cuáles son las patologías más habituales que se van a encontrar así como la forma de colaborar en su cuidado. Se presta especial atención a aspectos relacionados con la administración de medicamentos y con la asunción de hábitos saludables que redundan también en la prevención (alimentación, posturas más correctas...)...

[http://publications.paho.org/spanish/moreinfo.cfm?Product\\_ID=62&CFID=8861662&CFTOKEN=94930087](http://publications.paho.org/spanish/moreinfo.cfm?Product_ID=62&CFID=8861662&CFTOKEN=94930087) (Libro electrónico)

Las mujeres de edad mediana y avanzada en América Latina y el Caribe

Esta publicación encarna un proyecto conjunto de la Asociación Americana de Personas Jubiladas (AARP) y la Organización Panamericana de la Salud, y es el resultado de la información recogida entre ambas organizaciones sobre las mujeres de edad mediana y avanzada en América Latina y el Caribe. Quizás el papel que desempeñan muchas mujeres de ese grupo de edad dentro de sus familias y en la sociedad, pueda servirnos de ejemplo y de orientación para movernos a buscar soluciones que sean menos "médicas" y más humanitarias. Esperamos que este libro sea de referencia útil a las asociaciones no gubernamentales; los grupos con intereses particulares, en especial los grupos de mujeres; las asociaciones comunitarias; las familias, e incluso los individuos que de una forma u otra tienen que ver con este grupo de la población.

<http://www.gerokon.com/detest.php?idest=9> (Libro electrónico)

Cuadernos de información sindical: el envejecimiento en España.

*Maravall, H.*

El envejecimiento en España: Demandas sociales, programas y servicios de atención, las pensiones y los cuidados a las personas dependientes.

Este libro, publicado dentro de "Cuadernos sindicales" de CC.OO consiste en una interesante recopilación de todas las informaciones estadísticas que se han publicado en los últimos años respecto a las personas mayores. No tiene intención de resultar un estudio científico ni de aportar datos que no fueran ya disponibles. El libro comienza con una presentación global de la situación de la población mayor en España (evolución demográfica, situación económica, perfil, entorno social y familiar...), incluyendo una alusión específica a la problemática de las mujeres mayores. En el siguiente capítulo se analizan las diferentes políticas públicas que han tenido lugar a lo largo del tiempo. En el capítulo 4 se habla de las pensiones desde diferentes puntos de vista y en el 5 se analizan las demandas básicas de las personas mayores: la salud, la inseguridad, los mayores como consumidores, las relaciones intergeneracionales... Otro capítulo es el de la atención a la dependencia donde se trata de dar una explicación global además de comentar las principales medidas que se han llevado a cabo y el papel de la familia, la oferta privada o las autonomías.

## 1.2- Profesionales

- Agüera, L.F. (1998). Demencia. Una aproximación práctica. Barcelona: Masson.

Se pone de manifiesto cómo la demencia es una enfermedad frecuente, larga y penosa, que presenta un alto grado de complicación tanto en los aspectos diagnósticos como terapéuticos. Producen un importantísimo impacto personal, familiar y social cuyas consecuencias son imposibles de eludir. En esta obra se proporciona información útil y aplicable directamente ante un problema que es de por sí complejo, proponiéndose tratar de mejorar la calidad de vida asistencial de una enfermedad que se ha convertido en un verdadero problema de salud pública.

- Altarriba, F.X. (1992). Gerontología. Aspectos biopsicosociales del proceso de envejecer. Barcelona: Boixareu Universitaria.

Pretende responder al reto de una realidad gerontológica que arroja una población jubilada cercana al 20% y, sin embargo, es patente la insuficiencia de investigación e intervención de la sociedad en este campo. En una primera parte se estudian los aspectos teóricos y básicos que permitirán una mejor comprensión de la realidad gerontológica. Desde una segunda parte se esboza una tipología de ancianos institucionalizados la cual tiene un origen en un trabajo de campo realizado en el área de Barcelona,

estudio de campo, con la pretensión de conocer aspectos relativos y cotidianos de la vida de los ancianos, que son de interés para conocer su calidad y estilo de vida. En la cuarta parte se aporta un conjunto de conclusiones producto de la reflexión teórica y del trabajo empírico de campo.

- Bazo, M.T. (1999). *Envejecimiento y Sociedad: Una Perspectiva Internacional*. Madrid: Editorial Médica Panamericana.

Se hace referencia a la situación y retos que plantea en la actualidad la existencia de gran número de personas que envejecen, al mismo tiempo que envejece la sociedad. Desde ese enfoque el libro ofrece una perspectiva demográfica del fenómeno, y presenta la realidad social de la vejez a través de diversas investigaciones sociológicas realizadas en España, y en comparación con otras sociedades. Igualmente se analizan las políticas sociosanitarias ante los desafíos que el envejecimiento poblacional representa para las sociedades económicamente desarrolladas, que no quieren renunciar a sus logros en desarrollo social.

- Belsky, J. (1996). *Psicología del envejecimiento. Teorías, investigaciones e intervenciones*. Barcelona: Masson.

Se trata de una obra de lectura fácil y fluida, con temas atrayentes y tratados con rigor científico, ejemplo de los avances futuros en lo que la autora denomina avances en geropsicología. Las grandezas y las miserias psicológicas del envejecimiento se exponen con sus hitos sociales e individuales, rompiendo con los falsos estereotipos sobre los ancianos. Temas como la sexualidad, la fragilidad, la inactividad forzosa... se exponen partiendo de teorías y estudios.

- Berger, K.S. y Thompson, R. (2000). *Psicología del desarrollo: Adultez y Vejez*. Madrid: Ed. Médica Panamericana.

Nos muestra cómo se ha evolucionado desde una psicología del desarrollo entendida como psicología del niño y del adolescente, a una psicología del ciclo vital que comporta un concepto nuevo del desarrollo humano que abarca la totalidad de la vida -como se explica en este manual-; ya que comprende todos y cada uno de los procesos de cambio a nivel biosocial, cognitivo y psicosocial que se dan en la infancia y adolescencia (primer volumen) hasta la edad adulta y vejez (segundo volumen).

- Buendía, J. (1994). *Envejecimiento y Psicología de la Salud*. Madrid: Siglo XXI de España Editores, S.A.

El proceso de envejecimiento humano constituye una realidad plural y diferenciada, determinada por múltiples factores. Envejecimiento y psicología de la salud ofrece una visión actualizada sobre un tema de creciente interés. Se analizan y exponen tanto nuevos modelos, que incluyen las dimensiones de desarrollo y las habilidades interpersonales con el importante papel de las competencias de personalidad y la inteligencia social, como los procesos involutivos y las perspectivas de intervención, de gran utilidad a cuantas personas ejercen alguna actividad profesional relacionada con ancianos.

- *Evolución y Extensión del Servicio de Ayuda a Domicilio en España*. Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales, 1998.IMSERSO.

En esta obra se reúne un conjunto de materiales, cuya presentación se organiza en tres partes. En la primera se ofrecen los resultados principales obtenidos a través de la aplicación de tres cuestionarios dirigidos a corporaciones locales. En la segunda parte se incluye información sobre el Servicio de Ayuda a Domicilio (SAD) prestado por instituciones y en una tercera parte se ofrecen sugerencias y mejoras del SAD.

- Fericglá, J.M. (1992). *Envejecer: Una antropología de la ancianidad*. Barcelona: Anthropos.

Se trata de una radiografía viva del segmento anciano de la población, aportando desde pequeños datos de muy difícil obtención referidos a su vida y a la visión y problemas de adaptación que tienen respecto

del cambiante mundo actual, hasta grandes estadísticas que permiten situar el fenómeno contemporáneo del envejecimiento de la población en su justo lugar. A lo largo de la obra se tratan temas como: los parámetros a partir de los cuáles se ha configurado lo que el autor llama la cultura de la ancianidad; finalizando con un capítulo de sugerencias prácticas que ayuda a pensar de forma distinta algunos de los problemas que plantea el envejecimiento de la población occidental actual.

- Fernández-Ballesteros, R.; Zamarrón, M.D. y Maciá, A. (1997). Calidad de vida en la vejez en distintos contextos. Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales. Instituto Nacional de Servicios Sociales (INSERSO). Madrid.

Dado que la preocupación por la calidad de vida de los ciudadanos y ciudadanas parece ser un asunto de interés prioritario en las sociedades desarrolladas, una entidad como el Inersero no podía dejar de lado el estudio de la calidad de vida durante la vejez desde un punto de vista multidimensional, presentándose una investigación acerca de la propia conceptualización de calidad de vida, para llegar a una propuesta teórica basada en su contraste con la realidad, la aplicación de un amplio cuestionario sobre diferentes dimensiones de la calidad de vida a personas mayores residentes en diferentes contextos así como la elaboración de un cuestionario sobre la calidad de vida en la vejez (CUBRECAVI).

- Fernández-Ballesteros, R.; Izal, M.; Montorio, I.; González, J.L. y Díaz, P. (1998).

Evaluación e intervención psicológica en la vejez. Barcelona: Martínez Roca.

Se trata de una obra muy completa y actualizada que recoge las principales áreas relacionadas con la evaluación e intervención con personas mayores (inteligencia, memoria, depresión, actividades de la vida diaria, apoyo social y ambiente). Esta obra, tiene muchas aplicaciones tanto para los profesionales que tratan con personas mayores como para la enseñanza de materias relacionadas con la gerontología.

- Fernández-Ballesteros, R. (2000). Gerontología Social. Madrid: Ediciones Pirámide.

Nos muestra cómo la gerontología, cuyo objetivo es el estudio de la vejez y el envejecimiento desde una perspectiva multidisciplinar ha experimentado un fuerte desarrollo en las últimas décadas que hay que promover dadas las necesidades de intervención social en múltiples áreas (sanitaria, educativa, laboral, legislativa, ocio y tiempo libre...) que precisan las personas mayores. Por ello, en esta obra se integran los conocimientos básicos actualizados que abarcan esta amplia disciplina e incorpora las correspondientes actuaciones prácticas con una excelente estructuración de los contenidos expuestos.

- Guía-directorio de centros para personas mayores. Volumen II: Hogares y clubes. INSERSO. Madrid: 1995.

- Izal, M. y Montorio, I. (1999). Gerontología conductual. Bases para la intervención y ámbitos de aplicación. Madrid: Editorial Síntesis.

Este libro pone al alcance de aquellos profesionales que trabajan en el ámbito de la psicología clínica y de la salud con personas mayores los conocimientos teóricos y prácticos necesarios para abordar cuestiones referidas a las características particulares de esta población.

- Juncos, O. (1998). Lenguaje y envejecimiento. Bases para la intervención. Barcelona: Masson, S.A.

El objetivo de este libro es proporcionar un conocimiento profundo sobre el lenguaje en las personas mayores, sus mecanismos y deficiencias para elaborar programas de intervención que contribuyan a mantenerlo en las mejores condiciones posibles. Desde un enfoque esencialmente modular se abordan las relaciones del lenguaje con otros sistemas y procesos cognitivos, como la atención y la memoria, que en definitiva constituyen una sola mente, la mente del anciano, enriquecida y deteriorada a la vez, una mente social que necesita mantener el contacto y evitar el aislamiento.

- León-Carrión, J.L. y Giannini, M. (2002). Behavioral Neurology in the Elderly. Miami: CRC Press. Ofrece al lector (en inglés) una actualizada visión de la vejez desde su aspecto neurológico, psicológico y emocional.

- López, F. y Olazábal, J.C. (1998). Sexualidad en la vejez. Madrid: Pirámide.

En este libro se expone, después de realizar una revisión de las diferentes investigaciones, una nueva concepción de la sexualidad desde la que se defiende el derecho de los ancianos al placer, la ternura, la comunicación y los afectos sexuales. Finalmente, se proponen objetivos, contenidos, actividades y formas de evaluar la educación sexual en esta etapa de la vida.

- Montorio, I. e Izal, M. (1999). Intervención psicológica en la vejez. Aplicaciones al ámbito clínico y de la salud. Madrid: Ed. Síntesis.

Se dan a conocer los principales aspectos psicológicos, biológicos y socioambientales en relación con la edad avanzada y sus efectos sobre las diversas facetas de la práctica clínica con mayores.

- Peraita, H.; Galeote, M.A.; Díaz, M.C. y Moreno, F.J. (2001). Normas de producción de ejemplares de categorías semánticas. Jóvenes, ancianos sanos y enfermos de Alzheimer. Madrid: UNED.

El envejecimiento progresivo de la población, debido entre otras cosas al aumento de la esperanza de vida en los países civilizados, ha originado un incremento en el número de personas afectadas por la enfermedad de Alzheimer. Se presentan uno de los escasos trabajos normativos existentes en nuestra lengua que contemplan datos procedentes de tres grupos: jóvenes, ancianos y enfermos de Alzheimer. Resulta interesante el hecho de que tiene en cuenta categorías pertenecientes a seres vivos y no vivos, aspecto de gran relevancia en el estudio de deterioro semántico.

- Puerto, C. (2000). La sexualidad en el anciano vista con ojos nuevos. Madrid: San Pablo.

En esta obra se nos muestra cómo la sexualidad en el anciano ha sido comúnmente negada y olvidada. Hoy se subrayan cada vez más los beneficios que la sexualidad aporta al estado de salud, bienestar y satisfacción general de la persona de edad. Se insiste en la necesidad de abordar la cuestión con un enfoque nuevo, prescindiendo de modelos excluyentes y de prejuicios.

- Rodríguez, G. (1997). Participación social de las personas mayores. Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales.

La investigación cuyos principales resultados se ofrecen en esta obra aborda uno de los fenómenos sociológicos más importantes de finales del siglo XX: la participación social de las personas mayores, pudiendo servir de base y sugerir líneas de intervención en el trabajo con personas mayores que traten de dinamizar y potenciar la participación social.

- SYSTED-91. La Sociedad ante el envejecimiento y la minusvalía. Recopilación de comunicaciones presentadas en la 4ª Conferencia Internacional celebrada en Barcelona del 10 al 14 de Junio de 1991.

- Stuart-Hamilton, I. (2002). Psicología del envejecimiento. Madrid: Ediciones Morata, S.L.

El contenido de este libro se organiza en ocho capítulos dedicados a temas de tanto interés como el desarrollo biológico y las peculiaridades que en esta etapa evolutiva presentan: la inteligencia, la memoria, el lenguaje, la personalidad, los estilos de vida, la salud mental y las enfermedades mentales. Incorpora reflexiones muy pertinentes acerca de cuál es el futuro del envejecimiento en las actuales sociedades tecnológicas. Se trata de un texto muy riguroso y fundamentado sobre psicología del

envejecimiento, al mismo tiempo que utiliza un lenguaje muy accesible que facilita su lectura tanto a profesionales como a cualquier persona interesada en esta temática.

- Vizcaíno, J. (2000). Envejecimiento y atención social. Elementos para su análisis y planificación. Barcelona: Herder.

Este libro intenta dar una respuesta adecuada a las necesidades de atención que precisa la población que envejece: el primer apartado delimita mínimamente el entorno de referencia; el segundo sistematiza la información más relevante para el análisis y la planificación de los servicios de atención social a las personas mayores; el tercero sintetiza y recoge en forma de cuadros sinópticos los aspectos más destacados del análisis realizado.

### 1.3.- Ancianos

- Austad, S. (1998). Por qué envejecemos. Qué está descubriendo la ciencia sobre la transformación del cuerpo a través de la vida. Barcelona: Paidós.

Este libro ayuda a aclarar preguntas tales como: ¿Por qué la duración media de la vida ha pasado de 48 a 75 años sólo en un siglo?; ¿Es el cuerpo una máquina que se descarga con el paso del tiempo?; ¿Se descubrirá algún día un gen del envejecimiento?; ¿Podremos controlarlo?...

- García, M.A. (2001). Los Talleres de Ocio y el Bienestar de nuestros mayores: Análisis de la experiencia malagueña. Málaga: Aljibe, S.L.

Se presenta la experiencia de programas de animación sociocultural en Centros de Día de Personas Mayores, dependientes de la Junta de Andalucía (Málaga), configurados como centros de promoción de bienestar en personas mayores. En la primera parte se muestra una breve reseña histórica sobre el bienestar de nuestros mayores como objetivo de las políticas sociales.

- Martínez-Fornés, S. (1991). Envejecer en el año 2000. Madrid: Editorial Popular, S.A.  
Guía para llegar a viejo, sin estar viejo, ni sentirse viejo. Intenta hallar respuesta al “morir, bueno; pero envejecer ¿Por qué?” Se insiste en la necesidad de que frente a la repetición y la monotonía debemos conservar el asombro de vivir: asistir con gozo al “festín de la vida”.

- Parreño, J.R. (1990). Tercera Edad Sana. Madrid: Ministerio de Asuntos Sociales.  
Se exponen los beneficios de la actividad física, y deportivas y, la iniciación de manera gráfica de la forma de llevarlo a cabo. Al hablar de “ejercicio preventivos y terapéuticos” se muestra la intención de prevenir los síndromes invalidantes que puedan presentarse por la involución senil, sobre todo de tipo degenerativo, con la realización de alguna actividad física (analizando los beneficios, indicaciones y contraindicaciones, su relación con la alimentación, aparato cardiovascular...), de utilidad tanto para los profesionales que trabajan con ancianas/os como para ellas/ellos mismas/os.

- Sáez, H. (1997). Calidad de vida en las personas mayores de Andalucía. Junta de Andalucía. Consejería de Asuntos Sociales. Instituto de Estudios Sociales Avanzados de Andalucía.  
Se ofrece una mirada crítica que cuestiona desde el propio concepto de la vejez y del envejecimiento, hasta los planes, servicios, centro y programas que desde distintos sectores (sanitario, social...) se dirigen hacia los mayores con la intención de mejorar su calidad de vida y de contribuir al desarrollo de sus potencialidades personales.

## 2.- RECURSOS VÍA INTERNET:

<http://www.demencia.com>

Ofrece la mayor información sobre demencias de la web. Lo mejor, que lo hace de una forma accesible para el público no especializado.

<http://www.todoancianos.com>

Proporciona ayuda con extensa información para los cuidadores de los ancianos.

<http://www.hipocampo.org>

La orientación prioritaria de esta web es hacia los profesionales relacionados con el diagnóstico y tratamiento de las demencias, existiendo también secciones de interés para familiares y cuidadores, aunque con carácter general está abierta a todos aquellos que deseen información sobre estas enfermedades.

<http://www.abuelitos.com/>

Página puertorriqueña orientada a educar, informar y entretener a las personas mayores de países de habla hispana que se comunican a través de Internet:

<http://www.gerokon.com/>

Proporciona una amplia gama de información relacionada con la tercera edad tanto para profesionales como para el público en general: recursos domiciliarios, residencias, políticas públicas y administración, marketing, profesionales que trabajan con los mayores, cursos, jornadas, congresos, seminarios u otra formación, oportunidades de empleo, salud, estadísticas...

<http://www.portaladultomayor.com>

Aparece información sobre los más variados tópicos, servicios especiales para mejorar la calidad de vida en la tercera edad, salud, noticias, tiempo libre... en especial, para las personas mayores.

<http://www.seg-social.es/imserso/>

Se trata de una web excelente tanto para profesionales como cuidadores y ancianos ya que ofrece una amplia gama de información: documentación, investigación, guía de recursos sociales, normativas, revistas nacionales e internacionales, direcciones y teléfonos, links de mucho interés.

<http://www.jubilo.es/>

Página dirigida a contribuir al desarrollo de la comunicación intergeneracional y promover actividades encaminadas a facilitar la integración social de los mayores en la sociedad. Ofrece información de todo tipo de utilidad (secciones sobre salud, periódicos, foros, chats, residencias, concursos, jubiloteca, páginas de enlaces...), en especial, para las propias personas mayores.

<http://www.imsersomayores.csic.es/general/index.html>

Un sistema de información sobre personas mayores, de acceso libre y gratuito, dirigido al ámbito académico y científico, los profesionales de los servicios sociales, los propios mayores y la sociedad en general.

<http://www.jubilatas.com>

Proporciona recursos (de ocio y entretenimiento, economía, sociedad, cultura, cursos, asistenciales) para la tercera edad.

<http://www.mujeractual.com>

Ofrece información general (entretenimiento, trabajo/formación, chat, enlaces como el del Instituto Andaluz de la Mujer...) especialmente interesante para mujeres.

[www.uniges.com](http://www.uniges.com)

En esta web se ofrece información de actualidad relacionada con el mundo de los mayores: salud, normativas, viajes, teleasistencia, foros, chats, master y otros cursos de formación... Portal con mucha información sobre geriatría, cursos, enfermedades, y cosas interesantes para la tercera edad tanto para profesionales como para particulares.

[www.todoporvivir.es](http://www.todoporvivir.es)

Irrumpe en la red y en la sociedad ofreciendo a personas de cualquier edad y condición y a todo tipo de colectivos la posibilidad de realizar una amplia serie de actividades variadas, atractivas, dinámicas, todas ellas con una filosofía muy optimista y vital.

[www.todomayores.com](http://www.todomayores.com):

Esta web proporciona información sobre nuestra salud, consulta gratuita médica, farmacéutica, legal, fiscal y financiera, ocio, etc), que pretende ser referencia del mundo del mayor para la sociedad, que aporta nuevas soluciones al habitat de la persona mayor, y que crea con su Recinto Ferial un espacio permanente en la red para que todas las empresas, Instituciones y Organismos Oficiales, que tengan algo que ofrecer a la persona mayor, tengan su propio stand.

[www.todoancianos.com](http://www.todoancianos.com)

Presenta información y servicios diferentes tanto para cuidadoras/es (guías para asesorar a los cuidadores/as de enfermos de Alzheimer, Parkinson, consejos, problemas y estrategias de afrontamiento, formación / investigación...) así como para los propios ancianos y ancianas (salud, residencias, foros, ayudas, servicios...).

<http://www.enplenitud.com/>

Presenta secciones de interés principalmente para los propios ancianos y ancianas (vida diaria, salud, tiempo libre, foros, chats, links,...), así como alguna sección para sus cuidadores (cómo reducir el estrés...).

[www.thirdage.com](http://www.thirdage.com):

Esta web (en inglés) contiene información sobre distintas áreas como la salud, relaciones interpersonales, trabajo, nutrición, actividades lúdicas... para las personas mayores.

<http://www.emociones.org.py/>

Portal destinado a mejorar la calidad de vida de las personas mayores:

<http://www.miterceraedad.com/>

Guía de servicios e información dirigida a las personas mayores dependientes y no dependientes.

<http://www.terceraedad.corazones.com/>

Portal para contactar y establecer relaciones de amistad e íntimas entre personas mayores..

<http://www.todoporvivir.es/>

Portal que ofrece a personas de cualquier edad y a todo tipo de colectivos la posibilidad de realizar una amplia serie de actividades variadas, atractivas y dinámicas, todas ellas con una filosofía muy optimista y vital.

[www.sendasenior.com](http://www.sendasenior.com)

Contiene noticias, encuestas, foros de opinión de interés tanto para cuidadores como para los propios ancianos /as.

[www.portaltercera.com.ar](http://www.portaltercera.com.ar):

Ofrece noticias y eventos, artículos sobre salud y bienestar, canales de psicogerontología con secciones especialmente interesantes para los propios ancianos y ancianas y sus cuidadores. Su objetivo principal es transmitir noticias, informaciones, comentarios y reportajes... relacionados con todo aquello que suponga cooperación y reporten beneficios para la tercera edad.

<http://portal.lacaixa.es/>

Actividades para personas mayores: Alzheimer, Sida, infancia, cooperación internacional, educación, arte, fotografía, música, ciencia, medio ambiente, proyectos de colaboración, agenda, noticias, exposiciones, centros culturales, museos, publicaciones, ayudas, becas, premios y materiales de la obra social.

[www.plenitud.es](http://www.plenitud.es)

Se trata de un periódico de difusión gratuita para beneficio de los mayores, enviado a clubes de jubilados, centros de día, asociaciones de pensionistas y residencias públicas o privadas, entidades oficiales... que tengan relación con los Servicios Sociales.

[www.papelesdesociedad.com](http://www.papelesdesociedad.com)

Se divulgan noticias de actualidad, muchas de las cuáles están relacionadas con la tercera edad.

[www.nccextremadura.org/portal/mayores](http://www.nccextremadura.org/portal/mayores)

Ofrece información sobre noticias, ofertas y servicios orientados a las personas mayores. Aunque está dirigido a los mayores residentes en esta comunidad autónoma, los contenidos expuestos resultan de interés general. Constituye una fuente enorme de información que nuestros mayores pueden encontrar con multitud de sugerencias para el tiempo libre y de ocio, navegando en páginas de interés como pueden ser información sobre ciudades para viajar, páginas de salud, deporte y aficiones, foros de debate, creación de la propia página web...

[www.mayormente.com](http://www.mayormente.com)

Ofrece a las personas mayores foros, chat... y la posibilidad de realizar consultas de distinto tipo (salud y vida sana, familia, temas de actualidad, música, libros, cine, viajes...).

[www.losmayores.com](http://www.losmayores.com)

Pretende ser un espacio hecho "para" y "por" los mayores. Ofrece información sobre cultura, ocio, viajes, familia, etc. útil para los mayores. Brinda y ofrece a los mayores conocimientos de las cosas de su interés, de servicios, de posibilidades y de contar con sus aportaciones que, seguro, serán de interés para la sociedad.

[www.lineasocial.com](http://www.lineasocial.com)

Presenta una sección para mayores con interesantes noticias de actualidad.

[www.jubilonautas.turincon.com](http://www.jubilonautas.turincon.com): FORO de reunión de todos los "mayores de edad". Interesante WEB diseñada por y para personas mayores que teniendo en cuenta su mentalidad y necesidades. La página tiene un carácter lúdico ofreciendo una serie de "links" con otras páginas que consideramos útiles para nuestro ocio y nuestros problemas. Una de las Secciones, que se titula Jubilados en la Red reúne una serie de direcciones de mail de los que están interesados, pretende ser un lugar de encuentro y de intercambio de opiniones (canal de chat y sala de tertulias...).

[www.inforesidencias.com](http://www.inforesidencias.com)

Es un portal dedicado al sector de las residencias para personas mayores que dispone de una guía de creación de empresas de atención a personas mayores, una bolsa de trabajo, un foro, un boletín mensual, una guía de anuncios clasificados y otros apartados como la organización de jornadas y seminarios relacionados con la atención gerontológica.

[www.geriatriaonline.com](http://www.geriatriaonline.com)

Se trata de una web excelente que contiene secciones para profesionales (enlaces de sumo interés con recursos, informaciones, cursos, trabajos...) así como para cuidadores (consejos para prevenir accidentes, para la prevención de trastornos del estado de ánimo...) y para los propios ancianos (residencias, e-mail, foros, consultas on-line, asociaciones...).

[www.entornosocial.es](http://www.entornosocial.es)

Entorno Social es la primera, y única, publicación independiente de actualidad en información social y sanitaria. Con ámbito estatal, dirigida a centros de servicios sociales y atención sanitaria, empresas privadas del sector de la salud y los servicios, entidades públicas y privadas, organizaciones no gubernamentales, fundaciones, profesionales e investigadores que desarrollan su actividad en el sector de los asuntos sociales y de la salud.

[www.comunidadmayor.com](http://www.comunidadmayor.com)

Se trata de una web muy interesante sobre el envejecimiento poblacional en la que aparecen secciones claramente especificadas para mayores, geriatras/gerontólogos, cuidadores, mujeres... Reúne en una única comunidad recursos, informaciones de ancianos, cuidadores y profesionales así como de empresas públicas y privadas que sirve de punto de contactos, plataforma común de trabajo, eventos, bibliografía, artículos clasificados, enlaces de interés, información general de diferentes patologías, foros on-line, asociaciones, recursos... mediante una interacción fluida, sencilla y amigable.

<http://www.clubestrella.com>

Constituye una referencia para todas las personas que participan en el programa de la Fundación La Caixa destinado a las personas mayores. Es una auténtica “Plaza Pública” en la que expresarse, intercambiar ideas y abrirse al mundo. Ofrece recursos socioasistenciales (talleres, enseñar a pensar en euros...) para las personas mayores.

[http://www.fundacioninfosalud.org/anciano/an\\_enlaces.htm](http://www.fundacioninfosalud.org/anciano/an_enlaces.htm)

Proporciona enlaces de mucho interés sobre el anciano dirigido a cuidadores, profesionales y las propias personas mayores.

[www.balnearios.org](http://www.balnearios.org)

Todos los balnearios de España.

[www.elabuelo.com.ar](http://www.elabuelo.com.ar)

Directorio de servicios para la tercera edad.

[www.edad-vida.org](http://www.edad-vida.org)

El Instituto Edad&Vida, apolítico y sin finalidad lucrativa, es una asociación de empresas procedentes de diferentes sectores de la economía relacionados, directa o indirectamente, con las personas mayores. Su razón de ser es promover la corresponsabilización, y el equilibrio, entre el sector público y la iniciativa privada, con el fin de dar respuesta a los retos económicos y sociales del envejecimiento de la población.

[www.tuotromedico.com/temas/indice\\_tercera\\_edad.htm](http://www.tuotromedico.com/temas/indice_tercera_edad.htm)

Página de salud para la tercera edad.

[www.senior.com](http://www.senior.com)

Proporciona información (en inglés), noticias y fomento de la comunicación de la comunidad de mayores.

[www.39ymas.com](http://www.39ymas.com)

Foros, chats, noticias, artículos (belleza, cultura, familia, ocio, salud, mayores y entorno...) con secciones de interés para las personas mayores.

[www.juntadeandalucia.es/asuntosociales/contenidos/cas.asp?cod\\_contexto=3&id\\_Contenido=4](http://www.juntadeandalucia.es/asuntosociales/contenidos/cas.asp?cod_contexto=3&id_Contenido=4)

Se trata de una web excelente con una amplísima información sobre personas mayores (recursos institucionales, atención domiciliaria, formación, apoyos, planes de servicios sociales, teléfono del maltrato al mayor...) de utilidad tanto para los propios ancianos/as, sus cuidadores y los profesionales.

[www.sappiens.com/sappiens/comunidades/gerilinks.nsf/webtitulos?openform](http://www.sappiens.com/sappiens/comunidades/gerilinks.nsf/webtitulos?openform)

Guía muy completa de servicios e información tanto para personas mayores como cuidadores y profesionales: artículos, foros, directorio de webs y recursos, asociaciones, fundaciones, revistas...

[www.proverbia.net/citastema.asp?tematica=103](http://www.proverbia.net/citastema.asp?tematica=103)

Proverbios, refranes, frases por e-mail, frases al azar, anuncios y foros relacionados con la tercera edad.

[www.geriatria.com/](http://www.geriatria.com/)

Directorio de residencias geriátricas de España y de geriatría. Se puede encontrar toda la información requerida en torno a la geriatría y gerontología en España, asociaciones, publicaciones, residencias, empresas relacionadas...

### 3.- REVISTAS ELECTRÓNICAS

#### 3.1. Revistas especializadas

A) Geriatrics and Gerontology International (en inglés)

B) Psychogeriatrics

URL: <http://ejournals.ebsco.com/direct.asp>

C) REVISTA MULTIDISCIPLINAR DE GERONTOLOGÍA

Rta multidisciplinar de Gerontología

<http://www.imsersomayores.csic.es/general/index.html>: (Sección Revistas)

Originales

[Análisis descriptivo de la implantación de un servicio de ayuda al domicilio en el momento del alta de una unidad de media estancia](#)

Olga Sabartés, Nona Galí, Paloma González, Ana Román, Verónica González

[Los efectos de la información irrelevante en la memoria operativa de las personas mayores](#)

Modesta Pousada, Javier de la Fuente, Beni Gómez Zúñiga, Imma Armadans

[Reflexiones acerca del final de la vida. Un estudio sobre las representaciones sociales de la muerte en mayores de 65 años](#)

Sacramento Pinazo, José R. Bueno

María J. Robles

[Tratamiento farmacológico de la demencia](#)

Isabel Fort

### 3.2. OTRAS REVISTAS ELECTRÓNICAS

<http://www.geriatrianet.com>: Geriatrianet.com tiene carácter básicamente científico. Es una Revista multidisciplinar dirigida a profesionales directamente implicados en la asistencia a nuestros Mayores.

<http://www.saludalia.com>: Proporciona a profesionales una amplia gama de información relacionada con la salud: nutrición, vivir sano, salud familiar, enfermedades, pruebas, foros, congresos, material para la docencia/ investigación...

<http://www.fcs.es/fcs/esp/index.jsp>: EIDON Revista de la Fundación de Ciencias de la Salud que contiene secciones sobre envejecimiento.

<http://www.diariomedico.com>: Ofrece información especializada para profesionales de la salud tanto física como mental.

<http://www.imsersomayores.csic.es/senior/otrasrevistas/sesentaymas.html>: Informes, reportajes, entrevistas, noticias de actualidad y de cultura conforman su contenido. Publicada y distribuida por el Servicio de Publicaciones del Instituto de Mayores y Servicios Sociales (IMSERSO).

<http://www.humanizar.com.ar/index1.htm>: Revista para la humanización del mundo de la salud. Centro de Humanización para la Salud (CEHS). Edición Argentina. Religiosos Caminos. Ofrece secciones muy interesantes tanto para cuidadores como para las propios ancianos y ancianas.

[http://db.doyma.es/cgi-bin/wdbcgi.exe/doyma/mrevista\\_info.sobre?pident\\_revista=124](http://db.doyma.es/cgi-bin/wdbcgi.exe/doyma/mrevista_info.sobre?pident_revista=124): Revista española de Geriátría y Gerontología. Se publican principalmente artículos originales de investigación y revisiones, pero también notas clínicas, informes, protocolos y guías de actuación consensuados por la Sociedad. Cubre todas las áreas de la medicina, pero siempre desde el punto de vista de la atención al paciente anciano. Contiene información de interés para cualquier profesional que trabaje en el campo del envejecimiento.

<http://www.puntex.es/todohospital/>: Revista Todo Hospital en la que aparecen artículos, revisiones y noticias, cuyo objetivo inicial es el de humanizar la sanidad a través de la cultura en los hospitales y los centros geriátricos.

[http://www.segg.es/segg/html/quienes\\_somos/quienes\\_somos.htm](http://www.segg.es/segg/html/quienes_somos/quienes_somos.htm): Sociedad Española de Geriátría y Gerontología, que tiene, entre otros, como objetivo fomentar el avance del conocimiento sobre el proceso del envejecimiento humano mediante observaciones e investigaciones Clínicas, Biológicas, Sociales y del Comportamiento, agrupando a investigadores y otros profesionales que estudien los

problemas de la vejez siguiendo los criterios de la Organización Mundial de la Salud y de la Asociación Internacional de Gerontología (IAG). Contiene links de mucho interés.

#### 4.- MATERIALES AUDIOVISUALES

##### 4.1.- CINTAS DE VÍDEOS SOBRE PERSONAS MAYORES.

- Referencias de vídeos de la videoteca de la UNED (uned.es)

#### Profesionales

##### **La hora de... La alimentación**

58 min

RTVE

Coloquio sobre la alimentación en la tercera edad. Intervienen geriatras, dietistas, psicólogos, monitores de gimnasia y el cocinero del Club de la tercera edad de Majadahonda (Madrid). Hablan sobre la alimentación más adecuada y tablas de gimnasia para los ancianos.

1991

##### **Entrenamiento de habilidades psicocorporales en la vejez**

20 min

Amarú Ediciones

Imágenes del programa Entrenamiento de Habilidades Psicocorporales desarrollado por la Facultad de Pedagogía de la Universidad Pontificia de Salamanca, durante dos cursos académicos, con un grupo de personas mayores. Este programa es un medio de educación para la salud y su objetivo es entrenar y estimular en la vejez las capacidades físicas y psíquicas influyendo en el movimiento, la afectividad, la expresión y la comunicación interpersonal y grupal. La actividad corporal y el ejercicio físico.

1994

##### **La enfermedad de Alzheimer 1. Rehabilitación neuropsicológica**

29 min

SIDTIS TV

Ejercicios para realizar con enfermos de Alzheimer con ayuda de un monitor.

1993

## **La enfermedad de Alzheimer 2. Rehabilitación motriz**

30 min

FUNDACIÓN CAJA DE MADRID

Ejercicios para realizar con enfermos de Alzheimer con ayuda de un monitor. Desarrolla ejercicios pasivos y activos de cabeza, de tronco y hombros, de extremidades inferiores, de antebrazo y mano, ejercicios de control corporal, equilibrio y marcha y ejercicios de relajación

1994

## **La enfermedad de Alzheimer 3. Rehabilitación de habilidades perceptivo motrices**

34 min

FUNDACIÓN CAJA DE MADRID

Ejercicios para realizar con enfermos de Alzheimer con ayuda de un monitor o de familiares. Son ejercicios con las extremidades superiores de movimientos de balanceo y disociación, movimientos simétricos y fraccionados, movimientos con procesos cognitivos, movimientos de coordinación y disociación de manos, movimientos con manos y dedos, movimientos de disociación de dedos y movimientos de muñeca

1994

## **La enfermedad de Párkinson: Ejercicios de rehabilitación psicomotriz**

32 min

FUNDACIÓN CAJA DE MADRID

Ejercicios para personas que padecen la enfermedad de Parkinson con el fin de mejorar la coordinación, precisión y control de los movimientos. Ejercicios de relajación, ejercicios de flexibilidad y coordinación, ejercicios para reforzar la memoria motriz y ejercicios de logopedia

1995

## Ancianas/os

## **El tiempo que vivimos**

55 min

RTVE

Reportaje sobre las Fiestas de Santa Agueda en Zamarramala (Segovia), el ejercicio físico en la tercera edad, las pensiones de jubilación, la nutrición con una entrevista al Dr. Grande Covián, actividades culturales y el Balneario de Archena. Murcia

1989

### **El tiempo que vivimos**

55 min

RTVE

Reportajes sobre la Asociación "A la vejez viruelas" de jóvenes que se preparan para la jubilación, del Centro de Día o Club de la tercera edad de Majadahonda (Madrid), del Balneario de Fitero (Navarra), sobre alpinismo, psiquiatría (ansiedad) entrevista a Rosa Chacel y reportaje sobre la moda de los años 20.

1989

### **Nutrición y ejercicios para la tercera edad**

58 min

AIMS Media

El ejercicio físico y la adecuada nutrición son factores que contribuyen a la mejora de la calidad de vida en la tercera edad.

- Referencias de vídeos de la editorial Paulinas:

<http://www.paulinas.org.co/multimedia.htm>

### Ancianos/as

### **Calidad de vida - en la mejor edad**

Ayudar a las personas a llegar a la tercera edad con la fuerza de un nuevo amanecer es el objetivo de este documental que acompaña a diversos grupos en actividades físicas, artísticas y culturales, conformando que la energía del ser humano proviene de la voluntad de vivir y de compartir vivencias. Mana Alice, renombrada facilitadora de calidad de vida en la tercera edad, nos asegura, a través de este vídeo, que esta puede ser la mejor etapa de vida.

- Referencias de vídeos que se encuentran en la biblioteca de la Facultad de Psicología de la Universidad de Málaga

### Profesionales

- I. Entrenamiento en habilidades psicocorporales en la vejez. Salamanca: Amarú, D.L. 1995. Ciencias de la Educación. Educación Sanitaria. Ancianos. Salud e higiene. Referencia UMA: (EP/V37/190).
- II. Descubrir la psicología (Vídeo 20). Maduración y Envejecimiento. Barcelona: Folio, D.L. 1994. 1 videocasete 30 min. Referencia UMA: (EP/V1/130).

#### 4.2.- PELÍCULAS COMERCIALES

##### **I. El hijo de la novia.**

Rafael piensa que las cosas deberían irle mejor: dedica 24 horas al día a su restaurante, está divorciado, ve muy poco a su hija, no tiene amigos y elude comprometerse con su novia. Además, desde hace mucho tiempo tampoco visita a su madre, internada en un geriátrico porque sufre el mal de Alzheimer. Una serie de acontecimientos inesperados le obligan a replantearse su vida: entre ellos, la intención que tiene su padre de cumplir el viejo sueño de su madre: “Casarse por la Iglesia”.

Director: Juan José Campanella.

Ricardo Dorin (padre), Héctor Alterio (Rafael), Norma Aleandro (madre).

Es un símbolo del amor eterno y refleja cómo cuando existe amor verdadero ni los años ni siquiera una patología (Alzheimer) no sólo no podrán acabar con el espíritu de lucha ante los problemas de la vida sino que además se forjan nuevas esperanzas e ilusiones, cumplimiento de viejas promesas (“boda”) y haciendo ver que nunca se es viejo si el espíritu es joven, incluso aunque la mente esté deteriorada.

##### **II. El Diario de Noah.**

Sinopsis: Estamos en los años cuarenta. Una joven va a la ciudad costera de Seabrook (Carolina del Norte) para pasar el verano con su familia. Allie Hamilton, todavía adolescente, conoce a un chico local - Noah Calhoun - en la feria. Nada más verla, Noah sabe que él y Allie están destinados a vivir juntos. Aunque ella es de una familia adinerada y él es un pobre trabajador de fábrica, a lo largo de un apasionado verano sureño los dos se enamoran profundamente. Las circunstancias y el repentino estallido de la Segunda Guerra Mundial les separan, pero ambos conservan vivo el recuerdo del otro. Cuando años después Noah regresa de la guerra, Allie ha salido irrevocablemente de su vida pero no de su corazón. Aunque Noah lo ignora, Allie ha vuelto a Seabrook, el lugar donde se enamoraron. Pero está comprometida con Lon, un rico soldado que conoció mientras hacía trabajos voluntarios en un hospital militar. Décadas después, un hombre lee una vieja y descolorida libreta a una mujer a la que visita regularmente en la residencia de ancianos. Aunque sus recuerdos se han desvanecido, le fascina la emotiva historia de Allie y Noah y durante unos momentos es capaz de revivir la época apasionada y turbulenta en la que juraron pasar el resto de su vida juntos. El diario de Noah, una historia de oportunidades perdidas, sobre el hacerse mayor y el poder del amor duradero. Producida por Gran Via, Nick Cassavetes dirige el guión de Jeremy Leven basado en el bestseller de Nicholas Sparks.

Actor / Actriz: Joan Allen, Rachel McAdams, James Garner, Gena Rowlands, James Marsden, Kevin Connolly, David Thornton, Jamie Anne Brown, Ryan Gosling, Sam Shepard, Heather Wahlquist.

Director: Nick Cassavetes

Música: Aaron Zigman

##### **III. Cuando menos te lo esperas**

Harry Sanborn (Jack Nicholson) es un soltero convencido que solo sale con mujeres menores de 30 años. Durante lo que debería ser un romántico fin de semana con su reciente conquista, Marin (Amanda Peet), Harry sufre un ataque al corazón. La madre de Marin, Erica (Diane Keaton), autora

teatral de éxitos de New York y divorciada, será encargada de cuidarlo hasta que se recupere. En el proceso, Harry se sorprenderá al sentirse atraído por Erika, una mujer por fin adecuada a su edad a la que encuentra fascinante y es que los romances pueden surgir cuando menos te lo esperas.

Directora y guionista: Nancy Meyers

Refleja el miedo a envejecer del protagonista que por no reconocer los límites de su edad sólo sale con jovencitas hasta que gracias al amor inesperado que encuentra en la protagonista descubre que si aceptas la edad y vives según la misma eres verdaderamente más feliz y descubrirás que envejecer es maravilloso con una persona de tu edad y que la vejez no significa deterioro sino experiencia, madurez y enriquecimiento.

#### **IV. Iris**

Durante los 40 años que duró el apasionado e inspirador romance entre Iris Murdach y Joan Bayley, la auténtica naturaleza del concepto matrimonio alcanzó su máximo significado. Juntos pasaron la vida fundiendo personalidad, carreras y aspiraciones. El suyo fue uno de los grandes romances literarios del siglo, pero también fue la prueba de que el amor puede superar los tragos más amargos e inesperados de la vida.

Autores: Jim Broadbent, Judi Dench (Iris) y Kate Winslet (marido).

Es un culto al amor y cómo este supera cualquier obstáculo que se presente en la vida como la enfermedad de Alzheimer.

#### **V. La chica del calendario**

Es una divertida y peculiar comedia basada en la historia real de un grupo de mujeres inglesas de mediana edad pertenecientes al Instituto de la mujer de un pequeño pueblo. Cuando el marido de una de ellas muere de leucemia, deciden hacer un calendario anual con el fin de recaudar fondos para el hospital local. Cada una tendrá que posar como si hiciera alguna de sus labores tradicionales: preparando mermelada, plantando macetas o haciendo puntos... pero la idea adquiere un giro inesperado –todas posarán desnudas–.

El calendario de estas chicas se convirtió en un fenómeno mediático y su increíble historia haría reír y llorar a todos sus espectadores.

Actrices: Helen Mirren, Linda Bassett, Annette Crosbie, Celia Imrie, Penelope Wilton.

La vida evolutiva de una persona desde el nacimiento hasta la vejez es un ciclo constante de cambios y nuevos aprendizajes, pero hay una etapa (madurez/vejez) en la que parece que todo se ha vivido y experimentado, las personas se acomodan y siempre creen que “Ya han hecho lo que tenían que hacer”. Esta película muestra cómo es maravilloso sentirse vivo y con capacidad de emprender nuevos proyectos independientemente de la edad que se tenga aunque esto acarree “sonrisas” y “lágrimas”.

#### **VI. Cleopatra**

Cleo, una madre jubilada, y Sandra, una famosísima actriz de telenovelas, dos mujeres que, hartas de sus rutinas, se lanzan a vivir un fin de semana diferente. No saben que han dado el primer paso para torcer definitivamente el rumbo de sus destinos. En el trayecto conocerán a Carlos, camionero y buscavidas que se sumará a la aventura.

Peripecias, amores y desventuras de tres seres entrañables que están decididos a apostar todo al futuro.

Una película de Eduardo Mignogna (ganador de tres goyas) que le hará ver la vida con otros ojos. Muestra lo enriquecedoras que son las relaciones interpersonales y cómo personas totalmente diferentes (edad, sexo, profesión) pueden tener tanto en común: “las ganas de vivir”.

#### **VII. A propósito de Schmidt**

Argumento: Warren Schmidt (Jack Nicholson) se encuentra en varias encrucijadas al mismo tiempo. Para empezar se acaba de jubilar tras trabajar durante toda su vida en la empresa de seguros y ahora se

siente completamente perdido. Además, su única hija Jeannie está a punto de casarse con un necio. Y su mujer Helen, con la que llevaba 42 años casado ha muerto repentinamente.

Emprende un viaje de autodescubrimiento y explora sus raíces cruzando el estado de Nebraska en la caravana en la que pensaba recorrer el país en compañía de su mujer. A lo largo de su viaje cuenta sus aventuras y comparte sus impresiones de forma epistolar, con un inesperado nuevo amigo y confesor – Ndug Umbo- un niño huérfano de 6 años, de Tanzania, al que Warren apadrina por 22 dólares al mes a través de una organización que se anuncia en la TV. En estas largas cartas de una vida de cosas no expresadas, Warren empieza quizás por primera vez, a conocerse a sí mismo y la vida que ha llevado.

Actores: Jack Nicholson, Hope Davis Dernot y Kathy Bates.

Insertos en un mundo y en una sociedad donde parece que la auténtica felicidad es alcanzar poder y bienestar socioeconómico, esta película refleja que todo eso no es tan importante porque puedes estar rodeado de gente y estar solo, rodeado de riquezas y estar vacío... La relación del protagonista con el niño –Ndug Umbo- refleja que el amor, el cariño y la admiración no entiende de edad, de distancias ni de diferencias culturales.

#### 4.3.- CANCIONES

Canciones agrupadas por autores o cantantes en las que se concibe la vejez como un proceso que forma parte de la vida misma que precisamente añade sentido a la propia juventud.

- Alberto Cortés: La Vejez. Equipaje.
- Vicente Fernández: Mi vejez.
- Leonardo Favio: María, un camino a la vejez.

#### 4.4.- PROGRAMAS DE RADIO.

##### PROGRAMAS DE RADIO EN ESPAÑA

- El club de la vida (Radio Nacional de España) Emisión: Sábados y domingos de 7 a 8 de la mañana
- La vida a cierta edad (Canal 11, La Radio de la ONCE)
- Los decanos (La Cope) Emisión: Todos los días de 15:30 a 16:30
- Radio 5 Todo Noticias

##### Cuaderno Mayor

Es un programa especializado en personas mayores producido por el Grupo Júbilo Comunicación. Se emite todos los días a las 14,15 h y los fines de semana a las 16,00 h.

- Radio Intercontinental 918 AM:  
Javier Cámara, periodista

##### \*Vivir con júbilo

Se emite los sábados entre las 18,00 h y las 19,00 h.

- En el programa del 12 de febrero, por ejemplo, se trató la problemática suscitada entorno a las empresas o particulares que se dedican a ofrecer servicios de ayuda a domicilio. Para ello, se habló con APAD, la Asociación Profesional de Ayuda a Domicilio, que explicó las recomendaciones a la hora de utilizar este servicio. Se conocerá el desarrollo de la campaña de las nuevas tecnologías e Internet en Cataluña.

Por otra parte, se hizo un repaso de las noticias que más interesaron a los mayores esta semana, y se repasaron los trucos para quitar manchas difíciles, en el apartado de Consejos para el Hogar.

### \*Debate Júbilo

Es un programa cuyo objetivo es entretener, informar y servir de plataforma para que los mayores expongan sus puntos de vista.

Se emite los domingos entre las 24,00 h y 1,00 h de la madrugada.

-El programa del domingo 13 de febrero, por ejemplo, se dedicó a conocer los pormenores de la Constitución Europea, a una semana del referéndum del próximo 20 de febrero. Se explicó en qué consiste, posturas a favor y argumentos en contra, y se habló con los responsables de las distintas asociaciones de mayores para que expongan sus posturas ante el Tratado Constitucional Europeo.

### PROGRAMA RADIAL ARGENTINA

- Radio F.M. Sarandí, 96.3; Gral. Mansilla 3555, B1872FLC, Avellaneda, Buenos Aires, Argentina.  
Tel. (54-11) 4206-3400 / 7371

Esta es la versión on line, de un programa radial para personas mayores que se emite todos los sábados de 9 a 12 hs. por radio Sarandí, FM 96.3, de Avellaneda, provincia de Buenos Aires y que desde hace un año ha iniciado su tránsito por este maravilloso medio, que la informática y la ciencia de las comunicaciones conoce como Internet.