Asociación Gerontológica del Mediterráneo

4.5.-MEMORIA DE ACTIVIDADES

2022

El ejercicio 2021 estuvo marcado por la pandemia del SARS- Covid 19 que limitó en gran medida las actividades de la Asociación Gerontológica del Mediterráneo.

No obstante se realizaron aquellas que fueron posibles, y sobre todo fue un año de tender puentes y de retomar compromisos que estaban paralizados para afrontar el 2022 con perspectivas de un futuro más halagüeño.

En este 2022, la idea es dar impulso a las iniciativas que no pudieron realizarse y activar los puentes que se tendieron con distintas instituciones, y proseguir con un programa de actividades diversas, siempre con la voluntad de hacer realidad nuestro lema:

Trabajamos por mejorar la calidad de vida de las personas mayores y el envejecimiento saludable

14 FEBRERO

Dentro del convenio firmado por AGM con APPA, se ha creado una sección titulada *Envejecimiento saludable* en el periódico digital Hoja del Lunes.

La primera aportación, que sirve de presentación de la sección y de la Asociación Gerontológica del Mediterráneo se titula:

2021-2030, la década del envejecimiento saludable

La firma **Alfonso Soler Gomis,** presidente de AGM, y trata de presentar a la Asociación como una institución alineada con los objetivos de esta década en el aumento de la calidad de vida de las personas mayores.

[2021-2030, la década del envejecimiento saludable – Hoja del Lunes]

7 MARZO

En la Hoja de Lunes de 7/3/2022 siguiendo con la colaboración AGM-APPA, se publica el artículo

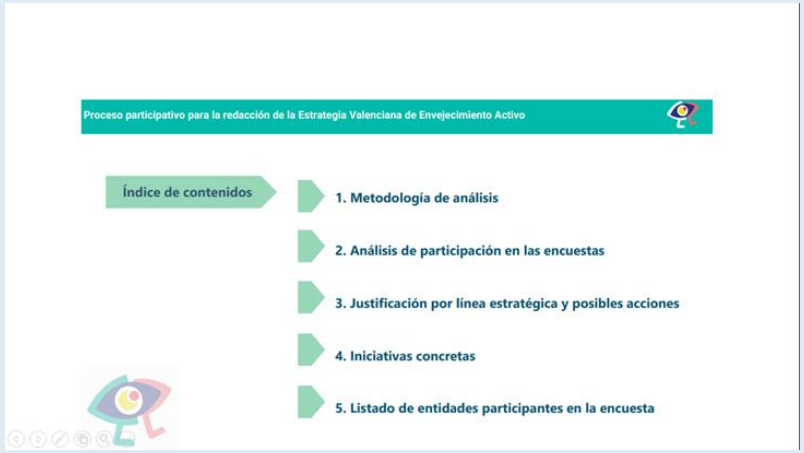
Viejos profesores viejos

Lo firma el Vicepresidente de la Asociación Gerontológica del Mediterráneo **Francisco Más-Magro Magro**, médico, gerontólogo, en el que reflexiona sobre el significado que debe tener la palabra "viejo", que ha de estar revestida de la dignidad que merecen las personas acreedoras de ese calificativo

[Viejos profesores viejos – Hoja del Lunes]

9 MARZO

Participación de AGM en la Estratègia Valenciana d'Envelliment Actiu i Lluita Contra la Soledat No Desitjada 2020-2025.



ESTRATÈGIA VALENCIANA D'ENVELLIMENT ACTIU I LLUITA CONTRA LA SOLEDAT NO DESITJADA

[Participa (estrategiapersonesmajorsgva.es)]

SESIONES PARTICIPATIVAS

Alacant – miércoles 9 de marzo Salón de Actos, planta 11. Torre de la Generalitat Rambla Méndez Núñez, 41. 03002 - Alacant

[DOCUMENTO RESUMEN EVEALSND (1).pdf]

Se realizó una sesión de trabajo para clasificar acciones urgentes e importantes dentro de las 5 líneas estratégicas propuestas para la lucha contra la soledad no deseada.

Asistieron personas relacionadas con Ayuntamientos, Asociaciones de cuidados, sindicatos, trabajadores sociales etc.

AGM estuvo representada por Francisco Más-Magro, Alfonso Soler, Emilia M. Tonda e Irene Ramos.

También la UPUA con Víctor Sarrion.

Cuando se realicen las actividades en Valencia y Castellón, se remitirá a la Asociación, como entidad incluida en este proyecto los resultados para matizarlos y redactar un documento definitivo.

11 MARZO

Reunión con la rectora de la UA

Con el fin de desarrollar el convenio de colaboración UA-AGM, presenta Manuel Lillo el proyecto DOMUS, con la presencia de :

-Concha Bru Ronda

-Alfonso Soler Gomis

-Francisco Más-Magro Magro

-Emilia M. Tonda Monllor.

En esta reunión AGM fue autorizada para realizar sus asambleas en la Sala Senior de la Sede de la UA de San Fernando 40, obteniendo el permiso para utilizarla como domicilio social.

PROYECTO DOMUS.pdf

Asimismo se presentó el Programa de Formación Presencial para personal de la UA

¿Voy a Jubilarme?: Cómo disfrutar de la vida al máximo si me jubilo

Asignatura-UPUA-Preparacion-Jubilcaión-2.pdf

28 MARZO

En la Hoja del Lunes, siguiendo con la colaboración AGM-APPA, se publica el artículo

Aprender en la edad adulta es romper barreras

Lo firma **Marian Aleson Carbonell**, directora de UPUA y miembro de AGM en el que ***se resalta la importancia del aprendizaje durante toda la vida y se desmontan estereotipos que la sociedad tiene sobre un elemento necesario y de derecho de las personas mayores, que reflejan algunas convicciones equivocadas que consideran este aprendizaje como una manera de "entretener" a este colectivo y que no molesten demasiado.***

https://www.hojadellunes.com/aprender-en-la-edad-adulta-es-romper-barreras/

18 ABRIL

En la Hoja de Lunes continúa la colaboración APPA-AGM , y se publica el artículo:

El modelo urbanístico y las personas mayores

Asociación Gerontológica del Mediterráneo

Lo firma el expresidente de la Asociación Gerontológica del Mediterráneo, **Álvaro Prieto Seva**, Doctor en Medicina, Especialista en Geriatría. en el que reflexiona sobre la necesidad de un ***entorno urbano, ciudad, barrio, que deben ser "para todos"; lo que se ha dado en llamar "ciudades amigables".***

Asimismo, entre otras cuestiones aborda el tema del acceso a la información para promover la igualdad de oportunidades, evitando la marginalidad, así como detectar la necesidad de la accesibilidad física, social y cultural, de la convivencia y la participación.

https://www.hojadellunes.com/el-modelo-urbanistico-y-las-personas-mayores/

9 MAYO

En la Hoja de Lunes de 9/5/2022, se publica el artículo

¿Repensamos lo impensable, continuamos con la inercia o seguimos poniendo parches a la situación de la población mayor en España?

Su autor es **Manuel Lillo Crespo,** vocal de la Junta de AGM, Diplomado en Enfermería por la Universidad de Alicante,, Doctor en Antropología de la Salud y Enfermería por la UA, entre otros títulos. donde analiza críticamente la situación de inmovilidad acerca de las políticas con las personas mayores.

Llega a afirmar que "cambio y mejora pueden llegar a ser antagónicos".

Destacamos su párrafo final:

"Con este panorama, centrarse en el envejecimiento activo y saludable parece una quimera –aunque no algo imposible– y sumarse a la iniciativa de la Asamblea de la ONU para el decenio 2020–2030 como "Década del Envejecimiento Saludable" todavía parece algo demasiado optimista en nuestro caso."

¿Repensamos lo impensable, continuamos con la inercia o seguimos poniendo parches a la situación de la población mayor en España? (asogeromed.es)

30 MAYO

¿Comunicación edadista o comunicación responsable sobre personas mayores?

Artículo firmado por **Rosa María Torres Valdés** , miembro de AGM, profesora titular del Departamento de Comunicación y Psicologia Social, en el que se analiza el estado de la comunicación de la problemática de las personas mayores en los medios de comunicación con una mirada crítica, y dando pautas para conseguir que ésta sea más respetuosa. El artículo termina así:

¿Qué forma es esta de tratar la edad? Me quedo con Buñuel: "La edad es algo que no importa, a menos que seas un queso".

Importa sí, para respetarla, no para hacer edadismo. Nos debe importar la persona, las personas en todos sus ciclos vitales.

https://www.hojadellunes.com/comunicacion-edadista-o-comunicacion-responsable-sobre-personas-mayores/

15 JUNIO

NO A LA DISCRIMINACIÓN POR EDAD

Con motivo del Día Mundial de la toma de conciencia del Abuso y Maltrato en la vejez

Organizado por el Colegio de Psicólogos de la Comunidad Valenciana, AGM participó con dos ponencias a cargo de Alberto Plaza Salán y Francisco Más-Magro Magro:

La digitalización facilitadora y no excluyente y

Dignidad y banalización de la vejez.

16 JUNIO

Presentación del libro.

Los duendes de tía Elisa

De nuestro vicepresidente Francisco Más-Magro y Magro, eminente médico gerontólogo y excelente poeta y ensayista.

19 JUNIO

Recepción de primeras conclusiones de la Estratègia Valenciana d'Envelliment Actiu i Lluita Contra la Soledat No Desitjada 2020-2025.

La Asociación Gerontológica del Mediterráneo como participante en este programa recibe la recopilación de las acciones a realizar en cada una de las cinco líneas estratégicas planteadas con la aportación de Asociaciones, Fundaciones, voluntariados etc para su posterior implementación.

Articulación estratégica

Conforme al trabajo participativo desarrollado, y tras la validación del Servei d'Envelliment Actiu i Centres, de la Vicepresidència i Conselleria d'Igualtat i Polítiques Inclusives, la Estrategia Valenciana de Envejecimiento Activo y Lucha Contra la Soledad no Deseada, se articula de la siguiente forma:

Objetivo general:

Promover el envejecimiento activo y luchar contra la soledad no deseada

Todo el documento en:

Estrat_Envell_Actiu_Soledat_No_Desitjada_VAL.pdf

Estrat_Envell_Actiu_Soledat_No_Desitjada_CAST (1).pdf

21 JUNIO

José Miguel Sempere Ortells, miembro de AGM y catedrático de Inmunología de la UA, Presidente de la Sociedad Valenciana de Inmunología, entre otros títulos**, publica en Hoja del Lunes el artículo:**

Inmunología, envejecimiento y COVID-19

Nuestro compañero escribe con un estilo que compagina rigor y divulgación el funcionamiento de un sistema complicado: nuestro Sistema Inmunológico que proporciona las defensas contra los ataques que los microorganismos producen continuamente.

Destaca que "Las cuatro palabras que mejor permiten entender cómo funciona el sistema inmunitario son "colaboración", "equilibrio", "armonía" y "altruismo"

Se trata de un tema de indudable interés y actualidad aplicado a las personas mayores que han sufrido la pandemia de forma más grave dada sus características de mayor fragilidad en algunos casos aunque no en todos, ya que, como destaca el autor "no existen las enfermedades, existen los enfermos"

Habla también de las nuevas terapias de inmunoterapia y su aplicación al proceso de envejecimiento, en un artículo digno de leerse con mucha atención máxime en estos tiempos que vivimos.

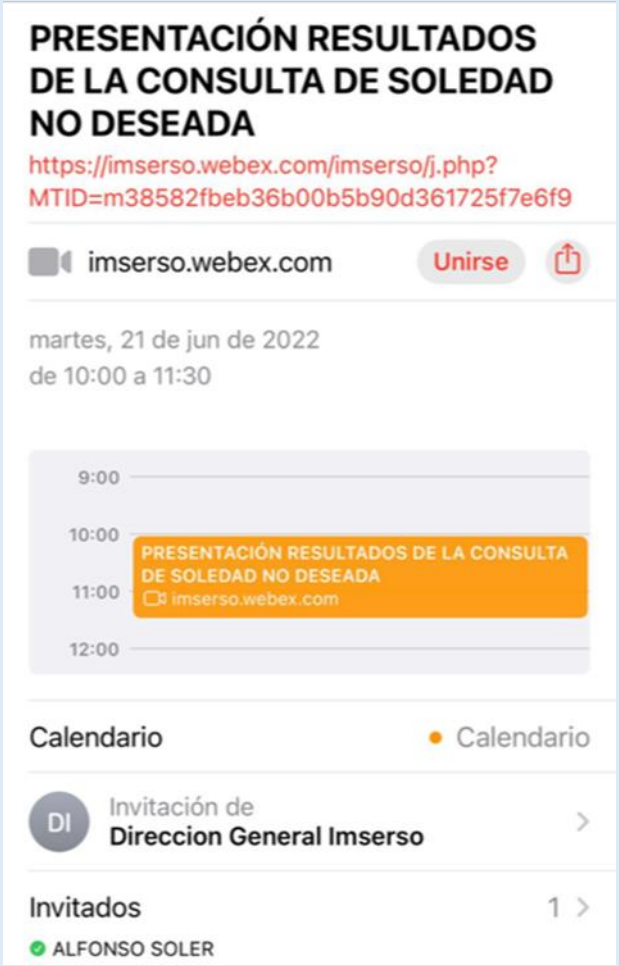
Inmunología, envejecimiento y COVID-19 – Hoja del Lunes

21 JUNIO

En la estrategia contra la soledad no deseada también el IMSERSO está desarrollando su programa y AGM ha sido requerida para elaborar estrategias.

Se realizó una primera toma de contacto con la remisión de una encuesta y una vez recopiladas, se convocó a todas las entidades colaboradoras a una conferencia virtual.

Se realizaron múltiples sugerencias y el organismo estatal va a elaborar conclusiones que van a volver a remitirse a las participantes.



28 JUNIO

Asamblea General extraordinaria de la Asociación Gerontológica del Mediterráneo En la Sala Senior de la Sede de la UA en San Fernando 40.

El acta de la Asamblea se puede consultar en :

ASAMBLEA GENERAL EXTRAORDINARIA 28 JUNIO 2022.pdf

13 JULIO

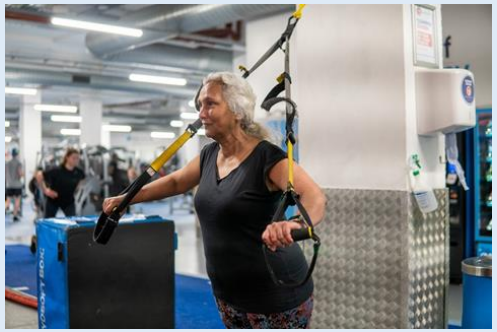
Juan Tortosa Martínez, miembro de AGM, profesor del grado de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte de la Universidad de Alicante, Vicedecano de Máster e Investigación de la Facultad de Educación, publica **en Hoja del Lunes el artículo:**

Que la fuerza os acompañe

Destacamos la conclusión final de un relato en el que nuestro compañero destaca la importancia de la actividad física para los mayores, haciendo especial incidencia en preservar la masa muscular que disminuye con la edad mediante ejercicio de fuerza:

"En definitiva, el sistema sanitario debería recetar más ejercicio físico a nuestros mayores en condiciones de seguridad y optimizando los resultados de ese ejercicio a través de una supervisión profesional. Dentro de esa prescripción de ejercicio, la fuerza debe ser parte fundamental del programa para mejorar la funcionalidad, la salud y calidad de vida de esta parte, cada vez más numerosa, de la población.

¡Que la fuerza os acompañe!"



https://www.hojadellunes.com/que-la-fuerza-os-acompane/

7 AGOSTO

Pablo Ortiz Sáez, miembro de AGM, Licenciado en Ciencia y Tecnología de los Alimentos y Diplomado en Nutrición Humana y Dietética, firma el artículo **de Hoja del Lunes:**

Entrenamiento de fuerza, sí… ¡y proteína también!

Se trata de un artículo que complementa y completa el anterior y pone el foco en la importancia de la proteína en la dieta para preservar la fuerza muscular, dentro de unas pautas de dieta saludable que ha de estar equilibrada con hidratos de carbono y grasas saludables.

Como dice nuestro compañero:

"Dicho todo lo anterior, espero haber podido arrojar un poco de luz sobre los beneficios de asegurar un correcto aporte proteico y como llevarlo a cabo. Tanto en este artículo como en el de Juan, hemos intentado enfatizar la importancia de la dieta y el ejercicio en la salud de las personas mayores, pero los beneficios de este binomio son extrapolables a cualquier edad. Si asumimos que envejecemos desde el momento en que nacemos e integramos en nuestra vida el ejercicio y la dieta saludable como parte del proceso, no solo estaremos sentando las bases para una mejor salud futura, sino que alcanzada una edad avanzada no tendremos que realizar grandes cambios en nuestro estilo de vida, solo mantener lo que nos ha llevado hasta ese momento."

Entrenamiento de fuerza, sí… ¡y proteína también! – Hoja del Lunes

31 AGOSTO

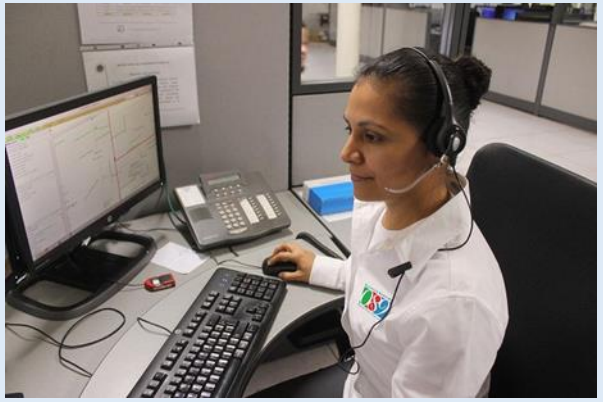
Jorge Riquelme Galindo, miembro de AGM, enfermero, Máster en Ciencias de la Investigación, publica para **Hoja del Lunes el artículo:**

El impacto de la no digitalización de la salud

Se trata de un ámbito a veces no bien conocido que suscita dudas, pero que ya constituyen y van a constituir herramientas muy útiles en su aplicación a la salud, y especialmente para las personas mayores.

Existen ya muchas iniciativas como la elaboración y despliegue de los planes estratégicos de la Organización Mundial de la Salud (OMS) por digitalizar la salud (Estrategia Mundial sobre Salud Digital 2020-2026) y España tiene el suyo propio (Estrategia de Salud Digital – 2021) con un presupuesto de unos 230 millones de euros para la transformación Digital de la Atención Primaria, como indica Riquelme, que resalta la importancia de la digitalización de la salud, cuando expone:

"El futuro del sector de la salud es incierto todavía, su mejora es necesaria pero lo que está claro es que seguirá formado por excelentes profesionales sanitarios que podrán hacer más con menos esfuerzos apalancando su energía en estas nuevas herramientas".



[El impacto de la no digitalización de la salud – Hoja del Lunes]

21 SEPTIEMBRE

De nuevo, nuestro vicepresidente **Francisco Más- Magro** nos ofrece un **artículo en Hoja del Lunes** con su incomparable poética prosa en el que trata un fenómeno totalmente en candelero, que afecta a la población mayor:

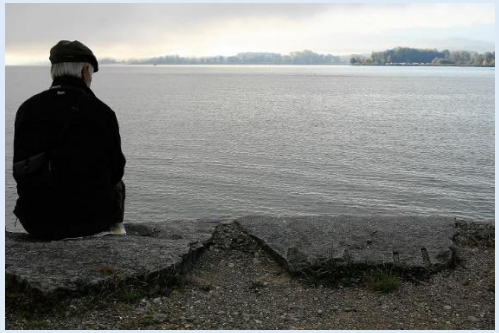
La soledad en el mes de agosto

En efecto, es la soledad el tema de este artículo bellamente escrito, donde recrea un párrafo de V. Madoz sobre la soledad:

"La soledad es el convencimiento apesadumbrado de estar excluido, de no tener acceso a ese mundo de interacciones, siendo una condición de malestar emocional que surge cuando una persona se siente incomprendida o rechazada por otros o carece de compañía para las actividades deseadas, tanto físicas como intelectuales o para lograr intimidad emocional".

Y termina con una reflexión propia:

Se dice, con cautela: "¡Qué absurdas son aquellas, la Muerte y la Demencia, cuando soy yo, la Soledad, quien callada, olvidada, ¿marginada?, ya me hice dueña de esa figura envejecida, ajustada al centro de este folio!".



La soledad en el mes de agosto – Hoja del Lunes

5 OCTUBRE

Irene Ramos Soler, miembro de AGM, Doctora en Sociología, profesora de la UA, en el Departamento de Comunicación y Psicología Social, y docente del Observatorio "mayores y medios de comunicación", nos habla en su **artículo de Hoja del Lunes:**

Mamá, ¡no quiero hacerme viejo!

del edadismo, ligado a los estereotipos y falsas creencias acerca de la vejez, una etapa de la vida que, en palabras de Ramos:

"...no solo teme a la vejez sino que además la desprecia, lo que alimenta la discriminación por edad (edadismo), incrementando el riesgo discriminatorio. Convivimos con ella prácticamente desde la infancia y claramente es algo que debemos combatir".

Y esa es la labor del Observatorio.

"Una vida más larga es un recurso increíblemente valioso. Proporciona la oportunidad de repensar no solo lo que es la vejez, sino también cómo podríamos vivir el conjunto de nuestra vida"

O.M.S. 2020.p.1

"En un mundo global, de nuestros esfuerzos colectivos depende reconstruir la imagen de los adultos mayores como seres competentes, productivos y sociales. Tenemos la oportunidad de repensar no solo lo que es la vejez, sino también cómo podríamos vivir el conjunto de nuestra vida".

Mamá, ¡no quiero hacerme viejo! – Hoja del Lunes

6 OCTUBRE

Ocio y turismo para personas mayores en el siglo XXI: nuevas opciones y perspectivas

Actividad realizada por AGM en la Sede de la UA, San Fernando 40, para conmemorar el Día Internacional de las Personas Mayores.

PANEL DE EXPERTOS Y PONENCIAS

TURISMO EDUCATIVO SENIOR. NUEVAS FORMAS DE VIAJAR MÁS ALLÁ DEL TURISMO CULTURAL Y DE IDIOMAS **Sra.Dª Marian Alesón Carbonell**. Directora Universidad Permanente

PERSONAS MAYORES QUE VIAJAN Y DESTINOS QUE LOS ACOGEMOS: MITOS Y TENDENCIAS **Dr. D. José Francisco Mancebo Aracil** Director del Patronato Provincial de Turismo de la Costa Blanca.

PRESENTA Y MODERA **Dr. D. Alfonso Soler Gomis**. Presidente AGM.

DIRIGIDO A: Personas adultas, profesionales que trabajan con mayores y turismo, y público interesado en disfrutar del turismo y ocio de calidad, a todas las edades y con ofertas diferenciadas.

La Asociación Gerontológica del Mediterráneo ha organizado un panel de expertos en los ámbitos que analizan e influyen en este tema, para tratar de responder a cuestiones como:

- *¿Estamos preparados para dar satisfacción a esta demanda?*
- *¿Tenemos productos turístico-culturales y de ocio especializados para este segmento de la demanda?*
- *¿Hemos valorado la oportunidad de negocio turístico que supone dar satisfacción a este importante grupo poblacional?*
- *¿Existen experiencias demostradas del impacto de estas nuevas ofertas y productos turísticos de calidad para mayores, tanto en los lugares y destinos que optan por esta oferta turística, como en las personas que los disfrutan?*
- *¿Conocen las personas mayores las ofertas nuevas, diferenciadas, y muy atractivas que existen ya para ellos?*

Las respuestas a estas y otras cuestiones se encuentran en las conclusiones de la Jornada:

CONCLUSIONES JORNADA AGM.pdf

27 OCTUBRE

Nuestra compañera **Masun Martínez Román,** Doctora en Sociología**,**Diplomada en Trabajo Social (UPV). Asistente Social firma el **artículo de Hoja del Lunes:**

¿Sabías que existen las Personas Mayores con discapacidad intelectual?

Sobre la problemática que se desprende del título, haciendo hincapié en primer lugar en la heterogeneidad del colectivo de lo que ha dado en denominarse "personas mayores", afirmando:

"*...no podemos hablar de envejecimiento activo y saludable como un rodillo, ignorando las muy diversas situaciones individuales posibles que quedan invisibilizadas cuando hablamos de forma genérica de envejecimiento y personas mayores*".

A continuación centra el foco en el colectivo de las personas mayores con discapacidad, que sufren multidiscriminación

Por ejemplo, una persona mayor y con discapacidad intelectual puede ser discriminada, además, por ser mujer, orientación sexual, no tener o tener bajos ingresos, ser inmigrante, ser asilada o refugiada, ser gitana, no tener hogar, tener una enfermedad mental.... Y concluye:

"Las personas con discapacidad intelectual también tienen derecho a un envejecimiento saludable, a vivir más años una vida que cumpla sus deseos, sus proyectos vitales, con las mismas oportunidades que las demás personas sin discapacidad intelectual. Para ello es necesario conocer sus necesidades específicas, sus puntos de vista, así como los de sus familias y los de las organizaciones que defienden sus derechos, como la Confederación Plena Inclusión"

¿Sabías que existen las Personas Mayores con discapacidad intelectual? – Hoja del Lunes

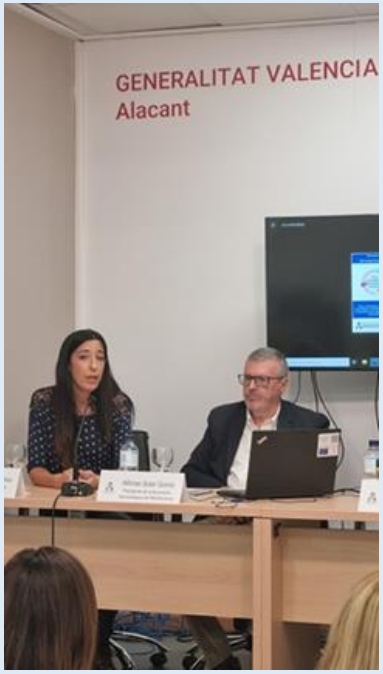
4 NOVIEMBRE

Dentro del **convenio APPA- AGM,** se organiza una actividad que trata de dar respuesta a una encuesta realizada por la APPA sobre el **Pilar Europeo de Derechos Sociales,** que desvela que casi un millar de alumnos de bachillerato señalan a la *discapacidad*, la *raza* y la *edad* como los mayores factores de desigualdad en la educación.

La Asociación Gerontológica es invitada a participar, como representante del colectivo de mayores,junto a Alinur y Arakerando que representan a los otros colectivos afectados.

Esta actividad cuenta con el patrocinio de la Consellería de Dirección General de Relaciones con la Unión Europea y el Estado de la Secretaría Autonómica para la Unión Europea y Relaciones Externas de la Presidencia de la Generalitat Valenciana y la colaboración de Europe Direct Comunidad Valenciana.

Participan: **Nuria Coves** de Alinur



,

que afirma:

"El objetivo de Alinur como asociación es lograr "no tanto la igualdad, como la equidad, para dar a cada niño según sus capacidades y sus necesidades y es fundamental que se encuentre en el lugar adecuado". **Así, recordó que integrar no es poner a un niño donde los demás, sino donde ese niño va a ser feliz y va a desarrollarse mejor".**

Por otro lado, **Sally Cortés**, representante de Arakerando, como mediadora cultural de esta Asociación

da cuenta de los prejuicios aún existentes acerca de la población gitana, incluso en el ámbito educativo, e indica:

"***Desde Arakerando luchamos por romper ese techo concienzando a sus asociados de que solo con educación se consiguen la igualdad de oportunidades y animando a participar y trabajar dentro del sistema educativo sin dejarse arrastrar por los convencionalismo ni desanimarse por los prejuicios propios ni ajenos".***

Cortés mostró su pena porque la raza gitana "llevamos en España más de quinientos años y seguimos siendo una minoría a la que no se le ha aplicado la obligatoriedad de la enseñanza —tal y como dice la Constitución— hasta hace muy poco".

Representando a AGM, asociación que estudia los problemas de uno de los sectores que se describe como objeto de desigualdad, su presidente Alfonso Soler Gomis

Alfonso Soler Gomis, presidente de AGM, alabó la labor de la Universidad Permanente de la Universidad de Alicante, que "incentiva la actividad intelectual, la movilidad y con ello la salud física y mental" con los beneficios que conlleva para la calidad de vida de los mayores.

Además puso en valor la educación y formación contra el edadismo, fomentando un coloquio en el que se expuso la llamada de atención general que ha supuesto que los alumnos de bachillerato pensaran en la desigualdad de sus mayores. Uno de los intervinientes del público puso el foco sobre la realidad de que los escolares de hoy han sido criados en su mayoría por abuelos, de ahí que tengan un mayor apego hacia los mayores y sean más conscientes de sus necesidades.

Una reseña más completa de esta actividad se puede consultar en :

Las asociaciones de los tres sectores que los alumnos perciben como afectados en la desigualdad en la educación exponen sus puntos de vista | Asociacion Periodistas Alicante

16 NOVIEMBRE

Actividad realizada por AGM en la Sede universitaria de Xixona, con el título:

Dar vida a los años. Nutrición y actividad: las claves del éxito.

Representando a la Asociación, el presidente **Alfonso Soler Gomis**, también en calidad de miembro del Comité científico de ASDM, Agencia de salud por Dieta Mediterránea, con convenio suscrito asimismo con la UA, propone esta charla coloquio, promovida y/o patrocinada por::

Asociación Gerontológica del Mediterráneo.

Cámara Alicante

Universitat d'Alacant
Universidad de Alicante

AGENCIA DE LA SALUD Y DIETA MEDITERRÁNEA
LA DIETA MEDITERRÁNEA PATRIMONIO DE LA HUMANIDAD
ASDM

Xixona 10° aniversario Seu Universitaria

La intervención giró en torno a las estrategias para alcanzar un envejecimiento saludable y prolongar la vida con buena salud basándose en los pilares de una adecuada nutrición y actividad física y mental.

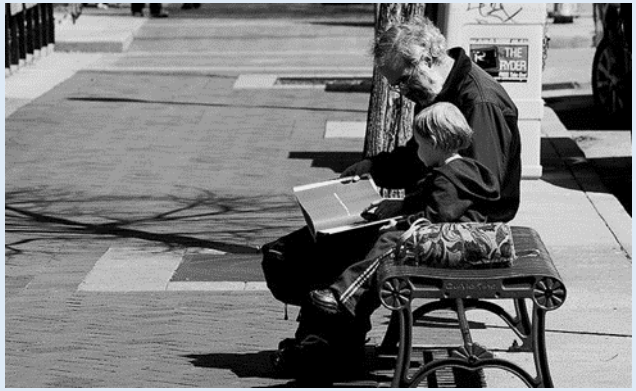
20 NOVIEMBRE

Siguiendo el despliegue del convenio APPA- AGM**, Emilia Mª Tonda Monllor,** secretaria académica de la Asociación, Catedrática de EU, geógrafa y demógrafa,firma **un artículo para Hoja del Lunes, denominado**:

Un paso adelante en las relaciones intergeneracionales

Proponiendo el interesante tema de las consecuencias del reto demográfico de una sociedad envejecida que demanda seguir participando socialmente y formarse en diferentes ámbitos del conocimiento, papel que , resalta la autora "desempeñan de forma admirable las universidades de mayores y cito expresamente a la Universidad Permanente de la Universidad de Alicante (UPUA)"

Resalta también, la necesidad de elaborar estrategias educativas entre diferentes miembros y sectores sociales como los niños, los jóvenes, grupos profesionales, medios de comunicación… con el fin de capacitarlos para convivir en esta sociedad diversa e intergeneracional. Y concluye:



"… se está avanzando para reducir en nuestra sociedad la brecha de género y la brecha digital pero no sé cuánto y cómo se está haciendo para disminuir la brecha intergeneracional. Podrían desarrollarse en los centros educativos seminarios, talleres, exposiciones y actividades que visibilicen la necesidad de establecer programas intergeneracionales y al mismo tiempo crear espacios compartidos entre grupos de diversas edades".

Un paso adelante en las relaciones intergeneracionales – Hoja del Lunes

28 NOVIEMBRE

Nuestro compañero **Alberto Plaza Salán,** miembro de AGM, tesorero de la Asociación, psicólogo y docente en la UPUA, participa en una mesa-coloquio, con un tema que no por recurrente es, en ocasiones objeto preferente de interés, si bien, como ha podido verse a lo largo de este año 2022, la Asociación Gerontológica del Mediterráneo sí ha intervenido y se ha implicado en este problema:

La soledad no deseada.

De este tema se habló en esta mesa, con la intervención también de representantes del ámbito de la Educación Social, del Teléfono de la Esperanza, Fundación Dasyc de Alicante y Cruz Roja de Alicante

6 DICIEMBRE

Cerrando el ciclo anual de colaboraciones APPA- AGM, el último artículo del año está a cargo de **Monserrat Mauri Dot**, miembro de AGM, licenciada en Ciencias Químicas, Doctora en Medicina, y Especialista en Análisis Clínicos, cuyo título es:

Pautas de alimentación saludable en personas mayores

En el frontispicio del trabajo está la clave de su desarrollo:

La dieta en las personas mayores debe ser algo distinta que durante otras etapas de la vida. Una alimentación adecuada es aquella que satisface plenamente las necesidades orgánicas, procurando una salud óptima.

Continúa Mauri desgranando los criterios científicos en cuanto a necesidades hídricas, protéicas, lipídicas, de hidratos de carbono, minerales y vitaminas de esta población de personas mayores.

Y aconseja:

La dieta debe contener todos los grupos de alimentos

Intentar mantener el peso recomendado para su altura

Si no puede masticar bien, modificar la consistencia o textura de los alimentos. Si ha de realizar alguna dieta especial (sin sal, baja en grasas, etc.), seguir siempre las indicaciones de los profesionales sanitarios.

Realizar de tres a seis comidas completas al día. Tomar el tiempo necesario para comer.

No abusar de la comida preparada o los alimentos ultraprocesados. Moderar el consumo de sal y de azúcar.

Reducir los fritos y las grasas saturadas. Tomar diariamente un mínimo de 2 litros de líquidos al día, principalmente agua. La dieta debe estar basada en productos frescos, principalmente vegetales: frutas, verduras, hortalizas y legumbres.

Los hidratos de carbono como cereales, pan, pasta y arroz deberán ser, preferiblemente, integrales. El aceite de oliva debe ser la grasa principal en la dieta, frente a otras grasas menos saludables.

Pautas de alimentación saludable en personas mayores – Hoja del Lunes