

---

II ENCUENTROS SOBRE MARGINACION DE EUSKADI  
Bilbao, 30-31 de Octubre / 1 de Noviembre 1987

---

Comunicación

UNA PROPUESTA DE FORMACION DE PERSONAS MAYORES COMO  
ANIMADORES DE GRUPOS DE PERSONAS MAYORES

---

Begoña Ramirez de Olano  
Rafael Mendia

**1.-Acercarse a la Tercera Edad.**

Para aproximarnos a la Tercera Edad es preciso dejar de lado los prejuicios, los clichés, los estereotipos, las ideas preconcebidas.

Acercarse a la Tercera Edad desde otras etapas de la vida supone hacerlo con simplicidad, concierne, como si eso que quieres hacer sea parte de tu propia vida. Es parte de tu futuro, del futuro en el que todos vamos a recalar.

Para mirar y situarse junto a la Tercera Edad, hay que despojarse de todo paternalismo, maternalismo, proteccionismo, inmovilismo... y otros ismos muy al uso en nuestros días.

Hay que desprenderse de mentalidad pedagógica, médica, asistencial, burocrática, clínica...

Tampoco pensamos que hay que acercarse pensando sólo en un nuevo campo de trabajo, en una nueva profesión, en un boom de ocupación para desempleados.

Nuestro trabajo, y nosotros con él, trata de acercarse a la Tercera Edad desde quienes pensamos que las personas mayores deben ser los auténticos PROTAGONISTAS de la Tercera Edad y que los demás somos compañeros, acompañantes, vecinos, aprendices de viejos.

Desde la humildad de nuestras posiciones queremos demostrarnos a nosotros mismos que es posible que los ancianos pasen de beneficiarios o usuarios de servicios socioculturales o asistenciales a protagonistas. Sabíamos, sabemos, y la experiencia desarrollada nos lo ha demostrado, que las deficiencias socioculturales de las actuales generaciones de ancianos en su pasado, ponen un virtual límite en proyectos de animación de la Tercera Edad. Sabedores de esto, nuestro empeño es hacer posible, por un lado, un entrenamiento de personas animosas de la Tercera Edad, con objeto de que desarrollen eficazmente responsabilidades en los Clubs de Jubilados, Hogares de Pensionistas, Residencias de la Tercera Edad, etc., de cara a hacer de estos espacios de encuentro de personas mayores lugares de vida activa, de jubilación gozosa, de creación... También pueden secundar el trabajo de los Animadores profesionales desde puestos de responsabilidad en las Juntas Directivas, Vocales de Actividades, Organizadores de iniciativas...

Un segundo objetivo ha sido el de buscar un método, estructurar unos contenidos y definir unas pautas que configuren unos modelos de cursos para jubilados que se preparan para desempeñar sus puestos en las distintas Comisiones de trabajo, en las

diversas iniciativas que en el futuro, no lejano, iránproliferando en pro de la Tercera Edad y más aún desde el interior de las propias organizaciones de personas mayores.

Igualmente sostenemos la convicción de que según se desarrolle la vida adulta, en lo que a hábitossocioculturales se refiere, así será la calidad de vida sociocultural de la Tercera Edad. Así entendida la cuestión, la proliferación de iniciativas cívicas para la generalidad de la población incide en una mayor calidad de vida de los ancianos en el futuro. Del mismo modo la preparación para la jubilación es un componente básico para vivir la etapa de la vida de la vejez de forma nueva y este tránsito debe prepararse con esmero y atención. Ahí aparece un nuevo campo de trabajo sobre el que nuestra sociedad debe profundizar...

Esta comunicación forma parte de un trabajo más amplio, elaborado con Ayuda del Dto. de Cultura del Gobierno Vasco durante el año 1986-87, que se titula "*Diseño teórico-práctico de modelos de formación de personas de Tercera Edad como Animadores de grupos de Personas mayores. Programa: Protagonista en la Tercera Edad*". Este se compone de dos ártes fundamentales. La primera trata de aproximarse a los temas clave de la animación de la Tercera Edad y de aspectos de suma importancia como la capacidad de aprender del ser humano hasta el final de sus días, ratando de romper el tópico de que en la Tercera Edad no caben ya más aprendizajes. La ruptura de este tópico es la base de nuestra intuición siguiente: si es posible aprender, readaptarse a una nueva situación, es posible desarrollar programas de entrenamiento. La cuestión será el cómo, el proceso, los contenidos, la forma... Esta es la base de nuestro trabajo, cuya vertiente práctica ocupa la segunda parte.

### **1.1.- Algunas anotaciones como marco de referencia**

Es de significativo interés destacar algunas anotaciones que sirvan como marco referencial a la hora de iniciar y desarrollar proyectos de animación del tiempo libre y en concreto el desarrollo de nuestro proyecto de formar a personas mayores como animadores de la propia tercera edad.

- Coexisten diversas concepciones sobre el significado del tiempo libre en la tercera edad. Quienes destacan los aspectos reivindicativos concibiendo a la jubilación como una trampa aniquiladora de los derechos de la persona y condena a la marginación; quienes destacando por sentido la propia realidad anterior, la necesidad de afrontar con un espíritu nuevo al que la sociedad ha condenado a las personas de tercera edad; las que se plantean una concepción constructiva de cara a situarse con un espíritu nuevo y positivo mediante una adecuada educación para la jubilación y el tiempo libre.
- La disponibilidad del tiempo libre en personas mayores está condicionada por factores como dinero, salud, capacidad de traslado, de moverse...
- Junto a la capacidad de gasto la preferencia en la ocupación del tiempo libre viene definida por la historia personal de cada sujeto.
- La vida desarrollada con anterioridad, centrada en el trabajo, incapacita a las personas jubiladas para disfrutar del tiempo libre.

- El tipo de actividades que son capaces de realizar las personas mayores está relacionada directamente con el ambiente físico, que facilita o dificulta las posibilidades de acción, la posibilidad de transporte, etc. De la misma forma según la naturaleza de los recursos materiales e intelectuales heredados de la vida activa.
- En países de Europa y América es común el que las personas de edad aprendan nuevas capacidades en orden a mejorar su calidad de vida, implicarse en organizaciones benéficas y filantrópicas, intervenir en movimientos políticos, en organizaciones de personas de tercera edad, etc.
- Sin embargo, los ancianos de nuestro país no desarrollan en sus tiempos libres esas actividades físicas o intelectuales propias al parecer de la vejez de que hablan algunos autores (Informe GAUR).
- La actual generación de ancianos no parece pedir o necesitar grandes cosas para ocupar sus ratos libres como lo demuestran los diversos análisis de su tiempo libre.
- Si bien es de destacar la incidencia de diversos factores el sentimiento de aburrimiento y soledad. A mayor nivel de ingresos menos proporción de aburridos y solitarios. A mayor nivel de instrucción menor aburrimiento. Los ancianos que viven solos están más expuestos al aburrimiento. Más ancianos aburridos o solos están entre los que han trabajado en el campo. Solos y aburridos porque son los que menos dinero tienen, la mayor proporción de analfabetos y los que viven físicamente más solos.

## **1.2-Cambiar la vejez... cambiar la vida misma**

Quizá sea interesante citar la conclusión de la Introducción del Informe GAUR (1975):

«Un final sólo se arregla desde el principio. Que a los abuelos les llamen «nuestros mayores» o que se les coloque piropos como los de «tercera edad» o «edad de oro» –se podría pensar que el problema es terminológico– o cualquier otro preciosismo al uso, no altera lo más mínimo las cosas. Tampoco cambian la historia la «operación abuelo» la entrada al cine rebajada (caridad no, justicia y todo eso), los homenajes a la vejez, los coros del colegio, ni las comidas homenajes servidas por laspeñas. La vejez, con su risa mueca desdentada o su jimoteo convulsivo que nos recuerdan al niño, nos descubrirán desde su banco «al solecito» entre los muros del asilo o la misericordia, ante el televisor del nuevo living del «hogar residencial» el final trágico de nuestra inútil pasión, el final lógico, volvemos a repetir, de nuestra aventura miserable. Eliminar las diferencias entre los viejos presupone eliminar las diferencias que le preexistían, de la misma forma que para cambiar el sentido de la vejez es preciso cambiar el sentido de la vida misma»

## **2.-Una aproximación a las actividades que los ancianos desarrollan en su tiempo libre.**

Las necesidades de muchos ancianos son estrictamente primarias: alimentarse y descansar y los entretenimientos meramente pasivos.

### **2.1.-Actividades en la Tercera Edad**

Entre las actividades que desarrollan las personas de tercera edad se encuentran como las de más éxito y frecuencia:

- Pasear, tomar el sol.
- Descansar, sin hacer nada.
- Entretenimiento con la familia.
- Actividades religiosas.
- Tertulia con los amigos.
- Jugar a las cartas.
- Ver TV. oír la radio.
- Leer el periódico, revistas.
- Ayudar en casa.
- Acudir a Clubs de Jubilados.

Otras actividades con menos éxito son:

- Distintos trabajos manuales.
- Trabajo o actividades remuneradas.
- Ir al cine, a un concierto, etc.
- Viajar.
- Pescar y hacer deporte.
- Ampliar conocimiento, hacer cursillos, etc.
- Participar en el Club de Jubilados.

Prácticamente iniciativas aisladas son:

- Jardinería.
- Participar en actividades recreativas, bailes, etc.
- Tener hobbies.
- Participar en organizaciones comunales, amistosas o clubes no estrictamente de tercera edad.
- Realizar algunos trabajos voluntarios.
- Participar en actividades políticas.
- Hacer algún deporte.

A la hora de desarrollar planes de intervención en la tercera edad no se pueden satisfacer a los diversos tipos de ancianos con los mismos tipos de programas. Es preciso hacer ofertas en función de los niveles culturales, económicos, gustos anteriores, capacidad física y limitaciones personales, actitud ante la tercera edad y estilos de vida:

## 2.2.-Estilos de vida en la Tercera Edad

Como recoge Kalish (1983), existen diversos estilos de jubilación que tienen mucho que ver con la vida anterior. La mayoría de aquellas personas que son viejas en la actualidad no han tenido muchas alternativas (o ninguna) de estilos de vida. Han trabajado duro –o al menos sienten que así lo han hecho– con objeto de alcanzar ciertas metas y a menudo han trasladado esta orientación hacia la jubilación. Las personas más jóvenes han elegido entre un mayor campo de alternativas, incluyendo la elección de rechazar la premisa de que el trabajo es necesario para el desarrollo personal o para ganar dinero. La manera en que estas personas más jóvenes se manejan con la jubilación sería el tema fascinante de un posible estudio longitudinal. Lowenthal (1972) discute ese aspecto y enumera nueve estilos de vida posibles que se pueden presentar en la jubilación, cinco de los cuales los desarrolla con cierto detalle. Estos cinco son los siguientes:

1. El *estilo obsesivamente instrumental*. Las personas que siguen este estilo de vida son consideradas por un observador casual como altamente vinculadas. Parecen estar orientadas para las tareas comprometidas, e incluso en sus horas de ocio son compulsivamente activas.

2. *Estilo instrumental* dirigido a los demás. Para estas personas, el trabajo les ofrece el acceso a la satisfacción por medio de la interacción con los demás, particularmente encontrándose con necesidades de dependencias. Cuando estas personas se jubilan tendrán que inventar algunas alternativas de satisfacción.

3. El *estilo oral receptivo*. Tales individuos han desarrollado «redes de relaciones personales muy íntimas» (Lowenthal, 1972). La jubilación parece tener poco efecto sobre estas personas, excepto por lo que respecta a desarrollar redes sociales fuera de la situación laboral. La jubilación puede ser más destructiva para aquellas personas que consideran el trabajo como única fuente de satisfacción interpersonal, tales como profesores, trabajadores sociales o psicoterapeutas.

4. *Estilo autónomo*. Las personas autónomas son, a menudo, creativas y necesariamente capaces de iniciar la acción y de establecer relaciones cuando son necesarias. La implicación del término autónomo es que estas personas todavía disfrutan de su desarrollo personal. La pérdida de los roles laborales debería causarles menos interferencia en sus vidas que en las vidas de otros grupos pues pueden generar nuevos roles y capacidades.

5. El *estilo autoprotector*. Estas personas se protegen a sí mismas para no expresar sus necesidades de dependencias y pueden establecer pocas vinculaciones en la vida, a través de los años. Por tanto, la jubilación y la consiguiente desvinculación son objetivos deseados por ellos.

Esta lista no cubre todos los tipos posibles de estilos de vida en la jubilación. De hecho, puede que haya mejores métodos para establecer las categorías. Sin embargo, los cinco tipos anteriores son sugestivos y pueden ser utilizados como fundamento para la comprensión de las necesidades varias de las personas jubiladas.

Así como a la actitud frente a la tercera edad:

- Reivindicativa.
- Dedicación familiar.
- Relaciones sociales indirectas.
- Aislamiento.

### **2.3.-¿Es posible una modificación de esta situación de partida?**

Cabe preguntarse si algunas de las situaciones referidas al tiempo libre de la tercera edad son modificables.

En primer lugar la intervención de los Servicios Sociales que compensen la escasez de las pensiones, lo inadecuado de la vivienda, las limitaciones del deterioro físico, etc...

Por otra parte cabría plantearse en una línea de modificación de situaciones de ociosidad y falta de estímulos vitales, la capacidad que el anciano tiene de aprendizaje de nuevas situaciones, de nuevas posturas vitales...

De la misma forma cómo sería posible desarrollar proceso de adiestramiento para la jubilación y la inactividad obligatoria.

Por último, y es lo que da sentido a nuestro trabajo, cabe desarrollar un sistema de animación del tiempo libre en el que el anciano no sea un beneficiario sino un protagonista. Sea el protagonista de la tercera edad.

### **3.-Gerontología educacional.**

No hace muchos años el sistema educativo era considerado sólo para las personas jóvenes. Lentamente se desarrolló la idea de que los adultos también podían beneficiarse de la educación formal, pero solo recientemente se ha puesto en evidencia que la educación es adecuada para todas las personas. El concepto del aprendizaje a través del tiempo está gradualmente llegando a ser más que un tópico.

Parece ser que muchas personas mayores están impacientes por una educación continuada, ya sea a través de programas de educación para adultos de una escuela pública o a través de colegios y universidades de la comunidad local. Sin embargo, la educación no está limitada a las instituciones escolares, no necesita que se imparta en una clase, la televisión puede ofrecer cursos buenos y menos buenos conjuntamente con los servicios de una escuela; los centros de ancianos tienen talleres de trabajo, grupos de discusión y seminarios; además, están disponibles otros programas educativos no tradicionales.

Aunque se está generalmente de acuerdo en que las oportunidades especiales educativas deben estar disponibles para las personas mayores, no queda siempre claro cuáles son estas necesidades. Una de las mayores autoridades en Estados Unidos sobre este tema Howard Mc. Clusky (1971) ha apuntado cuatro tipos de necesidades:

3.1.-*Necesidades para enfrentarse con los problemas*: son necesidades que se requieren para funcionar con efectividad en la sociedad. Estas incluyen educación básica, educación sanitaria, educación para la toma de decisiones económicas y legales.

3.2.-*Las necesidades expresivas* incluyen actividades que resultan divertidas para el propio individuo por su interés; pueden comprender ejercicios gimnásticos, artes

creativas o literarias, disfrutar de la naturaleza cuidando un jardín o hacer excursiones por el desierto.

3.3.-*Las necesidades para contribuir* suponen que las personas mayores desean colaborar con los demás individuos para la sociedad en general y muchos, por tanto, necesitan aprender, por ejemplo cómo enseñar a leer a los niños con defectos en el aprendizaje etc. Las personas mayores pueden aprender a contribuir de la mejor manera con su tiempo y sus energías con su sabiduría y experiencia.

3.4.-*Necesidades de influencia* que se refieren a los modos por los cuales las personas mayores pueden influir a otras personas, instituciones o políticos para mejorar su propia situación o para cualquier otra cosa que deseen.

#### **4.-Hacia una clasificación de las actividades de animación en la Tercera Edad**

La diversidad de situaciones de las personas mayores requiere una diversidad de respuestas, de tipo individual, sociocultural, terapéutico o recreativo.

Ninguna respuesta prefijada es válida si no surge de un análisis de la población con la que se trabaja y una adaptación a la realidad de los planes de intervención.

Posiblemente la primera condición para intervenir en esta población, como en otras, es la diversidad de la oferta ante la diversidad de situaciones. Más en concreto, un tratamiento normalizador más que específico o especializado; un tratamiento diversificado no puerilizante del anciano a quien quizá, con esquemas excesivamente simples, se requiere «entretener» sin tener en cuenta aspectos significativos recogidos en capítulos anteriores.

Es de destacar que muchas situaciones de incompreensión con respecto a la tercera edad pasan justamente por no considerar estos extremos y tratar de forzar a personas mayores, por ejemplo de carácter más pasivo, a desarrollar actividades de animación basada en su participación activa.

##### **4.1.-Desde el punto de vista de las necesidades personales y grupales.**

Si bien las actividades a ofrecer o a desarrollar en la tercera edad son ilimitadas, una primera clasificación en función de las necesidades personales y grupales puede acomodarse al siguiente esquema:

1. Actividades en la vida cotidiana.

Cuyo carácter es más bien personal o individual.

2. Actividades de corte sociocultural.

Cuyo carácter es más bien relacional o social. Puede coincidir con las anteriores, pero desarrolladas de forma cooperativa.

Pueden incluso tener dos vertientes:

    Actividades para personas de actitud activa.

Actividades para personas de actitud pasiva.

3. Actividades deportivas.

4. Actividades para personas discapacitadas.

Cuyo carácter es recreativo-relacional-terapéutico.

5. Actividades de tiempo libre de tipo preventivo.

#### 4.2.-Desde el punto de vista de la expresividad:

Gordon y colaboradores (1976) atribuyen cinco objetivos principales a la ocupación del ocio: la distracción, la diversión, el desarrollo de la persona, la creatividad y la trascendencia sensual, y los ordenan en función del grado de expresión personal al que atienden.

INTENSIDAD DE LA EXPRESIVIDAD (cognitiva, emotiva y física)	LOS CINCO OBJETIVOS DEL OCIO
MUY ELEVADA	TRASCENDENCIA SENSUAL —Actividad sexual. —Empleo de agentes psicoactivos. —Extasis religioso. —Agresión «acción» (combate defensivo y ofensivo, debates). —Juegos y deportes muy competitivos. —Baile intenso y rítmico.
MEDIANAMENTE ELEVADA	CREATIVIDAD —Creación artística, literaria, musical. —Altruismo (preocupación por los demás). —Discusión, análisis. —Ornamento de lo instrumental (introducción del Arte y del Juego en el trabajo).
MEDIA	DESARROLLO —Cultura física y deportes. —Adquisición de conocimientos (estudio, lectura seria). —Cultura artística (visitas a exposiciones pictóricas, museos, etc.). —Participación en las actividades organizadas (clubs, círculos). —Visitas con guías, viajes. —Juegos intelectuales y juguetes educativos.
MEDIA BAJA	DIVERSIONES —Vida social, recepciones. —Deportes como espectador. —Juegos y juguetes de todo tipo. —Conversaciones. —Pasatiempos o aficiones. —Lectura. —Distracciones pasivas (Mdio, TV, etc.)
MUY BAJA	DESCANSO —Reposo. —Sueño. —Soledad.

(Según Gordon, Gaitz y Scott, 1977).



### **4.3.-Desde el punto de vista de concepciones comunitarias y socioculturales.**

La diversidad de experiencias en el campo de la animación socio cultural de la Tercera Edad, como puede comprobarse, es casi ilimitada, dependiendo de la imaginación del colectivo que tenemos ante nosotros.

A nuestra manera de ver podemos destacar que aquellas actividades que más éxito personal y social tienen, debido a que producen mayor grado de satisfacción, son aquellas que promueven la implicación personal de los sujetos usuarios del servicio, aquellas que provocan la creatividad, el contacto generacional, la ampliación de los horizontes vitales.

- Una respuesta clásica y vigente en nuestro país: los Clubs de Jubilados.
- Planteamientos basados en la comunidad: los centros cívicos.
- Planteamientos basados en la difusión cultural:
  - Universidades de Tercera Edad.
  - Aulas de Tercera Edad.
  - Círculos de estudio para la Tercera Edad.
- El trabajo: alternativa al ocio
  - El taller de jubilados.
  - Las huertas o jardines.
  - Un modelo comunitario de ocio activo.
  - Prestación de Servicios Voluntarios.
- Experiencias en el medio residencial.
- Experiencias intergeneracionales.
- La Ayuda mutua.
- Tercera Edad y Medios de Comunicación Social.
- Programas basados en las bellas artes y humanidades

### **5.-Diseño de un modelo de entrenamiento**

El trabajo propuesto tenía como objetivo el diseño de un programa de entrenamiento de personas mayores como animadores de personas mayores.

El fundamento del planteamiento se basaba, por un lado, en la necesidad de ofrecer a los jubilados y personas de edad el protagonismo de sus propias instituciones haciendo de éstas algo vivo y vigorizante y, por otro, se fundamenta en la capacidad de aprendizaje de las personas en toda edad, con las adecuaciones pertinentes.

Desde hace años el modelo de Club de Tercera Edad imperante en nuestro país estaba regido por parámetros de pasividad, en donde la única actividad ha sido el juego de cartas, la televisión y poco más.

En algunos Clubs de Tercera Edad la entidad patrocinadora les obsequiaba periódicamente con actividades y fiestas, así como excursiones, en las que el jubilado no ha tenido ningún protagonismo, sino el de simple usuario o beneficiario.

La carencia de Animadores Profesionales en la Tercera Edad y la dificultad económica que supone la contratación de especialistas, unido a la no conveniencia de que el centro de la vida de un Club gire en torno al Animador Profesional, que acentuaría la dependencia del anciano, hace imprescindible buscar fórmulas viables, en las que tengan cabida los Clubs de Jubilados de poblaciones pequeñas sin grandes recursos.

La fórmula que se propone es la de crear una Organización o Servicio de Animación por zonas o sectores a los que, junto a Animadores Profesionales Itinerantes al servicio de los Clubs e iniciativas, se unan miembros de Juntas Directivas de Clubs de Jubilados y jubilados/as que lo deseen, con objeto de crear un entramado de animación de la realidad de la Tercera Edad en cada pueblo, residencia, etc.

La función de dichos Animadores Profesionales de carácter itinerante sería en primer lugar lograr que un núcleo de personas en cada localidad, en cada Club o Residencia, participen en Cursos de Iniciación de corta duración, pero de aplicación inmediata de cara a su propia realidad. Una segunda función sería la de desarrollar funciones de Supervisión de la tarea de los Animadores de cada Club.

Junto a ello, y según van avanzando en experiencia y práctica, es función del Supervisor ampliar la oferta de «Cursos de Entrenamiento o Adiestramiento» para ir poco a poco abriendo un abanico rico de posibilidades y ejercer un efecto multiplicador de la intervención de animación.

Evidentemente la constitución de este Servicio itinerante de Animación requiere la iniciativa y el apoyo de las Administraciones, ya sean locales, mancomunadas o territoriales, aunque la gestión del Servicio pueda acogerse a Asociaciones no lucrativas, Cooperativas, etc.

Los Cursos de Iniciación pueden tener las siguientes características:

- a) Grupos reducidos. Cada grupo entre 10-15 personas.
- b) Duración limitada. Cada Curso no más de 10 sesiones.
- c) De periodicidad semanal.
- d) Cada sesión no superior a 90 minutos de actividad.
- e) Desarrollados con un método activo.
- f) Mínimo nivel de dificultad. Siendo las dificultades programadas de forma progresiva: un paso se basa en el siguiente y éste es la base del posterior.
- g) Los contenidos basados en los intereses de los ancianos. Si bien tratando de abrir nuevas perspectivas.

Los módulos previsibles pueden ser:

*NIVEL A1: De iniciación*

- Fiestas y veladas.
- Talleres.
- Viajes y excursiones.
- Coleccionismo.
- Periódicos y carteles.
- Cine fórum.

*NIVEL A2: De iniciación 2*

(De ampliación del nivel A 1)

Además de los temas anteriores:

- Tertulias. Taller de narrativa.
- Concursos y campeonatos.
- Grupo cultural y debates.

*NIVEL B*

(A desarrollar al cabo de un tiempo de que funcionen regularmente algunas de las actividades anteriores).

- Talleres de trabajos manuales.
- Trabajo voluntario.
- Espectáculos. Acudir y organizar.
- Deportes.
- Cursillos informativos.
- Animación y dirección del Club. Prepararse para ser directivo.

*NIVEL C*

(Pueden tener carácter monográfico).

- Jardinería.
- Actividades recreativas. Bailes.
- Hobbys.
- Vida cívica y organizaciones comunitarias.
- Trabajos voluntarios.
- Participación política.
- Deportes.

Desde los Clubs de Jubilados activos se pueden ofertar a personas próximas a jubilar, Cursos de preparación a la jubilación con suficiente antelación como para que las cosas no surjan de pronto. Pueden organizarse Cursos monográficos o generales de carácter anual a partir de los 50-55 años.

El ritmo de las sesiones se basa en un ritmo casi natural definido por tres momentos:

**MOMENTO 1:** Concentración y actividad (unos 30-35 minutos).

**MOMENTO 2:** Inicio de dispersión. El animador interviene rompiendo la sesión y retomando el trabajo con el grupo.

MOMENTO 3: Comienzo de abandono. Significa que el interés ha decrecido y que hay que evaluar la sesión.

Hay que procurar utilizar un local adecuado, aparte de los locales comunes de juego del resto de los usuarios de las instalaciones. Este local debe disponer además de distintos materiales de apoyo de uso común en el Club ( o en su caso el Servicio Itinerante deberá disponer de ellos): proyector de diapositivas, vídeo, pizarra, retroproyector.

El Curso puede desarrollarse en modalidad de internado, aprovechando unas vacaciones de Tercera Edad o un fin de semana, si bien hay que articular debidamente las actividades y los descansos. Del mismo modo hay que prever la financiación para que la participación no sea discriminatoria.

Es importante considerar la variable personal a la hora de seleccionar los participantes. Si bien quienes suelen acudir son personas ya seleccionadas por sí mismas.

Hay que considerar que los niveles culturales condicionan la participación de las personas mayores. Esto no es sino una dificultad salvable. La adaptación del Curso se hará considerando esta variable, sobre todo en los niveles iniciales A 1 y A 2.

La función de Supervisión es fundamental para la continuidad de la experiencia. El planteamiento de Supervisores Itinerantes puede ir combinado con Animadores fijos en aquellos Clubs e iniciativas de gran cantidad de usuarios.

## 6.-Selección bibliográfica.

- AGEING INTERNATIONAL: Boletín Informativo de la Federación Internacional de la Ancianidad y del Centro de Intercambio Internacional sobre Gerontología. Washington (1984, 1985, 1986, 1987).
- AGUILERA, J. M.: *Actividades socioculturales y de animación en centros de Tercera Edad en «Boletín de Estudios y Documentación»* (1984).
- AGUIRRE, Iñaki: *Ocio activo y Tercera Edad. Un proyecto comunitario*. Caja Laboral Popular. San Sebastián (1981).
- AZCONA SAN MARTIN, Fco. y otros: *Llegar a viejo. Estudio sociológico de la 3ª Edad en Navarra*. Diputación Foral de Navarra. Pamplona (1980).
- BARASH, David P.: *El envejecimiento*. Salvat. Barcelona (1986).
- BARRADO, J. M.: *La ASC, un esfuerzo de aclaración*. En Documentación Social. Madrid (1982).
- BARREÑO RODRIGUEZ, J. R.: *Actividad Física y ocupacional del ocio en la tercera edad*. En «INSERSO, I Curso Preparación a la Jubilación» (1982).
- BEAUVOIR, Simone de: *La vejez*. Edhasa. Barcelona (1983). *Una muerte muy dulce*. Edhasa. Barcelona (1986).
- BERTHAUX, P. y AQUINO, J. P.: *Gerontología-Geriatria*. Toray-Masson, S.A. Barcelona (1981).
- BERZOSA ZABALLOS, G.: *Las Aulas de Tercera Edad*. En «Boletín de Estudios y Documentación» (1981).
- BURNS, E. M., ISAACS, B. y GRACIE, T.: *Enfermería geriátrica*. Morata. Madrid (1980).
- BIZE, P. R. y VALIER, C.: *Una vida nueva. La 3ª Edad*. Mensajero. Bilbao (1983).
- CASALS, Ignasi: *Sociología de la ancianidad*. Mezquita. Madrid (1982).
- COMFORT, Alex.: *Una buena edad. La tercera edad*. Editorial Debate. Madrid (1984).
- DE MIGUEL Y MIGUEL, Amalia: *La Tercera Edad*. La Editorial Católica. Madrid (1980).
- DE NICOLA, Pietro: *Geriatria*. Manual Moderno. México (1985).
- DEL CAMPO, Salustiano: *Sociología del envejecimiento*, en «INSERSO, I. Curso de Preparación a la Jubilación» (1982).
- DEMOLIER, S.: *Yoga para la Tercera Edad*. Teorema S.A. Madrid (1982).
- DUCASTELLO ROSELL, R.: *Informe sobre la Tercera Edad*. Fontanella. Barcelona (1976).
- ERBEN, Christel. SCHALHORM, Konrad: *Viviendas para la Tercera Edad*. Gustavo Gili S.A. México (1977).
- ERIKSON, E. H.: *El ciclo vital completado*. Paidós estudio. Buenos Aires (1985).
- FUENTES AGUILAR, R. y otros: *Vivir sano y feliz después de los 60*. Edamex. México (1979).
- GABINETE DE ESTUDIOS SOCIOLOGICOS BERNARD KRIEF Y SEG.: *El médico y la tercera edad. Libro Blanco*. Laboratorios Beechman. Madrid (1986).
- GAUR, Informe: *La situación del anciano en España*. Confederación Cajas de Ahorro. Madrid.
- GENERALITAT DE CATALUNYA: *Principios inspiradores de la política de la Tercera Edad*. Generalitat de Catalunya. Barcelona (1982). *Politiques d'assistència als ancians: Necessitats i costos*. Col. Instruments de Prospecció de Serveis Socials (1983).
- HERRERO VELASCO, L.: *Trastornos psíquicos en la Tercera Edad*. Espasa S.A. Madrid (1985).
- HOOVER, Susan: *La Tercera Edad. Comprensión de sus problemas y auxilios prácticos para los ancianos*. Gedisa. Barcelona (1978).
- IGLESIAS MARCELO, Fco.: *Centro Cultural de Tercera Edad y del Tiempo Libre de Cáceres*, en «Boletín de Estudios y Documentación» (1985).
- INSERSO: *Situación social de la Tercera Edad. Los usuarios de Residencias de la SS*. En «Documentación Técnica» 9/81. Madrid (1981). *Sobre la participación en el sector de la asistencia a los ancianos*. En «Boletín de Estudios y Documentación» (1982). *Una política coherente para la rehabilitación de las personas minusválidas*. (Resolución A.P. (84)3, adoptado por el Comité de Ministros del 17-9-1984, en la reunión nº 375 de delegados de los Ministros). Estrasburgo. Septiembre 1984 (1984). *Proyección y contenido de un centro residencial para la Tercera Edad*. Documentos Técnicos nº 40/1986 (1986).
- KALISH, Richard A.: *La Vejez. Perspectivas sobre el Desarrollo Humano*. Pirámide. Madrid (1983).
- LANGARICA SALAZAR, R.: *Gerontología y geriatría*. Interamericana. México (1985).
- LEHR, U.: *Psicología de la senectud*. Ed. Herder. Barcelona (1980).
- MAR, Javier y GARATE, E.: *El programa del anciano en Leniz. Una muestra de planificación a nivel local*. En «Zerbitzuan» 1/1986 (1986).
- MARTINEZ GOMEZ, J. M.: *Los Servicios Sociales en la Tercera Edad* en «Boletín de Estudios y

Documentación» (1980).

MINISTERIO DE CULTURA: *Datos para un libro blanco de la Tercera Edad. Documento de Trabajo*. Madrid (1980).

MINISTERIO DE SANIDAD Y CONSUMO: *Guía para la elaboración del programa del anciano en atención primaria de Salud*. Servicio de Publicaciones. Madrid (1984).

MINISTERIO DE TRABAJO Y SEGURIDAD SOCIAL: *Guía de Centros para la Tercera Edad*. Madrid (1986).

MISHARA, B. L. y RIEDEL, R. G.: *El proceso de envejecimiento*. Morata. Madrid (1986).

MONFORT LAHOZ, Leonor: *Servicios Sociales municipales en Dinamarca: un Servicio para ciudadanos entre 7 y 70 años*. En «Revista de Servicios Sociales y Política Social» 5/1986 (1986).

MONTORO ROMERO, Ricardo: *Evolución reciente y envejecimiento de la población española*. En «Revista de Servicios Sociales y Política Social» Nº 0 (1984).

MORENO LARA, Xabier: *Triunfar en la Tercera Edad*. Mensajero. Bilbao (1982).

MOTLIS, Jaime: *El dado de la vejez y sus seis caras*. Altalena. Madrid (1985).

MUNDAY, Brian: *Trabajo voluntario con ancianos*. En «Boletín de Estudios y Documentación» (1981).

MURGA ULIBARRI, M. Teresa: *Acción Cultural con adultos. El aula de Tercera Edad*. Dirección de Juventud. Ministerio de Cultura. Madrid (1981).

OFICINA REGIONAL EUROPEA DE LA OMS: *La discapacidad en los ancianos*. En «Boletín de Estudios y Documentación» (1981).

OIARZABAL, M. Angeles y otros: *Hacia una vida mejor: Tercera Edad*. Cuadernos de Extensión Universitaria. Leioa. Bilbao (1986).

PARREÑO, Juan R.: *Tercera Edad Sana. Ejercicios Preventivos y Terapéuticos*. INSERSO. Ministerio de Trabajo.

PERLADO, Fernando: *Geriatría*. Editorial Científico Médica. Barcelona (1980). *¿Qué es envejecer?* Heraldo de Aragón. Zaragoza (1985).

PRIMERAS JORNADAS INTERNACIONALES: *Servicio Social de ayuda a domicilio*. Siglo XXI. Madrid (1987).

RAHAM, María y LAMESO, H.: *Vivir la tercera edad en la alegría del Espíritu*. Sal Terrae. Madrid (1983).

ROMAN DURAN, Antonio: *Problemas geriátricos actuales. Psicopatología de la Tercera Edad*. Marban. Madrid (1983).

SAEZ NARRO, Narciso: *La Tercera Edad, un acercamiento teórico y algunas implicaciones*. Promolibro. Valencia (1985).

SALGADO ALBA, A. y otros: *Tratado de geriatría y asistencia geriátrica*. Salvat. Barcelona (1986).

SANCHEZ CARO, Jesús y RAMOS, Fco.: *La vejez y sus mitos*. Aula abierta Salvat. Barcelona (1984).

SANZO, Luis: *Ancianos en residencias. Evaluación de la situación de los ancianos en residencias de la Comunidad Autónoma Vasca*. Departamento de Trabajo, Sanidad y Seguridad Social. Gobierno Vasco. Vitoria-Gasteiz (1985).

SAVAGE, R. D. y otros: *Dinámica Intelectual en la Tercera Edad*. Editorial del Castillo S.A. (1980).

SKINNER, B. F.: *Disfrutar la vejez*. Martínez Roca. Barcelona (1986).

SOLER PONCELEZ, Carmen: *Cómo enriquecer la Tercera Edad*. Argos, Vergara (1979).

VARIOS: *Tercera Edad*. Karpos S. A. Madrid (1976).

VARIOS: *Higiene preventiva de la Tercera Edad*. Edit. Karpos S. A. Madrid (1979).

VARIOS: *Cultura en la Tercera Edad*. Dirección de Juventud y promoción sociocultural. Ministerio de Cultura. Madrid (1983).

VARIOS: *Psicología de la Tercera Edad. Soluciones a un mundo en crisis*. Ediciones Iberoamericanas Quorum. (1986).