

Vitalidad en la tercera edad

Guayaquil ofrece a los abuelos una serie de opciones formativas y de recreación para que sigan activos ■ La mayoría está ligada **al arte** ■ Mañana es el **Día Internacional del adulto mayor**

DIANA SOTOMAYOR ZEVALLOS

Llegada la 'época dorada', los adultos mayores no saben qué rumbo tomar. Algunos quieren dedicarse a ser 100 % abuelitos. Otros, en cambio, se inclinan por hacer sus sueños realidad.

La posibilidad de ser creativos, de

establecer vínculos intergeneracionales, de expresarse en otro lenguaje, de interesarse en algo y conectarse con lo espiritual, actualmente, son algunos de sus ideales. También son los beneficios que el arte les puede otorgar.

En Guayaquil, según datos del INEC, viven un promedio de 267.000

personas mayores de 65 años. Y todas, a decir de los expertos, deberían -sí o sí- involucrarse con algún programa cultural que los entusiasme, enseñe, motive y divierta.

La lectura y la música, por ejemplo, precisa Paúl Palacios, especialista en medicina general, además de generarles nuevas perspectivas, esti-

mula su mente, los ayuda a dormir mejor e, incluso, reduce su nivel de estrés. La danza, en cambio, los reanima y evita la depresión, agrega. También endurece sus músculos, incrementa su flexibilidad y previene los problemas de salud.

Mañana es el Día Internacional del Adulto Mayor y aprovechando la

oportunidad, EXPRESO hace un recorrido por los diferentes centros recreativos que la ciudad pone a su disposición con el fin de fortalecer sus habilidades motoras, estimular la fantasía y aliviar esos dolores, físicos y emocionales que, la mayoría de veces, los 'grandes' experimentan a diario.

EL GERONTOLÓGICO MUNICIPAL

Un centro diurno que los convierte en artistas

■ En el Centro Gerontológico Municipal Dr. Arsenio de la Torre Marcellino, los adultos mayores prácticamente se convierten en artistas. Y es que en este espacio lúdico que acoge mensualmente a 800 'abuelitos' guayaquileños, ellos se entretienen y 'liberan', potencian su autoestima, comparten y socializan con otros.

La entidad, ubicada en la av. Carlos Julio Arosemena, tiene 9 años de vigencia en la ciudad y opera -gratuitamente- brindando talleres psicológicos y cursos de manualidades, gimnasia geriátrica, música, baile, canto y teatro.

"Aquí nuestros 'alumnos' vienen a cumplir sus ideales", precisa Shirley Villao, miembro técnica

de la entidad, "en este lugar logran ser modelos, balletistas, escritores... Aprenden a trabajar en pro de sus derechos".

El centro, en el que a diario se puede ver a sus integrantes, por ejemplo, jugando una partida de

bingo, recibiendo clases u observando videos musicales de sus artistas favoritos, atiende a otras 500 personas en los 12 centros de apoyo que ofrecen los mismos servicios y están distribuidos en los distintos puntos de la ciudad.

Arte. Todos los viernes las alumnas, como en la foto, practican danza árabe.



MARIUXY CÁCERES / EXPRESO



LA ESPOL

Una universidad para los que no envejecen

■ En más de una ocasión los expertos lo han dicho, comenzar la universidad en la séptima década de vida puede no solo rejuvenecer el cerebro, sino también prevenir enfermedades mentales de la edad, como las demencias.

En Guayaquil, la Espol tiene

muy en cuenta eso. Y por eso hace 2 años abrió un programa dirigido a ellos. Se trata del proyecto Formación Activa para el Adulto Mayor, FAAM, impulsado por la Facultad de Ciencias Sociales y Humanísticas. Una idea que le apuesta al microemprendimiento y bus-

ca, mediante la transmisión de contenidos académicos, valorizarlos y estimular su desarrollo cognitivo emocional.

Al momento en FAAM, 92 alumnos mayores de 65 años se capacitan en asignaturas un tanto duras como estadística, finanzas, arte, literatura, tributación e inglés.

El proyecto está en su cuarta fase y resultado de ello, alumnas como Piedad Pinzón, quien perdió una de sus extremidades hace 44 años, ya cristalizó su negocio. Ella incursionó en el mundo de bienes raíces, vende casas, tiene una página web y se mueve por toda la ciudad en busca de oportunidades.

Las clases, que gratuitamente las imparte un grupo de docentes y facilitadores en el campus, a decir de los alumnos, los ayuda a no sentirse solos, ni fuera del contexto social.



Efecto. Con los cursos, el 20 % del total de alumnos ha logrado levantar un negocio.

RICHARD CASTRO / EXPRESO

LA PREFECTURA

El espacio que los convierte en ciudadanos 2.0

■ Otra entidad que en la ciudad ofrece una serie de actividades recreativas para este grupo de personas es la Prefectura del Guayas.

Allí, a través del Centro Tecnológico Popular, por ejemplo, un promedio de 15.000 adultos mayores, a lo largo de estos últimos 7 años, ha aprendido informática y todo lo relacionado a los nuevos recursos tecnológicos disponibles para que ellos puedan sacarles el mayor provecho posible.

Los cursos, que al igual que el resto de opciones presentadas, son gratuitos, tienen como fin convertir al ciudadano común y corriente en uno digital, en un experto 2.0 capaz de manejar a la perfección programas tan básicos como Word o tan complejos como los de edición.

Aprendizaje que, a decir

de Matías Núñez, coordinador del lugar, aumenta y mejora su desarrollo individual y social, y optimiza, paralelamente su calidad de vida desde el punto de vista técnico, económico, político y cultural.

La creación de huertos orgánicos, a la fecha, es otro programa que la Prefectura trabaja en conjunto con los abuelitos. En este se fomenta la agricultura ecológica y se enseña a los integrantes a mejorar su alimentación.



La entidad. Ha capacitado a 903 alumnos mayores de 70 años en la ciudad.

CORTESÍA

LA UNIVERSIDAD VICENTE ROCAFUERTE

La idea laica que promueve el arte y la cultura

■ Pintura, música, gimnasia, talleres sociorecreativos, manualidades, folclor... Son apenas algunas de las actividades que el Programa del Adulto Mayor, impulsado por la Universidad Laica de Guayaquil, ofrece a los

hombres y mujeres que llegan a la 'época dorada' en la ciudad'.

El proyecto que llega a 'alumnos' que oscilan entre 55 y 92 años y que comprende un conjunto de actividades que los participan-

tes eligen según sus intereses, pretende, además de pulir sus destrezas, ayudarlos a olvidar sus problemas y a ponerse en contacto con sus propias emociones. Dos factores claves que, a decir de los especialistas en salud mental de la ciudad, los divierte, apacigua e invita a ser niños otra vez.

A este aporte se suma otro similar desarrollado por el Hogar Esperanza 2 de las Fuerzas Armadas. Un espacio en donde los adultos mayores, a través de una serie de tareas mentales, sociales, deportivas y lúdicas -ligadas al canto, la oratoria, las caminatas y el teatro- logran convertirse en los protagonistas de sus vidas y en seres fuertes, capaces de lidiar con las enfermedades y pérdida de familiares.



Cultura. El folclor es una de las temáticas que más se fortalecen en el programa.

BOLÍVAR PARRA / EXPRESO