



Actuaciones Municipais en Materia de Envelhecimento Activo: Galicia – Norte de Portugal

Informe Cualitativo Novembro 2013

I. INTRODUCCIÓN	4
-----------------	---

A. GRUPOS DE DISCUSIÓN

II. CONCEPTO DA PERSOA MAIOR E AUTOPERCEPCIÓN	7
---	---

III. MOTIVACIÓNS PARA “ACTIVARSE”/ “NON ACTIVARSE”	8
--	---

IV. VANTAXES DE “ACTIVARSE”	10
-----------------------------	----

V. ENVELLECIMENTO NO EMPREGO	11
------------------------------	----

VI. PARTICIPACIÓN NA SOCIEDADE	12
--------------------------------	----

VII. VALORACIÓN DAS POLÍTICAS DIRIXIDAS ÁS PERSOAS MAIORES E EXPECTATIVAS DE FUTURO	13
---	----

B. ENTREVISTAS EN PROFUNDIDADE

VIII. DEFINICIÓN E SERIEDADE DO PROBLEMA	14
--	----

IX. CONCEPTO DE ENVELLECIMENTO ACTIVO	15
---------------------------------------	----

X.	PRIORIDADES E INSTRUMENTOS BÁSICOS DAS POLÍTICAS DE ENVELLECIMIENTO ACTIVO EN GALICIA	17
----	---	----

XI.	PAPEL DAS ASOCIACIÓN DE PERSOAS MAIORES E DOUTRAS ENTIDADES SEN ÁNIMO DE LUCRO	19
-----	--	----

XII.	CONCLUSIÓNS: “MAPA DO CAMBIO”	20
------	-------------------------------	----

XIII.	ANEXO: TRASCRIÇÃO	22
-------	-------------------	----

I. INTRODUCCIÓN

Para a elaboración deste estudo realizáronse dúas técnicas de investigación cualitativas diferentes: os grupos de discusión e as entrevistas en profundidade.

A información proporcionada polos grupos de discusión serve para analizar as aspiracións e necesidades, o uso dos recursos, as estratexias e as prácticas de participación de cada xeración e etapa de envellecemento.

A composición dos grupos de discusión permítenos facer o retrato de familia das persoas maiores máis “activas” ou máis participativas, identificando diferencias relevantes entre: i) homes e mulleres, e ii) persoas que viven na cidade, na vila ou no eido rural.

O perfil das 16 persoas maiores que integraron os grupos de discusión é o seguinte:

- Todas as persoas participan en varias actividades para a promoción do envellecemento activo.
- 8 son mulleres e 8 homes.
- 8 viven na cidade, 3 na vila e 5 no eido rural.
- 7 contan con estudos superiores, 6 con estudos medios ou básicos, e 3 non puideron estudar.
- 3 teñen entre 55 e 65 anos, 8 entre 66 e 75 anos, e 5 máis de 75 anos.

Os resultados obtidos preséntanse en seis bloques temáticos:

- Concepto de persoa maior e autopercepción
- Motivacións para “activarse” / non activarse
- Vantaxes de activarse
- Envellecemento no emprego
- Participación na sociedade
- Valoración das políticas dirixidas ás persoas maiores e expectativas de futuro.

En canto a información que proporcionan as entrevistas en profundidade a actores chave implicados no deseño e a execución das políticas públicas de envellecemento activo permítenos profundizar na análise da evolución dos procesos participativos nas dimensións conceptuais e operativas destas políticas.

O perfil dos entrevistados é o seguinte:

- 1 responsable político da Xunta de Galicia

-Coro Piñeiro, Secretaria Xeral de Política Social (Xoves día 14 de novembro, 10:00 horas. Edificio Administrativo San Caetano, s/n, Santiago de Compostela).

- 1 responsable técnico da Xunta de Galicia:

-Jesús Marcial Méndez, Subdirector Xeral de Planificación e Innovación (Luns día 11 de novembro, 13:30 horas. Edificio Administrativo San Caetano, s/n, Santiago de Compostela).

- 2 profesionais do sector privado:

-Miguel Ángel Vázquez, Socio Consultor CALIGERS S.L. (Martes día 5 de novembro, 19:00 horas, Centro Asistencial San Rafael, Rúa San Juan de Dios, núm. 1, Coia, Vigo).

-Sofía Currás, Responsable Servicios Sociosanitarios Grupo EULEN (Venres día 15 de novembro, 10:00 horas, Ctra. Baños Arteixo, núm. 21, A Coruña).

- 4 profesionais do sector sen ánimo de lucro:

-Paula Sande, Coordinadora Aulas da 3ª Idade de Galicia (Martes día 5 de novembro, 10:30 horas, Rúa Virxe da Cerca, núm. 31, Santiago de Compostela).

-Trinidad Lorenzo, Departamento de I+D+i+calidad, UDP-Coruña (Venres, día 8 de novembro, 11:00 horas, Avda. de Cádiz, núm. 5, A Coruña).

-David Facal, Vogal Psicoxerontoloxía da Sociedade Galega de Xerontoloxía e Xeriatría (Venres, día 22 de novembro, Facultade de Psicoloxía, Rúa Xosé María Suárez Núñez, s/n, Campus vida, Santiago de Compostela) .

-José Carlos Millán, Presidente da Sociedade Galega de Xerontoloxía e Xeriatría (Martes, día 26 de novembro, 10:00 horas, Campus de Oza, Rúa da Maestranza, núm. 9, A Coruña).

Os resultados obtidos preséntanse en catro bloques temáticos:

- Definición e seriedade do problema.
- Concepto de envellecemento activo.
- Prioridades e instrumentos básicos das políticas de envellecemento activo en Galicia.
- Papel das asociacións de persoas maiores e doutras entidades sen ánimo de lucro.

O presente informe complétase cun apartado de conclusións xerais onde definimos o Mapa de Cambio das políticas de Envellecemento activo, así como un anexo coas transcripcións selectivas dos Grupos de Discusión.

II. CONCEPTO DA PERSOA MAIOR E AUTOPERCEPCIÓN

- As persoas maiores máis activas coidan que o concepto de persoa maior variou moito dende que eles teñen recordo.
- **Son conscientes de que son útiles (e podían ser todavía máis útiles) á sociedade, e detectan un cambio nos últimos anos na imaxe que a sociedade ten das persoas maiores.**

"Antes ser maior era desaparecer da sociedade. Hoxe en día coido que realmente a sociedade entendeu, bueno, en parte, que as personas maiores poden ser moi valiosas; é un cúmulo de experiencias que podemos transmitir aos máis novos, e iso hoxe en día é o máis importante" [Muller, 69 anos, cidade]

- Destacan como aspectos positivos de envellecer: acumular experiencia e sabiduría, coñecerse millor, gañar confianza e restar importancia "ao que dirán".
- Suliñan como aspectos negativos de envellecer: perder seres queridos, o medo á soidade, a unha caída, á morte.

"Para min ser maior é un estado biolóxico, un acumula saberes, experiencia, e comezas a esquecer, cómpre comezar a esquecer unha serie de historias que temos rexistradas no noso cerebro, porque moitas veces poden ser un lastre para a nosa vida agora mesmo" [Home, 70 anos, cidade]

"Eu coido que mentras teñas ilusión por saír, por moverte, por facer algo coas amigas, por facer algo, no te sintes maior. Maior é cando empezas a quedar só na casa" [Muller, 60 anos, vila]

"Para min é moi triste (...) Eu, en realidade, á idade que teño, vivo cun pouco de medo..." [Muller, 73 anos, vila]

- Entenden a vellez como unha continuación da vida anterior, e todos negan sentirse maiores.**

"Teño 77 anos e non me considero maior, todavía non" [Muller, 77 anos, cidade]

"Eu síntome tan vital en moitos momentos como cando era máis nova, salvo cando tes ises pequenos achaques" [Muller, 69 anos, cidade]

"A parte do efecto rebote no espello, que desmellora a imaxe, eu coido que todos temos como mecanismo de defensa non sentirnos maiores nin física nin mentalmente, e tentarser coherentes nesa liña de actuación para que a vellez non se instale no teu organismo [Home, 70 anos, cidade]

"Nas reunión sempre hai alguén que di `é que a min a palabra maior só ma din cando veño a una reunión da Xunta ou cando veño a un congreso`, e nós, eu polo menos, coido que é unha continuación da miña vida" [Muller, 69 anos, cidade]

"O importante é ir chegando, non quedar cedo no camino, facer por chegar ben. E cómpre pór moito da túa parte, moito para chegar ben" [Muller, 72 anos, cidade]

III.MOTIVACIÓN PARA "ACTIVARSE"/ "NON ACTIVARSE"

- As persoas máis participativas son conscientes de que estando máis activos retrasan o envellecemento.

"Coido que é un mecanismo de defensa (...) para manterte, estar en contacto, como un mecanismo para sobrevivir, (...) tamén para saír da casa!" [Home, 70 anos, cidade]

"Como dixo o Pai, `de neno correr, de media idade andar, e de maior con bastón andar tamén, non parar, andar`. Leva razón, non se parar" [Home, 82 anos, rural]

- Os maiores activos deixan entrever que para manterse activos precisan moita forza de vontade.

"Cómpre ter moito ánimo, moita vontade" [Home, 76 anos, cidade]

"A vida é un estado de ánimo. Entón, en función de como teñas o ánimo, como queiras telo, pois te divirtes, te relacionas, empatizas, e buscas os teus propios mecanismos de defensa" [Home, 70 anos, cidade]

- Buscan sobre todo participar nunha rede social, amizade.

"Eu digo, se me vou un día para outro sitio, eu voume ao centro social, se hai, e xa está. Xa empezas ben, e alí xa vas facer amizades" [Muller, 59 anos, rural]

- Coidan que as persoas maiores que non están activadas: i) non teñen inquietudes, ou ii) carecen da vontade suficiente para facer o esforzo de integrarse nun grupo, ou iii) non coñecen as posibilidades que existen para estar activos, ou iv) as rexeitan por estar vencelladas á igrexa ou promovidas "por políticos".

"Nós somos xente que sempre está buscando algo que facer, non ficar na casa, non só ir a alameda; hai moita xente que non sabe que facer, non ten un apoio ou unha facilidade, non ten un coñecemento destes sitios" [Home, 74 anos, cidade]

"Tamén inflúe a liberdade das persoas. Moita xente di: é que é unha entidade que depende de relixiosos, ou de políticos; e aí a xente escapa, e xa di que é a súa liberdade e voume para a alameda. E esa liberdade tamén é moi difícil de podela atacar (...) e despois tampouco ten ansias ao millor (porque tamén é moi bo ter ansias ata que morres, de coñecer algo máis). Moita xente non ten esa ansia, chégalle co que fixo" [P8]

- É moi significativa a diferenza entre homes e mulleres. As mulleres tenden a liderar os grupos de **activados**, con independencia de que no pasado tivesen ou non un traballo remunerado e do seu nivel de estudos. **Os homes activos falan das dificultades de outros homes para integrarse, sobre todo dos que non tiveron empregos cara ao público ou en xeral ocupacións que lles permitisen desenvolver as súas habilidades sociais**; testemuñan que algúns homes tentaron asistir a actividades, pero desistiron. Afirmen que en xeral os homes só van aos viaxes; non obstante, tamén detectan nos últimos anos un incremento do número de homes que participan.
- **É relevante a diferenza asociada ao tipo de hábitat**. Todos observan que na cidade hai máis oportunidades de estar activo. As persoas do rural argumentan que non participan máis porque o desprazamento lles ocupa moito tempo, e afirman que outras persoas maiores do rural non asisten a actividades porque non conducen e dependen de familiares ou veciños para que os transporten ao lugar onde se desenvolven. Incluso, **no rural segue a estar mal visto adoptar conductas participativas**.

“Vivo nunha aldea e moita xente criticoume porque díxome que estaba un pouco pasada” [Muller, 59 anos, rural]

IV. VANTAXES DE “ACTIVARSE”

O que valoran máis as persoas activadas é coñecer e estar en contacto con outras persoas, a conversa e o cariño.

“É que vés un ano a actividades e coñeces máis xente que vivindo toda a vida en Padrón [Muller, 60 anos, vila]

“Eu coido que o máis importante é charlar bis a bis, ou tris a tris... é moi importante. A comunicación entre persoas é moi chave, moito. Hai moita soidade entre as persoas maiores” [Muller, 69 anos, cidade]

“A experiencia é moi satisfactoria porque a xente é moi agradable, moi aberta en xeral, e atopas novas amizades e fanche a vida moito máis agradable” [Muller, 78 anos, cidade]

- En menor medida, seguir aprendendo tamén é motivo para activarse e fonte de satisfacción.

“Pero eu aprendín moitas cousas eh, cando viñen non sabía nada de informática e agora fago os PowerPoint, as presentación e así, deféndome, aquí aprendín moito, agora iso si, aprendes doutro xeito. Agora... aprendes por hobby” [Muller, 77 anos, cidade].

- Son conscientes de que estar activos é moi positivo para eles, para as súas familias e para a sociedade no seu conxunto.

“Aquí podes, coñecendo un pouco a determinadas persoas, pode entrar algunha que pola súa soidade, ou problemas na vida, podes tratar de axudar. Hai xente moi preparada aquí, que conecta deseguida con ela, a arroupa, a axuda, e procura levantarlle o ánimo, e llo levanta!” [Home, 74 anos, cidade]

“Pódovos asegurar que hai xente que veu deprimida e neste momento está moi ben, polo que lle estamos aforrando cartos á seguridade social en fármacos, e a Europa!” [Muller, 69 anos, cidade]

V. ENVELLECIMIENTO NO EMPREGO

- Coidan que, en xeral, os 65 anos é una boa idade para xubilarse e poder disfrutar uns anos da vida. Non obstante, entenden: i) dunha banda, que na medicina ou no ensino, entre outras profesións cualificadas nas que a experiencia é especialmente importante, a idade de xubilación podería retrasarse ata cando menos os 70 anos; e, ii) doutra banda, que nos oficios que esixen un especial esforzo físico a idade de xubilación debería manterse por debaixo dos 65 anos.

“Traballos xerais que non sexan moi de función física, aos 65 anos é una idade bastante aceptable. Porque aos 65 anos estando ben aínda podes disfrutar algo da vida. Pero aos 70 igual xa é moi tarde para vivilo” [Home, 74 anos, cidade]

“Eu coido que depende da saúde e do traballo, un mineiro ten que deixalo antes, un médico pode alongalo máis. Non se pode xeralizar” [Muller, 78 anos, cidade]

“Eu traballei ata os 70, e disfrutei os mundos. E non teño ningunha mágoa por estar ata ises anos. Pero bueno... pode ser una excepción” [Muller, 77 anos, cidade]

- Valorarían moi positivamente a promoción de persoas maiores como mentores-titores de traballadores máis novos, así como a introducción de procesos graduais de xubilación parcial. Argumentan que sería moi bo tanto para a aprendizaxe dos novos, como para eles. Gustaríalles moito poder ensinar do que saben máis, e tamén manter as relacións sociais asociadas ao traballo.

“Coido que si tes un traballo e o fas con gusto, estás millor. Primeiro porque gañas máis (...), e é a vida máis, máis chea...” [Home, 70 anos, vila]

“Incluso despois de xubilado me chamaban para saber como se facía tal cousa, porque a experiencia de moitos anos nunha ocupación (...) Entón, como facíamos isto... eu estaría disposto a seguir botando unha man, pero bueno... agora hai unha lei que te xubilas... por imperativo legal. Por iso agora xa non son traballador, son xubiloso” [Home, 77, cidade]

VI. PARTICIPACIÓN NA SOCIEDADE

- Ven con naturalidade axudar a familiares nas tarefas do fogar ou facéndolles recados; non lle dan ningunha importancia.
- Desfrutan dos netos, sobre todo ensinándolles cousas novas.
- **Moitas persoas maiores activas realizan tarefas de voluntariado. A principal motivación é axudar a persoas que o precisan. Outras razóns que esgrimen para ser voluntarios son: manterse ocupados, coñecer xente, e aprender cousas novas.**

“Hai moitas persoas maiores que coma ela participan en voluntariado, en Santiago hai moitísimas, que axudan a familias con alimentos e roupa, a familias en crise, familias de clase media normal, están aumentando, que eran 2 ou 3 fillos, que perden o traballo e teñen que ir a isos voluntariados a pedir axuda. E a maioría dos que axudan son persoas maiores, unha labor encomiable” [Muller, 78 anos, cidade]

- **As persoas que non son voluntarias din que non teñen tempo para realizar máis actividades. Coidan tamén que fai falla máis información sobre as opcións que teñen para ser voluntarios. Ademais, as persoas que viven no rural ven máis dificultades para converterse en voluntarias.**
- Algunhas persoas non propiamente voluntarias apuntan que hai moitas formas de axudar, como dedicar tempo a escoitar, porque hai moitas persoas moi soas, argumentan.

“Esa función de parar, escoitar e falar é una función que practicamos agora coas novas tecnoloxías, que foi unha revolución o correo electrónico para o mundo, e había hai uns anos un anuncio de telefónica, que a min non me gusta telefónica, nin son cliente, pero que cando anunciaban móbiles, a mensaxe era: `o importante é poder falar`. E eu coido que esa é a chave, non só da xente que somos un pouco maiores, se non da xente en xeral” [Home, 70 anos, cidade]

VII. VALORACIÓN DAS POLÍTICAS DIRIXIDAS ÁS PERSOAS MAIORES E EXPECTATIVAS DE FUTURO

- Valoran positivamente todas as medidas para a promoción do envellecemento activo.
- **Manifestan a súa preocupación pola redución de actividades para a promoción da autonomía persoal, e as axudas ás entidades que as ofertan.** Argumentan que, se estas axudas seguen a descender, os prezos que eles pagan aumentarán, e moitos maiores non poderán pagalos e se darán de baixa.
- **Valoran especialmente as residencias, os centros de día, a teleasistencia e os centros de maiores.** Dos centros de día, e incluso da teleasistencia, o que destacan é que permiten o contacto con outras persoas.

“Non é o mesmo que te vaia una persoa de axuda a domicilio a axudarte a ducharte, a asearte e a cama, a que ti podas estar con outra xente que se atopa nas túas mesmas condicións, coas que podes compartir un rato, un tempo...” [Muller, 60 anos, vila]

- **Están desencantados e esperan pouco das Administracións públicas; en cambio, destacan a labor das asociación de maiores e outras entidades sen ánimo de lucro.**

“de agrupacións nas que un poder caer e atopar un ámbito que o axude no que precise, que o escoite... Eu da administración non agardo nada (...) Se a administración tivese interese, debería crear un banco de persoas con saberes (...) para acudir a eles. Eu da administración espero pouco” [Home, 70 anos, cidade]

- Tamén, teñen certo temor a una baixada das pensións de xubilación e, en xeral, ao deterioro do Estado de benestar.

“O futuro vese un pouco negro” [Muller, 60 anos, vila]

“Está o semáforo amarelo” [Home, 82 anos, rural]

VIII. DEFINIÇÃO E SERIEDADE DO PROBLEMA

- Os expertos coinciden na definición deste problema público, así como en considerar que ten unha importancia alta ou moi alta.
- Entenden que os **cambios demográficos**, que conlevan un aumento da porcentaxe de persoas de máis de 55 anos sobre o total da poboación, obrigan ás Administracións públicas a prestar máis atención ao envellecemento da sociedade.
- Tamén comparten a opinión de que **as persoas de máis de 55 anos non constitúen un grupo homoxéneo**, senon que cómpre distinguir cando menos entre persoas: i) de 56 a 65 anos; ii) de entre 66 a 75 anos, e iii) de máis de 75 anos, así como ter en conta a tendencia subxacente ao adiamento e redución dos anos de dependencia.
- Convén falar de “xeracións que envellecen”, e analizar as características propias de cada xeración. Neste momento, a xeración que rolda os 50 anos, con máis persoas con estudos superiores, profesións de alta cualificación, cultura política máis democrática e novos hábitos no referido ao reparto das tarefas do fogar, previsiblemente, será máis proactiva e esixente coas Administracións públicas, que se verán obrigadas a diversificar os instrumentos das políticas de envellecemento activo.
- Moitos expertos indican que habería que destinar medidas de envellecemento activo tamén ás persoas de entre 51 e 55 anos, ou incluso de **entre 46 e 55 anos**, debido ao incremento no número de desempregados de longa duración maiores de 45 anos, e sustentándose na evidencia de que é **máis probable manterse activo máis tempo se a persoa permanece activa tras abandonar o mercado laboral ou se reactiva o antes posible**.
- Incluso, se argumenta que a meirande parte das medidas de promoción do envellecemento activo se deberían dirixir ao conxunto da **poboación** e non en exclusiva ás persoas maiores. Así, se evitaría ter que (re)activar ás persoas a partir dunha determinada idade, con menos garantías de conseguir que vivan máis anos con autonomía e ben. **Asociar envellecemento activo con persoas maiores, para moitos expertos, é unha anomalía que debe ser corrixida.**

IX. CONCEPTO DE ENVELLECIMIENTO ACTIVO

- Existe acordo sobre a idea nuclear do envellecemento activo: **vivir máis anos nas milloras condicións.**
- Manéxase con carácter xeral o concepto da Organización Mundial da Saúde, que distingue tres dimensións do envellecemento activo: i) **saúde**, ii) **participación**, e iii) **seguridade**.
- Os expertos coinciden en que as políticas de envellecemento activo constitúen **un investimento rendable** porque reducen moi significativamente o gasto presente e futuro en atención á dependencia.
- **Consideran chave que as persoas maiores fiquen ata a idade máis avanzada posible no seu fogar, para lograr dous obxectivos importantes: i) conter o moi elevado gasto público parello á institucionalización de maiores; ii) manter aos máis maiores nas súas redes sociais tradicionais.**
- A idea de que as redes sociais son chave no benestar das persoas maiores aparece tamén nos grupos de discusión; pero: i) con moita maior intensidade que nas entrevistas a expertos; e ii) referida á integración en redes sociais novas despois da xubilación. **Para as persoas maiores activas formar parte dun grupo social no que se comunican e intercambian afectos é a principal fonte de benestar.**
- As persoas da Sociedade Galega de Xerontoloxía e Xeriatría, onde se elabora o discurso dominante sobre o envellecemento activo en Galicia, e outras persoas pertencentes ao terceiro sector, reivindicán en maior medida a importancia da participación social para o benestar dos maiores.
- No entorno da Sociedade Galega de Xerontoloxía e Xeriatría están máis presentes os conceptos de "envellecemento exitoso" e "envellecemento saudable".
 - O **"envellecemento exitoso"** (*Successful Ageing*), dunha banda, se refire ao mantemento das funcións físicas e mentais, á importancia de garantir que as persoas acumulen as reservas psicolóxicas e físicas necesarias para soportar experiencias de estrés nos últimos anos da súa vida.
 - O **"envellecemento saudable"** (*Healthy Ageing*), doutra banda, parte de que as persoas maiores, lonxe de ser unha carga, son moi valiosas para a sociedade, e destaca a importancia de mantelas activas e facer desaparecer a discriminación baseada na idade da economía e da sociedade.

-A todos os expertos lles gustaría seguir contribuíndo á sociedade do mesmo xeito que o fan agora, pero con menor intensidade, esto é, todos eles coinciden en desexar que á súa xeración se lle aplique o concepto de “envellecemento saudable”. Ao igual que as persoas activas maiores de 55 anos que participaron nos grupos de discusión, valorarían positivamente a promoción de maiores como mentores-titores de traballadores máis novos, así como a introducción de procesos graduais de xubilación parcial.

- Moitos expertos reivindicán a necesidade de educar á sociedade no seu conxunto para eliminar a división entre os maiores de 55 (ou 65) anos e o resto da sociedade; para **deixar de referirnos aos maiores en terceira persoa**, na liña de que todos formamos parte dunha xeración que envellece todos os días e desexaremos seguir participando na sociedade mentres nos sexa posible.

- Esta liña argumental é plenamente coincidente cos resultados dos grupos de discusión. **“Maior” só é o non activado, con independencia da súa idade.**

- As persoas da Sociedade Galega de Xerontoloxía e Xeriatría sincéranse respecto ás dificultades para pasar da vella concepción do maior como obxecto a un novo enfoque que o considere suxeito das políticas públicas destinadas a promover o seu benestar. Esgrimen como causas destas resistencias o excesivo acento posto no pasado na tecnificación dos coidados ás persoas maiores, o temor dos profesionais da xerontoloxía e a xeriatría ao intrusismo, e tamén as características intrínsecas das xeracións que atenderon ata o momento (menos formadas, cunha cultura política menos democrática).

X. PRIORIDADES E INSTRUMENTOS BÁSICOS DAS POLÍTICAS DE ENVELLECIMENTO ACTIVO EN GALICIA

- Neste momento, nun contexto de escasez de recursos, os actores públicos dan prioridade á prevención da dependencia e ao apoio ás persoas con autonomía limitada. Outros expertos, sen cuestionar o carácter prioritario da prevención da dependencia, discuten “o como” facelo, defendendo a asignación de máis fondos públicos á prevención de enfermidades e a detección precoz do deterioro cognitivo. Estas persoas chaman a atención sobre a falla de datos sobre o estado actual da poboación maior de Galicia.
- Algúns expertos poñen sobre a mesa que o concepto de dependencia é discutible e discutido. Defenden que “dependente” é só quen precisa doutra persoa para realizar algunha actividade básica; poñen en valor as novas tecnoloxías como ferramentas para evitar que moitas persoas sexan dependentes.
- Para a Administración autonómica é fundamental a coordinación entre os servizos sociais e o departamento con competencias en materia de sanidade, ao que asisten os primeiros co obxectivo básico de facer sostible o gasto sanitario e por ende o gasto público asignado ao benestar das persoas maiores.
- Algúns expertos botan en falla unha maior coordinación na planificación das actuacións destes dous departamentos.
- Os actores públicos deseñan novos servizos específicos para persoas con autonomía limitada, a fin de que vivan no seu fogar en boas condicións o maior tempo posible. Moitos outros expertos están moi interesados nesta liña de actuación, e reivindicán máis esforzos para ampliar a oferta de produtos adaptados a estas persoas. Algún expertos ven aquí un eido fértil no que aplicar con máis intensidade as novas tecnoloxías da información e a comunicación (TICs) e no que continuar innovando.
- Os expertos coinciden en que as persoas maiores teñen temor ás TICs, ata que aprenden a manexalas e as fan súas, polo que consideran moi positivas as actividades formativas neste eido. Esta necesidade, non obstante, deixará de existir nas seguintes xeracións.

- Os Concellos non sempre respetan a planificación da Administración autonómica, e sería desexable clarificar o papel das Deputacións provinciais. Pero, **moitos expertos valoran moi positivamente o rol que desempeñan os Concellos** na mellora do benestar dos maiores.
- Algúns expertos chaman a atención sobre a importancia de promover unha **maior transversalidade** na atención ás necesidades específicas das persoas maiores nas distintas Administracións públicas.
- **Varios expertos do eido privado e sen ánimo de lucro** manifestan a súa preocupación pola caída dos recursos públicos destinados ás persoas maiores, o que conleva unha redución da extensión das políticas de envellecemento activo.
- **Moitos expertos coinciden en facer un retrato estereotipado do voluntariado de maiores.** Nos grupos de discusión se puxo de manifesto que o concepto de voluntariado nas persoas que hoxe teñen máis de 55 anos está máis normalizado do que pensamos os máis novos; cousa distinta é a oportunidade de extendela, a necesidade de facilitalo, sobre todo ás persoas que non viven nas cidades, máis aínda se non están previamente activadas.
- **Varios expertos chaman a atención sobre o feito de que algúns programas de voluntariado con maiores presentan problemas de deseño** porque non asumen como punto de partida que a persoa maior ten un valor intrínseco do que a máis nova voluntaria se beneficia. Como norma, as relacións de poder nos voluntariados con persoas maiores deberían ser favorables á persoa máis maior (Exemplos: persoas maiores que ensinan o idioma e costumes a inmigrantes ou a facer certas xestións a universitarios, maiores que len contos ou aprenden xogos aos nenos, etc.)
- **Algúns expertos ven o voluntariado con cautela, e insisten en que non debe reempazar a labor de traballadores en activo.**

XI. PAPEL DAS ASOCIACIÓNS DE PERSOAS MAIORES E DOUTRAS ENTIDADES SEN ÁNIMO DE LUCRO

- Existe coincidencia sobre a importancia do papel das asociacións de persoas maiores e doutras entidades sen ánimo de lucro na promoción da participación social dos maiores.
- Pero, algúns expertos insisten en que nunca deben reempazar o rol dos profesionais da xerontoloxía e a xeriatría en dimensións do envellecemento activo distintas á participación social.
- Hai acordo sobre as dificultades que tenden a vivir as asociacións de maiores cando desaparecen os seus líderes tradicionais, así como sobre a necesidade de adaptar o asociacionismo de maiores ás demandas das novas xeracións que envellecen, con máis persoas proactivas e con habilidades sociais desenvolvidas.
- **Varios expertos chaman a atención sobre a importancia de manter profesionais cualificados nas asociacións de maiores, incluso porque facilitarían a expansión do voluntariado destas persoas.**
- Esta opinión é coincidente cos resultados dos grupos de discusión en tres aspectos importantes:
 - **As persoas maiores prefiren participar en actividades organizadas ou fomentadas dende as asociacións de maiores.**
 - **É previsible que as xeracións posteriores todavía rexeitan en maior medida as actividades organizadas directamente por parte das Administracións públicas.**
 - **É moito máis doado ser voluntario cando xa se está activado no seo dunha asociación de maiores (ou doutro grupo de persoas).**
 - **Os profesionais das asociacións de maiores poden consituír unha peza chave na difusión da información sobre as distintas opcións de voluntariado e na asistencia técnica.**

XII. CONCLUSIÓNS: “MAPA DO CAMBIO”

En base á información proporcionada polos grupos de discusión e as entrevistas en profundidade a actores chave destas políticas, entendemos que a promoción do envellecemento activo debe ter en conta as dez ideas forza seguintes:

1. Envellecer ben é un problema colectivo e público, non un problema particular ou privado. Non só as persoas de máis de 55 anos, todos envellecemos todos os días.

2. A importancia das palabras: “maior”, “envellecemento”... Revisar e mellorar a linguaxe oficial. Case ninguén se considera maior. Maior é só o non activo, quen non participa na sociedade.

3. O deseño de políticas públicas (non só das de índole social), debe ter en conta as necesidades específicas da porcentaxe crecente da poboación maior de 55 anos. Hai que implicalos activamente na formulación e na toma de decisións: aposta firme polas fórmulas participativas.

4. Enfoques e grupos de traballo máis multidimensionais e multidisciplinares. Promover equipas interdepartamentais na administración. Convén adoptar un enfoque multidimensional na prevención da dependencia, no que deben ocupar un lugar destacado: i) a I+D+i no eido da xerontoloxía e a xeriatría, ii) a promoción de maiores como mentores-tirores de traballadores máis novos, iii) o mantemento do poder adquisitivo das persoas xubiladas, iv) o apoio á profesionalización do asociacionismo de maiores, e v) a organización de actividades socioculturais gratuitas ou con prezos públicos reducidos para cando menos as persoas de máis de 45 anos.

5. O maior é o protagonista. O resto dos actores son secundarios e están para habilitar e potenciar, non para dirixir ou substituír. As persoas maiores son moi valiosas. Cómpre eliminar a discriminación asociada á idade de todos os eidos, e singularmente do mercado laboral.

6. Adaptar mellor as medidas aos públicos obxectivo concretos. Definir con maior precisión aos “clientes” de cada política ou programa. As medidas de promoción do envellecemento activo deben adaptarse ás características propias de cada xeración e etapa de envellecemento (de 46 a 55 anos, de 56 a 65 anos, de 66 a 75 anos, e maiores de 75 anos). Convén ter presente que as novas xeracións de maiores: i) serán máis esixentes coa Administración pública; ii) contarán con máis homes activos; e iii) estarán máis dispostas a seguir contribuíndo á sociedade máis tempo.

7. As políticas de envelhecimento activo empezan na infancia. É fundamental fomentar a participación na sociedade dende a infancia, para non ter que activar ou reactivar ás persoas xubiladas, con menos garantías de éxito.
8. A soidade é a chave. Debe ser a liña de comunicación forza e básica das políticas: políticas contra a soidade, antídoto contra a soidade. Tecer e dinamizar redes sociais é unha peza chave para o benestar de todas as persoas, especialmente dos maiores, cun maior risco á soidade e á depresión.
9. Graduar o nivel da participación a cada suxeito. Non forzar, e ampliar as posibilidades e niveis de participación: ir cara un modelo de participación é carta adaptado ás expectativas de cada individuo. Permanecer ou ficar activado é sempre o primeiro paso; o voluntariado chega despois. Polo de agora, os profesionais das asociacións de maiores deben converterse en pezas chave do voluntariado destas persoas.
10. Coordinar mellor: crear equipas interdepartamentais de seguimento, avaliación e mellora continua das políticas. No que atinxe ao deseño e implementación das políticas de envelhecimento activo, é recomendable facer un esforzo maior de coordinación entre os distintos departamentos da Administración autonómica, e entre a Administración autonómica e as Administracións locais. Implantar a cultura da avaliación.

XII. ANEXO: TRANSCRIPCIONES

Transcripción do Grupo de Discusión celebrado en Santiago de Compostela

Data e hora: mércores día 13 de novembro de 2013, 10:30 horas

Lugar: Aulas 3ª Idade de Galicia (Rúa Virxe da Cerca, 31)

[MODERADOR] Buenos días a todos, primero muchas gracias por colaborar con nosotros y participar en este grupo. Yo soy Iván Campoy, hoy también nos acompaña nuestro compañero Oliver y la profesora Cristina Ares que es la directora del estudio que estamos haciendo, de la facultad de ciencias políticas. Es un estudio del envejecimiento activo, que está financiado con fondos europeos y con un programa que es de colaboración entre Galicia y el norte de Portugal. El objetivo de este estudio es un poco el capturar las opiniones, un poco los debates que hay en la sociedad con respecto al bienestar de las personas mayores 55 años.

Lo que perseguimos un poco es recoger cual es la situación de este segmento de la población su vida cotidiano, sus expectativas de futuro, como es la labor que están haciendo las administraciones públicas en este asunto. Hemos dividido el estudio en dos fases distintas, primero hicimos una que fue una encuesta que fue a todos los ayuntamientos de Galicia y el norte de Portugal, con trabajadores sociales y educadores de allí que trabajan directamente con personas mayores de 55 años. Por otra parte está esta otra parte que hacemos entrevistas de profundidad a personas relevantes en el sector, y también grupos de discusión como éste que básicamente es como una tertulia de café, donde no hay turnos de palabra, solo educación en la palabra, pero en general non hay preguntas cerradas, lo que voy a hacer como moderador es plantear bloques temáticos, algunas preguntas generales para que ustedes nos expliquen un poco su experiencia, lo que opinan sobre estos temas de forma completamente libre y como deseen.

Como ven, sí que lo vamos a grabar tanto en video como en audio, simplemente para que después nos sea más fácil redactar el informe, de todas formas, nosotros nunca, y esto está así por ley de protección de datos, identificamos a la persona que expresa una opinión. Aquí lo que nos interesa es recoger el discurso del colectivo, más que identificar a las personas, nunca identificamos a quien habla y tratamos de forma anónima. También me gustaría dejar claro que aquí no hay respuestas correctas, no se trata de ver quién sabe más de un tema, sino de saber cuáles son sus experiencias, su vida cotidiana, lo que ustedes piensan.

Ahora, así para empezar un poco e introducir el tema pueden presentarse y decir su nombre, a que se dedican, su edad, así brevemente quien quiera que empiece.

[P1] Bueno, yo me llamo Isabel por ejemplo, y soy profesora, y vengo porque quiero, me apetece venir, y entretenerme, fui profesora y lo poco que se compartirlo con los demás. Y entonces ayudar de lo que se puede. Y a partir de eso me encontré aquí con gente muy alegre, cariñosa, en este momento muy discreta, muy cariñosa y la gente muy activa y trabajadora, y los que no están activados se van activando.

[P2] Yo me llamo María, también fui profesora y también colaboro en la parte que yo sé y asisto a clases para ponerme al día en informática. La experiencia es muy satisfactoria porque la gente es muy agradable, muy abierta en general, y encuentras nuevas amistades y te hace la vida mucho más agradable.

[P3] Por seguir el orden, yo soy José y pertenezco al mundo de la comunicación.

[P4] Yo soy Pura, soy funcionaria, bueno ahora soy jubilada, mejor dicho jubilosa como diría mi marido. Jubilada no es la palabra adecuada. Al jubilarnos nos metimos en estas aulas por seguir siendo activos y no abandonar de repente todo el ese y encontrar gente con la que involucrarse y hacer lo que te interesa.

[P5] Yo soy M^a Victoria, soy profesora jubilada de Historia, y ya allí tenía muchas aficiones de animación sociocultural yo era la que siempre llevaba a los chicos a los museos, a las excursiones, y todavía sigo en actividad en la escuela. Y aquí doy clase una vez a la semana, de historia de Galicia, de Europa. Y vine aquí por seguir un poco la historia y comunicarle a los demás ese impulso de mejorarnos, de aprender más, estoy encantadísima de la clase de historia, sobre todo ahora con la serie de Isabel, que nos tiene revolucionadas mirando si los personajes están bien o no. Pues estoy muy contenta aquí, la gente es muy amable, no sé si es así en todos los centros culturales, si tratarán con tanto cariño a las personas. Pero os puedo asegurar que hay gente que vino deprimida y en este momento están muy bien. Por lo que le estamos ahorrando dinero a la seguridad social en fármacos, ¡y a Europa!

[P6] Soy Agustín Cariñena, por lo tanto Cariñena es algo de vino, y yo como voy siendo leal, el vino cuando es añejo es bueno, pero si no lo cuidas se hace un poco picado, pues entonces yo me he incorporado aquí hace ocho años, para salir de casa, conocer gente y aplicarnos eso que nos dijo Rojas Marcos en Sevilla de que hay que hablar con seis personas distintas (fuera del ámbito familiar) y por eso me siento más abierto, a pesar de que a primer impacto pueda parecer más serio. Todos me conocen ya, nos incorporamos a todas las clases que halla, y estamos vinculados y de tener unos hijos que no abusan de nosotros a pesar de tener 9 nietos.

[P7] Yo soy Santiago, soy jubilado y vengo aquí porque de joven no tuve oportunidad de poder aprender algo y estoy muy contento.

[P8] Yo me llamo Antonio, soy ex empleado de banca, y vengo aquí a diferentes clases porque es un grupo de personas encantadora y es una manera de salir de casa y estar disfrutando.

[MODERADOR] Y para ir entrando en materia, me gustaría que me dijeran qué opinan de qué es ser mayor, ya saben, cuando hablamos de personas mayores, ¿a qué nos estamos refiriendo?

[P4] Bueno, yo creo que depende del momento en que se diga, antes ser mayor era desaparecer de la sociedad, hoy en día creo que realmente la sociedad ha entendido, bueno, en parte, que las personas mayores pueden ser muy valiosas, es un cúmulo de experiencias que podemos transmitir a los más jóvenes, y que eso hoy en día es lo más importante. Y también si nos damos cuenta de que quedar en casa nos anquilosamos, pues el salir y hacer actividades puede ser muy importante.

[P5] En las reuniones siempre hay alguien que dice "es que a mí la palabra mayor solo me la dicen cuando vengo a una reunión de la Xunta o cuando vengo a un congreso", y nosotros, yo por lo menos creo que es una continuación de mi vida, y yo estoy segura de que todo ese conocimiento sirve de ayuda para alegrar y buscar la felicidad de muchas más personas. Y muchas veces te das cuenta de cómo las personas mayores son mucho más atentas, preguntonas, da alegría enseñar a esa gente.

[P1] Ahora es totalmente diferente, ahora una clase de gente mayor es una gozada, no es lo mismo, notas que lo entienden, que les gusta, que están interesados, que no están forzados, es una gran satisfacción. Yo ya siempre lo digo, lo importante es ir llegando, no quedar pronto en el camino, hacer por llegar bien. Y hay que poner mucho de tu parte, mucho para llegar bien.

[P3] Para mi ser mayor es un estado biológico, uno acumula saberes y experiencia, y empiezas a olvidar, hay que empezar a olvidar una serie de historias que tenemos registradas en nuestro cerebro, porque muchas veces pueden ser un lastre para nuestra vida ahora mismo y después con las aulas creo que es un mecanismo de defensa, para una persona activa que quiera seguir viva y hablar con 6/7 personas al día, como decía [P6], y a pesar de aprender alguna cosa, creo que nadie viene a aprender, en el sentido clásico de las aulas, vienes para mantenerte, estar en contacto, como un mecanismo para sobrevivir, como un mecanismo de supervivencia, también para salir de casa.

[P5] ¡Y también para ejercitar la memoria! Porque en la cuestión de la historia la gente dice: "Ayyy, de esto me acuerdo, cuánto tiempo hace que me lo contaron, lo de los visigodos hace mucho que no me hablan", y aparece alguien y dice esto y esto, por eso estamos ejercitando la memoria con materias que ellos ya estudiaran y así.

[P1] Pero yo aprendí muchas cosas eh, cuando vine no sabía nada de informática y ahora hago los PowerPoint, las presentaciones y así, me defiendo, aquí aprendí mucho, ahora eso sí, aprendes de otra forma. Aprendes de forma distinta, ahora...Aprendes por hobby.

[MODERADOR] Con relación a lo que decía [P4] por ejemplo ¿están de acuerdo, creen que ha cambiado la imagen que había antes de los mayores y ahora?

[P8] Yo creo que también cambió la idea de mayor, antes mayor ya eras con 60, ahora se alarga un poco, no es con 60, y entonces claro todas las consideraciones se parte de ahí, ahora una persona con 60 es una persona muy activa, que claro, depende como llegue, pero principalmente lo es, por eso la edad de jubilación tendría sus mas y sus menos, porque yo mi experiencia es en banca, y me parece un engendro que se jubilaran personas con 54 años, llenas de vitalidad y experiencia. La parte económica era la fundamental, que un chaval de 20-22 años era superior en que echara más horas y se le pagara menos. Pero los veteranos la sapiencia...las empresas la pierden pero buscan otras cosas. Pero yo creo que era una exageración lo de jubilarse a los 54 años.

[MODERADOR] Y hablando de eso, que es un tema que está muy vivo ese debate, ¿cuál creen que debería ser la edad de dejar de trabajar ahora?

[P2] Yo creo que depende de la salud y del trabajo, un minero tiene que dejarlo antes, un médico puede alargarlo más. No se puede generalizar.

[P1] No se puede generalizar, un albañil no se puede subir a un andamio con más de 65.

[P8] Ahora bien, trabajos generales que no sean muy de función física, a los 65 años es una edad bastante aceptable. Porque a los 65 estando bien, aún puedes disfrutar algo de la vida. Pero a los 70 igual ya es muy tarde para vivirlo.

[P4] Lo que no se puede creo, que es lo que se está haciendo ahora y es un grupo y a partir de los 65 ya. No, porque hay gente que a los 65 está muy activa y está muy bien y en cambio hay otros que a los 60 está hecho un desastre. Entonces, habría que tener en cuenta la parte física y la intelectual claro.

[P2] Eso es muy difícil de aplicar, porque quién le dice a una persona que a los 65 años usted tiene que retirarse porque ya no sirve. En ciertos casos se puede variar, pero en líneas generales hay que fijar una edad y los 65 años es una buena edad.

[P3] Los 65 años es una buena edad para dejarlo si has llevado una vida plena y trabajada, porque a mí siempre me ha llamado la atención aquella gente, yo trabajé en una empresa y tenía horario de mañana, y los directivos teníamos de tarde también y me llamaba la atención esa gente que no hacía nada por la mañana y trabajaba por la tarde, o estaban que hacían que trabajaban por la tarde. Yo creo que si a los 65 años has llevado una vida plena desde el punto de vista laboral y familiar, es una buena hora para descansar y buscar un nuevo mundo y ámbito para tu divertimento y supervivencia personalmente.

[P1] Yo trabajé hasta los 70, y disfruté los mundos. Y no tengo ninguna pena por estar hasta esos años. Pero bueno..., Puede ser una excepción.

[P2] En la enseñanza e investigadores es bastante frecuente.

[MODERADOR] Y con respecto a otra de las cosas que apuntaba [P8] creen que esa edad ha cambiado, la edad que se considera que es mayor, que antes era los 60 y ahora ha ido a más.

[P6] Yo tengo la experiencia e información de alguien de la familia, yo un día pregunté. "Porque ahora hay más alzheimer? Pues porque ahora vivís más, y antes os moríais antes". Porque ahora con el proceso de mejora de vivencia personal y familiar en general, aunque no pueda generalizar mucho porque yo no es que rompa el esquema, pero a mí me jubilaron cuando lo pidieron porque aguanté hasta los 68, y podía seguir aun en activo, pero bueno, tengo más de 68 e incluso después de jubilado me llamaban para saber cómo se hacía tal cosa, porque la experiencia de muchos años en una ocupación como la de los contratos laborales de todo el personal laboral de la xunta de Galicia pasaron por mis manos. De todo el personal contratado laboral, no funcionarios claro. Entonces, cómo hacíamos esto...yo estaría dispuesto a seguir echando una mano pero bueno...ahora hay una ley que te jubilas...

[P2] ¡Por imperativo legal!

[P6] Por imperativo legal. Por eso ahora ya no soy trabajador, soy jubiloso.

[P4] Pero ahora la gente se mantiene activa muchos más años, porque yo ahora lo estoy viendo y estoy de voluntaria en la Cruz Roja y estamos trabajando con personas mayores, haciendo manualidades que siempre me apetecía y por la vida que llevaba no pude dedicarle el tiempo que me gustaría. Y vengo aquí a las aulas, luego ayudamos participando...y tenemos personas mayores de 90 años o más que siguen pintando, haciéndolo y todo con una ilusión que te deja maravillada, porque esto es una delicia que estas personas, tan mayores, sigan con ganas de seguir haciendo cosas y no te faltan un día eh, que para que falten tiene que ser por imperativo legal, ya puede ser que no puedan por algo especial.

[P8] Estamos nosotros aquí hablando sobre esto, pero es que nosotros somos gente que siempre está buscando algo que hacer, no quedarse en casa, no solo ir a la alameda, hay mucha gente que no sabe qué hacer, no tiene un apoyo o una facilidad, no tiene un conocimiento de de esos sitios que...

[P1] Tampoco lo busca.

[P8] Bueno, también pero...

[P4] Muchos tampoco quieren eh.

[P8] Pero bueno, eso no quiere decir que no exista, que somos unos privilegiados.

[P2] Pero muchos son: "yo no quiero ir a eso, no quiero, los viajes del IMSERSO? No no, son todo viejos...."

[MODERADOR] ¿Y porque creen que eso pasa?

[P2] Porque no están abiertos al mundo global, porque no...

[P3] La vida es un estado de ánimo entonces en función de cómo tengas tu ánimo como quieras tenerlo, pues te diviertes, te relacionas, te empatizas y te buscas tus propios mecanismos de defensa. Yo creo que los conceptos de juventud, adultez y vejez, ya no hay tal definición, hay una permeabilidad de conceptos que ya no hay fronteras, hay gente de 30 años que son viejos que tienen una mentalidad obsoleta, y hay viejos que tienen una vitalidad, mentalidades frescas, que tienen los años biológicos que tienen pero el estado mental, de ánimo es totalmente diferente.

[P6] Pepe, se acordará, cuando estábamos trabajando juntos, los de COU tenían que salir a la calle, tenían sala de juegos en el instituto, pero tenían que ir al bar de enfrente, tenían que salir, y yo tenía el momento de ir a hablar con ellos y decirles: vosotros me parecéis ancianos prematuros, con 18 años. El único objetivo que tenían era salir a la calle, no estar en el instituto. La necesidad de salir a la calle.

[P5] Aunque hay bar en el instituto, biblioteca, hay que salir al montón y hala, todos juntos sin más al bar de enfrente, son ganas de salir del recinto.

[P1] Yo, con los mayores francamente siempre me llevé bien, con los mayores, yo por eso cogía a los mayores, podía escoger pero generalmente los cogía a ellos, aunque nadie los quería porque generalmente eran asignaturas que había que preparar más y tal, como le pasaría a [P5]. La verdad es que siempre me lleve muy bien con los mayores...

[P6] Ahora también.

[P1] Ahora más si, con los mayores muchísimo mejor.

[P8] Y en todo esto también influye la libertad de las personas, mucha gente dice, es que es una entidad que depende de religiosos, o de políticos, y ahí la gente ya escapa, y ya dice que es su libertad y me voy para la alameda. Y esa libertad también es muy difícil de poderla atacar "no, porque no", cada uno considera lo suyo y después tampoco tiene ansias a lo mejor porque también es muy bueno tener ansias hasta que te mueras, de conocer algo más. Mucha gente no tiene esa ansia, le llega con lo que hizo.

[P5] Mucha gente no tiene esa preocupación por ejemplo, oyen aula/clase y tienen miedo a que le hagamos exámenes. De verdad, hay gente que me preguntó si hacíamos exámenes. "Oye mira, me dijeron que tu clase era muy entretenida e interesante, pero mira, tú haces exámenes?" Pero por dios! Tú qué cosas tienes! Y piensan eso.

[P2] Pero también es porque en el cuarto ciclo de la universidad hacen exámenes. El mal llamado cuarto ciclo.

[MODERADOR] Y por ejemplo, [P7], está de acuerdo que es más una cuestión de estado de ánimo, o de no querer asociarse a temas como decía [P6], para no querer participar o...

[P7] Yo creo que es de ánimos, hay que tener mucho ánimo, mucha voluntad, y es muy beneficioso para nosotros.

[MODERADOR] Y para relatar este bloque y resumirlo, en relación a lo que hemos hablado, [P5] ya contestó antes, ¿en el terreno personal ustedes se consideran mayores?

[P4] Yo no, yo solo me siento mayor cuando digo, me duele aquí –espalda- pero si no no. Me siento bien.
(Todos niegan tal pregunta con diferencias en la respuesta)

[P5] Cuando me duele la rodilla y no puedo con algo me digo, ¡aay, deben ser los años!

[P6] Pues los males físicos ya los he aceptado como algo que está ahí pero que paso de ellos. Yo voy cumpliendo años, pero creo que estoy igual que hace 9 años.

[P1] Yo de pensamiento estoy igual.

[P6] Yo lo único que no puedo es jugar al fútbol, por aquello de lo que me operaran la cadera.

[P7] Tengo 77 años y no me considero mayor, todavía no.

[P8] También es una condición de cuando uno está bien físicamente, solo cuando tiene dolores, pero si no te sientes bien.

[P4] Yo me siento tan vital en muchos momentos que cuando era más joven, salvo cuando tienes esos pequeños achaques.

[P2] Lo que no haces es las cosas con tanta rapidez/facilidad como antes, te lleva más tiempo, hacer las cosas de una en una...hacer varias cosas a la vez, por cosa del trabajo, hijos, poco tiempo, lo hacías todo bien pero por la capacidad que tenía de joven, pero ahora no puedes, no das, la agilidad no es la misma. Pero te das cuenta cuando haces una cosa especial, sino en la vida normal no te das cuenta. De cabeza funciona y te sientes normal.

[MODERADOR] Y en relación con eso, en la vida cotidiana, la vida diaria, ¿encuentran problemas para desarrollarlo, encuentran limitaciones para poder desenvolverse?

[P3] Yo creo que no, con internet, el mundo globalizado creo que no. Yo con respecto a la pregunta anterior, de si nos sentimos mayores, a parte del efecto rebote en el espejo, que desmejora la imagen yo creo que todos tenemos como mecanismo de defensa no sentirnos mayores ni física ni mentalmente, e intentar ser coherentes en esa línea de actuación para que la vejez no se instale en tu organismo.

[P4] Hoy en día hay muchísimas facilidades de las que había antes, en el cuidado, en las higienes, para todo, hay muchas facilidades, antes la bañera...era la bañera, y ahora tienes la ducha, antes no era tan fácil. La vida, tienes las lavadoras, lavavajillas, que de alguna manera te facilita la labor aunque seas mayor.

[MODERADOR] Y antes decía las cocinas ¿por qué motivo?

[P8] Ay, porque antes cocinar no era una broma, tenías que tener las provisiones de cosas, tenías que tener unas cosas determinadas para limpiar las potas, antes el cocinar tenía su dificultad, y ya no digamos lavar la ropa, eso era otro mundo, y secarla ya...

[P4] Es que además aquí en Santiago, ahora se echa en la secadora y ¡hala, listo! Pero en los tiempos de antes...

[P2] Es que nosotros hemos vivido una gran transformación de la sociedad...

[P8] Es que estamos en una época de perfecto cambio.

[P5] Y es el cambio muy grande, la facilidad para hacer un caldo ahora, en comparación a cómo se hacía, aun recuerdo a mi abuela en un hornillito de carbón que tenían las cocinas de antes en un rincón de la cocina, y allí ponía el caldo a la hora de desayuno y allí estaba en la pota hasta las 2 de la tarde.

[P4] Hay muchas cosas que te facilitan la labor.

[P1] Todas esas cosas, yo por ejemplo, nunca las hice, y si las hice era porque me obligaban a hacerlas porque había que aprender pero nunca las tuve que hacer. Ahora por desgracia o afortunadamente, las hago, porque la persona que me las hizo durante 50 años ya no está, bueno las hacía mi madre también, pero el que las hacía en casa ya no está, entonces ahora tengo que hacerlas. Pero bueno, hay facilidades.

[MODERADOR] Y con el tema de la movilidad, de transporte público, los que lo usen, o quienes usen vehículo particular pues vehículo particular, pero ¿ustedes notan limitaciones para conducir?

[P1] Yo en ese aspecto no.

[P2] Yo llevo conduciendo vehículo particular, pero no lo uso en Santiago, que se puede ir andando a todos sitios, y si llueve en bus urbano.

[P8] Las limitaciones también vienen dadas por lo que tú tienes que saber, a lo mejor a mí me gustaba mucho conducir de noche, yo con 30 años me gustaba mucho y podía andar hasta las 7 de la mañana, ahora notas que no es posible, que no estás a gusto conduciendo a partir de las 10 de la noche.

[P6] Los reflejos que tenemos por la noche.

[P8] Es que ya empiezan las limitaciones que uno deba saber, es que ya no te dan, si las luces que te vienen de frente, los reflejos de la oscuridad, la oscuridad, tus ojos ya no tienen la misma capacidad de ver que con 30-40 años.

[P3] Es normal, es normal, la presbicia no la tienes con 30 años, es una limitación para ver, para leer el periódico, yo necesito las gafas para leer el periódico de cerca. Y en las limitaciones físicas, creo que soy un afortunado en ese sentido, y de los que estamos aquí más allá de no poder jugar al fútbol o al baloncesto....

[P1] Yo tuve más limitaciones físicas hace unos años que ahora. Yo tuve una artritis reumatoide.

[P6] Yo puedo jugar al trompo. El lunes pasado estuve de 9-12 de la mañana, fuimos varios abuelos para enseñarles a los niños en grupos cada 20 minutos de 3-10 años para enseñarles como jugábamos nosotros de pequeños. Creo que salían más contentos los abuelos que los niños, los niños ponían los ojos así cuando la cogías con la mano y seguía bailando.

[MODERADOR] Y ¿todos cuidan diariamente o varias veces a la semana de nietos u otros familiares?

[P2] Yo cuidé, varias veces, de personas mayores.

[P1] Yo cuidé, pero ya no.

[P4] Yo a veces si

[P6] Yo también claro, tenemos 9 nietos, pero nuestros hijos no abusan, solo en casos contados y así.

[MODERADOR] Y en sus casos que son los dos que lo hacen ahora, ¿están contentos de hacerlo?

[P4] Yo sí sí, yo encantada, me refiero que yo me siento bien, que incluso a veces pides que te los dejen porque quieres verlos y pasarlo bien, te rejuvenecen, el estar con críos te hacen sentir, es lo que decíamos, que notas la... porque yo tengo una chiquilla chiquitina ahora, que tiene una agilidad que quien la tuviera, y me dice "ven ven abuela, siéntate aquí conmigo así y se cruza las piernas", y yo le digo, yo me siento hija pero de medio lado que no estoy para eso, pero vamos que disfrutas con ellos muchísimo, les enseñas cosas, les haces dibujos, y ves esas caritas cuando le enseñas algo nuevo, que disfrutan, disfrutas tú. Y veis este broche? Bien, nosotros que hacemos estos broches que llevo aquí puesto, los hacemos en manualidades, y el pequeño quiere que le haga uno, y no sabéis de qué son? De cápsulas de nespreso. Es reciclaje puro y duro. Pero es eso, tú disfrutas con ellos, cuando ves la cara de asombro que ponen cuando dicen mira fíjate cómo se hace y así.

[MODERADOR] Y hablando un poco más en general ¿creen que lo que hacen en sus vidas cotidianas es de provecho o útil para otras personas?

[P3] Hombre, yo creo que sí, espero que sí, que cuando una persona tiene una actividad compartida por otras personas es porque piensa que va a ser de provecho para otra gente, por ejemplo mi caso, yo escribo alguna cosilla de cuando en vez, y si hay algún lector como [P2] o [P8] y siempre piensas que puede servir para algo.

[P8] Sobre todo gente que tiene ponderación y cierto equilibrio cuando escribe....

[P2] Hay muchas personas mayores que como ella, participan en voluntariado, en Santiago hay muchísimas, que ayudan a familias con alimentos y ropa a familias en crisis, familias de clase media normal están aumentando que eran 2 o 3 hijos, que pierden el trabajo y tienen que ir a esos voluntariados a pedir ayuda. Y la mayoría de los que ayudan son personas mayores, una labor encomiable.

[MODERADOR] Y ¿alguno de vosotros participa o trabaja o colabora con alguna asociación de voluntariado?

[P5] A parte de las aulas y el instituto ya no me da tiempo para más.

[P2] Es que no da tiempo para más, entre lo que hacemos.

[P5] Bueno, yo me dedico a hablar con la gente, en dar conversación, considero que es una función muy importante pararse con todo el mundo, pararme bien parada y escuchar, es una terapia, algo muy importante.

[P1] ¡Hay muchas personas muy solas!

[P5] Y también hago de relaciones públicas, les hablo de las aulas, y les digo que se pasen, hago propaganda, porque no vienes, y así. De hecho tengo a casi todo el instituto aquí, algunas ya entran sin decirles nada, es una maravilla.

[P3] Esa función de parar, escuchar y hablar, es una función que practicamos ahora con las nuevas tecnologías, que fue una revolución el correo electrónico para el mundo, y había hace unos años un anuncio de telefónica, que a mí no me gusta telefónica, ni soy cliente, pero que cuando anunciaban móviles, el mensaje era: Lo importante es poder hablar. Y yo creo que esa es la clave no solo de la gente que somos un poco mayores, si no de la gente en general. No sé si visteis una imagen que rodó mucho por internet, de un grupo de 7/8 adolescentes que estaban todos con los móviles, y no se comunicaban! ...

(Aprobación y asentimiento de que eso es vergonzoso)

...Vocalmente no se comunicaban, y cruzando un paso de cebra un día, iban cruzando 7 personas y cada uno con su móvil, en su película, en su rollo.

[P5] Hay que mantener la charla, el contacto. Como comunicación, terapia, felicidad.

[P4] Yo creo que lo importante es el charlar bis a bis, o tris a tris....pero es muy importante. La comunicación entre personas es muy clave, mucho. Hay mucha soledad entre las personas mayores. Porque este sitio es muy importante para eso.

[P8] Es un sitio donde aquí puedes, conociendo un poco a determinadas personas, puede entrar alguna que por su soledad, o problemas en la vida puedes tratar de ayudar, hay gente muy preparada aquí, que conecta enseguida con ella, la arropa, la ayuda, y procura levantarle el ánimo, y se lo levantan.

[P6] Ayer tuvimos yo y [P7] una experiencia, estábamos en el salón de actos, y vimos que estaba [P4] hablando con una señora al lado, y después le digo, ¿la conoces? No la conozco de nada.

[P4] Ni fala que me hacía, simplemente llegué allí y nos pusimos a hablar y se animó a apuntarse a todas las aulas, ¡mira tú que bien!

MODERADOR] Y creen que conectándolo con el voluntariado, creen que existen los canales en general, los medios para las personas mayores de 55, para que puedan desarrollar sus conocimientos y sus experiencias más allá del entorno familiar, como con el voluntariado, pero a través de otro tipo de asociaciones, medios, de no se...que puedan aportar sus capacidades y conocimientos....

[P1] Querer es poder, eso creo. El que quiere encuentra.

[P2] Pero falta información, mucha información.

[P4] Pero si tu das una información y le dices que hay esto esto y esto, la gente a lo mejor no quiere ir a este, pero si al otro, yo creo que abrir un poco el abanico de posibilidades.

[P8] Yo tengo aquí una experiencia, porque yo conozco esto de las aulas desde hace mucho tiempo, y a medida que se iban jubilando compañeros poco a poco los iba mandando aquí, concretamente a gente que pintaba bien, y aquí hubo dos compañeros míos, que eran poquitos hombres.

[P2] Sigue habiendo muy pocos.

[P8] Entonces bueno, fue una época en la que se debieron encontrar desplazados, no tenían tanto trato con el público, y quizás por eso no tenían tanta habilidad para tratar con todas las mujeres y no, entonces le significaba y abandonaban y decían, no me encuentro bien, me encuentro muy solo...

[P6] Yo que estuve los cuatro primeros años, en clase de música eran 20 mujeres y un solo hombre, servidor.

[P4] El hombre viene poco.

[P2] Ahora el hombre viene mas, es cierto que antes no venían, pero ahora aumentó sí.

[P8] Ahora vienen bastantes sí.

[P2] En donde participan mas es en los viajes, ahí sí que participan.

[MODERADOR] Perdonen un segundo, creo que se tienen que marchar, que tienen clase, bueno, pues solo un par de preguntitas más, así cortitas, ¿creen que las administraciones públicas, dígame Ayuntamientos, Diputaciones, Xunta, están haciendo...? o dicho de otra forma, ¿qué echan en falta, que deberían hacer con respecto al tema de mayores de 55 años: políticas, actividades, acciones?

[P2] ¡Publicitarlas más!

[P5] Publicitar más que mucha falta hace.

[P8] Y colaborar más económicamente, porque se están pasando unos tiempos muy difíciles, porque es prácticamente imposible...

[P2] Mejorar, mejorar un poco, y quizás un poco con la crisis se estancaron, pero sobre todo falta información, puede que hagan cosas pero no llegan al público.

[P6] Yo creo que hacen cosas para la prensa...

[MODERADOR] ¿Y en sentido contrario? Hemos dicho lo que hace falta, pero ¿y lo que están haciendo bien?

[P2] Están concediendo ayudas, que están siendo muy importantes, aunque no sean muy grandes. Lo que hacen es poco, pero es bueno.

[P8] Los políticos se han abierto a esto porque les viene bien, pero por la crisis han tenido que cortar.

[P4] Aún el año pasado, cuando desde la Xunta, con la USC venían a hablarnos de la teleasistencia que puede ayudar mucho, ayer nos decían en la conferencia, que la teleasistencia que la iban a mejorar. Porque hay gente que aunque quiera no puede salir de casa y es muy necesaria, importante. Entonces para mi modo de ver, que están solas y no tienen otra cosa, puede ser muy importante, pueden hablar, tener a alguien que le escuche su problema, el problema suyo en particular.

[P3] De todas formas, al margen de las administraciones, la iniciativa privada es fundamental. Como estas aulas... Como de las asociaciones jubilados de la cajas de ahorros que también van a desaparecer todas, de agrupaciones que uno puede caer allí, y encontrar en un ámbito que le ayude en lo que necesite, que le escuche...Yo de la administración no espero nada, y ahora estamos viendo como el SERGAS está mandando a casa los 65 años a todos los médicos que han sido algo o son algo en el Sergas, aquellos que precisamente son los que más saberes tienen, y Dios nos libre de que las próximas generaciones que cuando se pongan enfermas y acudan a lo que queda pues triste destino les espera. Y además los despide sin tan siquiera una carta de agradecimiento, absolutamente nada. Además, cuando lo normal, si la administración tuviera interés debería crear un banco de personas con saberes para lo que decía [P8] antes, para acudir a ellos. Yo de la administración espero poco, porque quizá tampoco puedan.

[MODERADOR] Y relacionándolo con eso, y ya los dejo tranquilos, ¿cuáles creen que son las expectativas a medio-largo plazo? ¿Lo mejorarán, lo empeorarán? Hablando siempre de...

[P2] ¡¡Esperemos que no empeoren!!

[P1] Espero que estemos ya en la meseta...

[P5] Yo creo que el presupuesto de las aulas, ha bajado hasta una cuarta parte...desde el 2010, antes de la burbuja.

[P8] Desde el 2005 bajó muchísimo.

[P5] Hay que tener un poquito de esperanza...pero bueno...que llegará un punto que debería tener que recuperarse. Pero... bueno, ya nosotros pagamos una pequeña cantidad al año, que no es nada. Pero bueno... que igual llegará un punto que bueno, que no tendremos ayudas exteriores...

[MODERADOR] ¿Y piensan que pueden acabar teniendo que sostenerlos solo ustedes?

[P8] Sí sí, y eso es complicado porque pueden comenzar a producirse bajas y que si no llegan ayudas de otros lados, hay gente que no puede pagar la cuota.

[MODERADOR] ¿Y ustedes esto lo ven más que probable?

[P1] Sí...sí

[P3] ¡Sí sí sí! Seguro, eso seguro.

[P2] Ay...y sobre todo el año pasado estábamos....

[P3] Hay que desengañarse...

[P1] Yo pienso que debemos estar así ya -haciendo con la mano una línea recta- creo que hemos tocado fondo, ahora a ver...

[P5] Creo que hemos tocado fondo sí sí

[P3] Sí pero nunca volveremos al nivel de antes, de 2006-07, es decir, el Estado de Bienestar que se está cayendo a trozos, es más, lo percibes por todas partes, nada es como era, y nada va a ser como era. Se calcula que el desempleo estructural de este país, que vamos a tener después de la crisis cuando volvamos a crecer económicamente va a estar en el 14%-18% y con ese paro estructural a ver a dónde vamos. El problema del país, no es un problema de gasto, todos gastamos, sino de ingresos, ingresos no hay, las empresas, los autónomos, los asalariados, las empresas cierran más, si no se generan más recursos, la sanidad, la educación, la seguridad social pueden volver a ser lo que fueron.

[P1] Volver a ser lo que fueron nunca, no pueden, porque hubo mucho despilfarro también, pero por lo menos a un mantenimiento sostenible. El derroche de medicinas, tirar por allí, por allá. "Eu veño buscar unhas píldoras anticonceptivas para a miña neta" Eso no se puede tolerar!

[P3] Y hay más cosas, en el mundo universitario, en la parte de la asignación de que haya más profesores que alumnos, es inconcebible que la universidad que sea gratis totalmente, y allí hay individuos que tardan 10 años en acabar la carrera, es que esto es inconcebible, y ahora está lo de Wert, Wert es un crack.

[P2] Con lo de los Erasmus no se aclara...

[P8] Yo mi experiencia, aquí hay un colegio mayor universitario, San Agustín, te puedo decir alguna experiencia, porque he conocido personas que han echado 6 años aquí en el colegio y solo han sacado una de primero de medicina.

[P3] Y eso se lo hemos pagado todos.

[P1] Redundas lo que estoy diciendo.

[P8] Su padre tenía dinero para pagarle una pensión, pero para nada más. No le daba nada más, y ahí estaba él.

[P1] Y el resto se lo estábamos pagando los demás.

[Moderador] Bueno, pues muchísimas gracias, ahora les van a dar un pequeño obsequio, en agradecimiento, la verdad nos han ayudado mucho.

Transcripción do Grupo de Discusión celebrado en Padrón

Data e hora: xoves día 14 de novembro de 2013, 12:10 horas

Lugar: Centro social de Padrón

[Moderador] Bueno, bo día antes de nada, queriamos agradecerlle moito a súa participación neste grupo de discusión. Hoxe tamen nos acompaña a miña compañeira Tamara e a profesora Cristina Ares que é a directora deste estudo, que é un estudo que está facendo a facultade de Ciencias Políticas da Universidade de Santiago e é sobre o envellecemento activo que está financiado polo Fondo Europeo. É un estudo que hemos dividido en dúas partes, porque o facemos en toda Galicia e no norte de Portugal, enton fixemos por un lado unha encuesta a todos os concellos de Galicia e a 86 cámaras municipais da rexión norte de Portugal, un pouco para falar cós encargados dos concellos das áreas de Benestar social ou que se ocupan máis do tema das persoas maiores, por outra parte estamos facendo entrevistas en profundidade tamén con responsables de políticas e grupos de discusión como este, no que tratamos de ver un pouco cal é o debate, as experiencias, as opinións da xente sobre o que esta a acontecer e sobre as súas propias vidas no segmento de poboación de maiores de 55 anos. O que se trata aquí é mais que unha charla de café, non hai preguntas cerradas, nin hai respostas boas nin respostas malas, o que nos interesa é coñecer un pouco cales son as súas opinións, cales son as súas experiencias, eu irei plantexando algúns temas, pondo enriba da mesa, para que vostedes expresen con total liberdade a súa opinión, non hai turnos de palabras nin nada de eso, hombre, sempre respectando un pouco as normas de educación para non falar todos a vez, non, pero polo demais nada. Outra cousa cousa si, o gravamos para que despois nos sexa máis fácil tratar a información, de todos xeitos, tanto polo noso compromiso persoal como pola lei de protección de datos nunca identificamos as persoas que falan, de feito o que nos interesa máis é o que din todos en conxunto que as expresións individuais de cada un, entón nós en ningún caso identificamos unha frase coa persoa que o di. Bueno, e se lles parece así para comezar, me gustaría que se presentasen un pouco, o seu nome . a que se dedican, a súa idade ... O que queiran dicir un pouco de vostedes, sen orde ningún. O primeiro que queira empezar...

[P2] Pues ala venga empieza.

[P1] O que facemos?

[P2] No, José Taboada.

[P1] Ah, o nome!

[Moderador] O que queiran dicir de vostedes asi, para coñecernos un pouco.

[P2] Tu profesión, que hiciste ...

[P1] Eu son jubilado de Fenosa. Ahora pois vou á piscina coral, andar, pasear, tomarse un café, eso.

[P2] ¿Está? Yo soy Angeles Parra, ama de casa, jubilada y ahora soy presidenta de los jubilados y pensionistas del ayuntamiento. Y eso pasándolo bien, de excursiones como dice Taboada.

[P1] Excursións co IMSERSO, un mes por ahí ou 15 días, levamos así a vida.

[Moderador] Bien

[P3] Son María del Carme Abelleiro, son ama de casa, traballo na labranza, estou viuda e pouco mais.

[P4] Son ama de casa...

[P2] Tu nombre...

[P4] Manoli e participo nas aulas da terceira edad.

[P5] Pedro, me llamo Pedro, Pedro Ramírez, se notará que no soy gallego, ¿verdad? Bueno pues llevo viviendo aquí ya va para ...Más de tres años y profesionalmente era ingeniero técnico de mina, era perito cuando estudiaba, luego han surgido los ingenieros técnicos por de pronto, y bueno, ahora soy pensionista y vivo en Padrón. Lo de las aulas y todo esto se nota que estamos todos, que relación tenemos.

[P6] Yo Asuncion Santos, ama de casa, prejubilada, y nada... A las aulas voy a gimnasia de mantenimiento, lo mío, no tengo tiempo, estoy tan ocupada, más que cuando estaba trabajando.

[P7] Andrés Regos, fui empleado de banca, ahora estoy jubilado. Y también lo mismo a Pilates, aula de ejercicio y también informática y nada más, vivo en el rural, en una finca pequeña donde trabajo, es el entretenimiento, y las excursiones.

[P8] Soy jubilado de Peleteiro. Y actualmente asisto a clases de...

[P2] De pintura!

[P8] Clases de francés y pintura, y aparte pues futbol.

[Moderador] Muy bien, pues si les parece para comenzar un poquito y entrar en materia, me gustaría que me dijeran que es esto de ser mayor, ya saben, ¿cuándo hablamos das persoas maiores, a que nos referimos?

[P2] Para min moi triste.

[P1] Coma niños, parecido en moitas cousas, se van perdendo algunhas facultades.

[P6] Eu encantada.

[P1] Bueno se hace menos, vamos asumiéndolo.

[P2] Yo en realidade, la idade que tengo vivo con un pouco de medo...

[P1] Eu máis aínda ca ti.

[P2] Tengo temor a...

[P8] A morrer!

[P2] No, a calquieira cousa, a romperme la cadera, no disfruto como debiera.

[P1] Iso pásame a min.

[P2] Voy muy pendiente de un golpe, de un accidente, de un autobús...

[P1] Non hai as forzas de antes, pero bueno hai que asumilo.

[P3] Eu tiña moitas ganas de ter 65, para olvidarme, no momento en que os fixen teño ganas de retroceder para atrás. Así como tiña tanta gana, agora...

[P4] Eu penso que ser maior e madurar, tener mais confianza en ti mesma.

[P1] Si pero veñen outras ideas a cabeza.

[P4] A ver, de momento...

[P1] Cando tes 15 anos ou vinte esta ardendo por aquí, cando tes 50 por aquí, cando tes 60 por ahí, cando tes 80 coma min, no fondo e vaise apagar.

[P4] Pero o ideal é adaptarse a cada momento da vida...

[P1] Se despois pensamos neso... E logo venche a idea.

[P8] Si, por suposto que si.

[P1] Onde van todos os meus anos. Hai que enfrentarse e vivilo, non meterse na casa seguido, pasear ...

[P4] E saber aceptalo.

[P1] Facer algo, non meterse na casa seguido, pasear máis que se poida.

[P4] Eu penso que saber aceptar os achaques que tes e ao mesmo tempo seguir tendo ilusión por aprender cousas novas,

[P1] Non estar pensando seguido na vellez.

[P4] Polas novidades que surgen, os avances tecnolóxicos, non sei...

[P1] Veñen moitas cousas en contra nós, é normal.

[Moderador] Y por este lado, ¿están de acuerdo?

[P5] Ser mayor es algo que viene sin que tú te tengas que preocupar, lo importante es llegar, sólo preocuparse de llegar, y cuando llegas pues, te cambian muchas cosas.

[Moderador] ¿Por ejemplo?

[P5] Pues por ejemplo, te puedes quedar como yo viudo, y por ejemplo es muy triste.

[P1] Yo también.

[P5] Es malo. ¿Qué tienes que hacer? Procurar algo para distraerte, aficionarte a algo, a mi me gusta mucho andar, por ejemplo yo hice el camino de Santiago, por eso vine a Galicia, haciendo el Camino de Santiago me gustó y me quedé aquí desde Málaga. Y bueno, ocupando tu tiempo lo puedes ir pasando para no caer en el vacío aquel que te puede hacer daño. En cuanto a los demás, pues luego pasan otras cosas como es aquello de jubilarse, yo no soy partidario de jubilarme, yo estoy jubilado porque no tenía trabajo, por lo menos cobro una pensión, yo lo hacía con mucho cariño y lo pasaba muy bien, muy bien. Por eso digo que, circunstancias que te plantea la vida y uno no tiene que buscarlas llegan solas.

[Moderador] ¿Y ustedes están de acuerdo también?

[P6] Pues yo encantada, haciendo añitos. Por pasear y no tener ansias, yo encantada.

[P1] Como dijo el Padre, “de niño correr, de media edad caminar o andar y de mayor con bastón, andar también, no pararse, andar”. Tiene razón, no pararse.

[P2] Siempre andar.

[P1] No pararse, te metes en el sofá con la televisión...

[P2] Que no caiga la casa encima.

[Moderador] Perdón un momento, en relación a lo que decían Pedro y Asunción, ¿cual creen que, un debate que está muy en la calle, ¿cuál creen que debería ser la edad para jubilarse?

[P4] Depende del trabajo que tengas que desempeñar, no es lo mismo estar pescando o en un andamio que estar en una oficina o de relaciones públicas. El trabajo que desempeñes tiene mucho que ver.

[P2] Yo digo que como sea la persona, porque hay oficinistas... Que mi marido estaba que desea jubilarse, porque era un estrés ya ultimamente.

[P7] Es la presión continua que tienen sobre uno, entonces estás deseando jubilarte para por lo menos...

[P1] A los 60 años...

[P5] No pero desde el punto de vista de la edad pienso que la que tenemos ahora no está mal como media, que hay gente que se quiera jubilarme antes, pues...

[P6] Si, eso si.

[P5] Posiblemente, por el tipo de trabajo o por su forma de ser, pero pienso que si tienes un trabajo que lo haces con gusto, estás mejor. Primero porque ganas más, de jubilado ganas un cagao, que está mejor y es la vida más, más llena...

[P4] Te relacionas con más gente.

[P5] Pierdes amistades, pierdes de todo...

[P8] La jubilación debiera estar dependiendo de la condición física, mientras uno se encuentra bien ...

[P4] Física y mental.

[P8] Yo me jubile porque, a la fuerza, pero bueno, yo me prejubilé porque quería prescindir de algo de mi trabajo que me negaron, y entonces me cogí la prejubilación, pero por lo demás estaría encantado de trabajar, no quería ir a tutoría. Hay alguna parte de trabajo, que llega un momento que realmente cansa.

[P2] A mi me jubilo la crisis, antes que baje de todo es mejor echar el cerrojo, pero bueno ya con 66 años, lo hubiera continuado, porque era una herboristería y me gustaba el tema.

[P1] El trabajo es la familia, si echas 30 años como eche yo, y te recuerda uno... Ya murieron muchos, yo de suerte estoy aquí, es una convivencia de una familia como si fuera de la casa, te cuentas las vida unos a otros, se pasa a bien a veces, unos vasitos, unos cafés o trabajando... Ahora después de 60 años parece que te vas cansando. Salí con 60, llevo 21 jubilado y son muchos años, es una edad buena para mí...

[Moderador] Dicía vostede que ao mellor os 60 eran unha boa idade para xubilarse, e vostedes un pouco mais arriba, igual?

[P5] Creo que a 65 se puede llegar a un término aceptable, de ahí para arriba ya influye mucho el tipo de trabajo y la persona, pero a 65 está aceptable como término medio.

[P2] Si quieres disfrutar un poco de la vida, si no luego quieres subir a un tren y no te da la pierna.

[P1] Te quedan muchos años de vida si no te mueres antes, yo lo que te comentaba veinte pico de años jubilado, disfrutando bien de la vida...

[P6] Está de maravilla!

[P1] Estoy para marcharme ya.

[Moderador] En relación con las edades, ¿a qué edad creen ustedes que se es mayor?

[P2] Yo ahora.

[P1] Yo creo que es más el cansancio físico que la edad.

[P3] O cansancio que teñas.

[P1] Cando vén da cabeza.

[P6] Eu e como se tivera 30!

[P3] Agora empezou en Dodro, Zumba, eu vou a clase todos os días, estou indo a zumba, son a maior de todas, pésanme os kilos, pésanme os anos e menéome coma..

[P6] Coma se tiveras 30!

[P3] Tanto non, tanto non, pero salto, díxenlle a chica, a chica de Santiago, e mira que son maior, pero díxome que ti fas so que poidas e punto, e vou, cánsome a verdade.

[Moderador] Andrés, me pareció que ibas a decir algo, sobre la edad de ser mayor.

[P8] Me encuentro bien, no me veo mayor.

[P4] Só nos espellos...

[P3] Eu se me miro ao espello cerca véxome maior, pero se me vexo separada non.

[Moderador] Perdón, que estamos teniendo dos conversaciones a la vez, no me entero, hablando un poco así mas en general ¿creen ustedes que la imagen de los mayores, la imagen que tiene la sociedad de los mayores actualmente es la adecuada, es decir, hay diferencias entre como la gente mayor se ve a sí misma y como creen que los ve la sociedad?

[P4] Eu creo que foi sempre así.

[Moderador] ¿Siempre?

[P4] Un neno sempre vai ver maior a sua mamá e non digamos ao abuelo, pero. unha vez que te fas maior non ves esa diferenza entre ti e túa nai, non sei...

[Moderador] Claro no, pero me refiero más a...

[P4] ¿A la sociedad en general?

[Moderador] Claro, no la percepción de uno mismo, como la gente, como la sociedad en general ve a los mayores, si los ve igual que antes o los ve de una forma distinta, cambio en el concepto.

[P6] Eu penso que mellor.

[P5] Mejor. Yo pienso que ahora con la misma edad ahora hace treinta años...

[P2] Éramos mayores.

[P5] Hoy esta mucho mas ágil, mentalmente, mejor, se cuida más.

[P2] Yo cuento una anécdota, hace 14-15 o 20 años, fui a una discoteca y nos vieron entrar un grupos de niños. Éramos un grupo de señoras que habíamos tenido una cena de bolillos, na más entrar un grupo de chicos gritando " o lmserso".

[P5] No dijeron ningunha cosa falsa, la verdad.

[P2] No, pero de aquella estábamos de muy buen ver todavía.

[P5] ¿Cuándo es?

[P2] Hace 20 años.

[P5] Ah bueno, 20 años creí que era ahora. Son pequeñas bromas de esas, un poco de risa.

[P1] Antes non había nada, viviase mal porque se vivía apretado no 40, 47-48. Agora centros sociales, centros médicos, piscinas, IMSERSO, aulas... que máis queremos? Un palco ao lombo?

[P6] Antes era estar traballando na casa solo.

[P1] Antes era só estar na leira ahí solo.

[P2] Antes se envejecia máis.

[P1] Os que naceron no 30 ou trinta e pico sábeno ben, cóntollo os netos e rinse de min, é un conto.

[P8] Que opinan?

[P1] Dirán non é verdade, é un conto.

[Moderador] Asunción decía antes, que ella no se siente mayor, y el resto, ¿se sienten mayores?

[P5] Yo tampoco.

[P3] Eu menos.

[P2] Ah yo si.

[P2] ¿Por qué?

[P4] No, yo creo que mientras tengas ilusión por salir, por moverte por hacer algo con las amigas, por hacer algo no te sientes mayor. Mayor es cuando empiezas a quedar solo en casa

[P2] Yo soy años mayor que vosotros ¿eh?

[P1] Cando tes un achaque.

[P4] Pero pensas maña vou estar ben, xa vou estar ben.

[P2] Se nota en todo.

[P4] Todo el mundo se pone malo.

[P3] Eu por Reyes fixen de Gaspar no concello a estas alturas da vida, no primeiro dame corte salir, pero como di meu fillo, é pola verghoña do que dirán, o que dirán non me importa pero si, si que me importa. Pero despois cando paso e me poño, porque claro case case non me coñecían., porque...

[P2] Yo para eso soy muy decidida.

[P3] Pero bueno vivo nunha aldea e moita xente criticoume porque díxome que estaba un pouco pasada

[P2] Ai si?

[P3] E eu creo que non estou pasada, creo...

[P1] A xente non lle podes facer caso.

[P3] Eu deseando que veña este se chego ala, para volver.

[P2] Yo me siento torpe, para ir a una ciudad por ejemplo, antes me metía donde fuera y preguntaba, ahora tengo... No me desenvuelvo como yo era, ni mucho menos, me cuesta más trabajo.

[P5] Limitaciones, vamos teniendo algunas deudas.

[P6] Ya pero para esas cosas yo creo que no.

[P5] Memoria...

[P8] Por problemas físicos.

[P6] Si eso si.

[P2] Bueno, se me olvidan muchas cosas...

[P1] Non era aquela rabia, aquela forza de antes!

[P6] Ya pero sin embargo te vas volviendo más sabio, vas perdendo a vergoña.

[P2] Se pierde, se pierde.

[P3] O que dirán, polo que dirán .

[P2] Yo por eso nada.

[P6] A min eso no.

[P4] Eu creo que cada vez impórtame menos o que dirán.

[P6] A min iso non me importa nada.

[P4] Arranxar a miña vida.

[P3] A min algo si...

[P4] A min non.

[P3] E nos carnavales disfrazámonos sempre se vai ben cruz, disfrazámonos tódolos anos, non vamos a concursar porque non levamos roupa normal, normal, a ver levamos roupa pero non e unha roupa para concursar, vamos a roupa comprada.

[P2] A mi eso no me preocupa, yo gane el premio todos los años.

[P5] É igual, é igual, vos levabades roupa moi boa, nos non, as cousas como son.

[Moderador] E relacionado, con lo que comentaba un poco Ángeles y entrando ya un poco en ustedes mismos, en lo que hacen ustedes mismos en su vida diaria, ¿encuentran algunas limitaciones a la hora de desenvolverse en su vida diaria, cotidiana?

[P5] ¿En qué sentido?

[Moderador] Por ejemplo en temas de movilidad, de transporte...

[P3] ¿De cansancio?

[P2] Ah si, es lo que te estoy diciendo yo, yo ahora ara subir la pierna me... No me da la pierna para subir

[P5] Hay que estar preparado, hay que hacer ejercicio, hay que procurar no quedarte en el sofá.

[P2] Pero estás torpe, es lo que yo decía, yo me encuentro torpe.

[P5] Peor que antes si Angelines, pero...

[P6] Algo vai doendo, ten que ser.

[P5] Si haces, tienes que hacer ejercicio, tienes tiempo además.

[P3] Eu fago moito exercicio que ando todos os días cunha carretilla para os animais, non sabes?

[P2] Yo lo bueno que vivo en un segundo y no tengo sin ascensor, y tengo que ir a los recados, salgo todos los días a la compra por bajar y subir, bajar y subir.

[P4] Eu limitacion non teño, pero poño máis coidado a hora de asomarme para limpar os cristais, para subir a unha lacena, poño máis coidado.

[P6] Iso si, pensas...

[P4] Por se me caigo.

[P2] Yo ya cuando tal mando al marido.

[P6] Eu sigo sendo así de subir a un arbore, eso teño pretiño, pero penso xa cando estou arriba ai se caio, pero sigo sendo así igual.

[P5] ¿Aún te subirías no?

[P6] Yo subo aún, me echan unas broncas...

[P3] Eu subin este verao, desas uvas boas e dixenlle a miña filla vai coller as uvas e dixome "non eu non vou" e eu marcharas pero hei de subir, puxen as escaleiras ata onde chegaba e logo subin , pero teño medo a caer eh?

[P5] As miñas fillas non suben pero eu subo.

[P8] Eu teño un esguince.

[Moderador] Noutros aspectos, cociñar, ir a compra..as cousas da vida cotidiana, atopan algunha limitacion?

[P1] [P2] [P3] [P4] [P5] [P6] [P7] [P8] No.

[P2] No de momento en eso no, pero por exemplo me perdí en el grupo en Paris, o me perdí o andaban ellos muy aprisa, las guías tienen mucha culpa piensan que todos la agilidad que tienen ellas, y yo me quede con mi marido atrás y como tonta pues rompo a llorar, en vez de ser decidida como era antes, ahora tengo llorona, fui a información había un chico hablaba español y dije I que yo se que nuestro, llevábamos una pegatina es el 14 y está por aquí cerca, llévame allí y me siento hasta que venga, y efectivamente, pero la primera es verte impotente, verte, no sé te entra un nerviosismo, una cosa que antes, al primero oye tú, ahora ya no soy capaz de hacer esas cosas.

[P3] Eu tamén se me perdo son capaz de chorar.

[P5] Eso no es malo.

[P4] Yo por ejemplo pongo mucho cuidado, si voy sola y en el extranjero.

[P5] Eu son máis despistada, pérdome e digo "ai ahora"... Pero bueno.

[P2] Ya digo en cosas fuertes, cuando fuimos a Venecia que dejamos una señal de un pago o algo así , y se cayó Eloy ya no supimos ir, pero quiero decir y de aquella lo tomas de otra manera al ir en grupo pero como vayas sola con tu marido, "yo ahora que hago aquí , que hago que no sé ni hablar".

[P1] Te falla la memoria, a esta edad falla algo sempre.

[Moderador] En general, ¿piensan ustedes qué lo que hacen en sus vidas diaria es de provecho o útil para otras personas?

[P6] Yo creo que si.

[P5] Supervivencia.

[Moderador] ¿Perdón? ¿Cómo?

[P5] A esta edad, yo particularmente lo que hago es supervivir, sobrevivir.

[P1] Es bueno pa todos, los que vengan después de nosotros...

[P8] Bueno y mantenerte activo también es un descanso para los demás que no tienen que preocuparse de ti.

[Moderador] ¿Están de acuerdo?

[P1] [P2] [P3] [P4] [P5] [P6] [P7] [P8] Si.

[P4] Y las mamás aun echamos mucha mano.

[Moderador] Eso quería preguntarles también, ¿alguno de ustedes a diario o semanalmente se ocupa de sus nietos o de otros familiares?

[P1] Hombre si, a las 2 y media espero por el pequeño, el nieto, y voy a comer con el, hay dos turnos en el cortejo, primero los padres y luego despues el abuelo y el pequeño, pasa el tiempo un poco también, esperas, comes juntos, esas cosas ...

[P2] No tengo ese problema.

[P1] Quien tiene nieto, quien no tiene...

[P2] Tengo uno de 20 años.

[P3] Eu os domingos ando preocupada, despois pola semana nada.

[P2] Yo no eso no me preocupa.

[Moderador] De quen dos netos?

[P3] De atender os netos os domingos.

[P1] Doutras cousas tamén...

[P2] Pola semana nada.

[P1] E os recados!

[P6] Eso si.

[P7] Las cuentas, hazme esto, me pide otra cosa...

[Moderador] Manoli usted tamén?

[P4] Manoli, eu ocúpome da casa, da comida, da roupa...

[P2] Hombre, eso todos.

[P8] No meu caso, na miña familia, nese caso somos xogadores, o de fútbol saben que teño que facer, un pouco de todo, dende limpeza de vestiario, levar a oficina, cantineros, en fin, entón dedícolle moitas horas ao día.

[P2] Yo como presidenta de los jubilados, hago cada mes asi una excursion y llevo todo, hotel, viaje, cobrarles, luego preocuparme por ellos, nunca tuve, el tiempo que llevo creo que 5 años, nunca tuvimos ningun percances, Y llevo yo todo, comida...

[Moderador] Y dirían ustedes, ¿o en qué medida dirían ustedes que se encuentran satisfechos con su vida actual?

[P2] Si.

[P4] Yo si.

[P6] Yo si.

[Moderador] Usted no sabe que decirnos...

[P8] Satisfecho...

[P5] Y que remedio?

[Moderador] Perdón un momento, perdón un momento...

[P8] Yo echo de menos tener demasiado poco tiempo libre para hacer lo que quiera, porque me matricule en las aulas para estar digamos un poco entretenido, pero también me gusta caminar y en cuanto el deporte me absorbe la mayor parte de los días, hay momentos que me siento sobrepasado, que necesitaba quizás un poco más de tiempo libre para mi, para aunque sea tumbarme a la bartola un par de horas, y no tengo tiempo suficiente.

[P2] Pues yo digo que soy libre como los pájaros.

[P8] Sería cuestión de prescindir de algo...

[Moderador] ¿Y los demás también echan de menos a lo mejor algo de tiempo libre para...?

[P2] Yo tengo todo el que quiera.

[P4] Yo me lo reparto bien.

[P5] Yo prefiero tener lo más ocupado posible el tiempo para no tener nada en la cabeza, o sea que no.

[P4] Y su un día me apetece, que tengo ahí el libro mu interesante, dejo ahí sin planchar, y ya plancharé mañana, me lo adapto yo bien a mis gustos y mis gustos al tiempo.

[P2] Yo tengo el sábado y el domingo.

[P4] Los viernes que salimos para tomar los vinitos.

[P6] Eu o único que pasan os días moi rápido, ir de paseo pásame mais rápido, dame a sensación.

[P2] Estar traballando sen traballar.

[Moderador] Creo que Andrés e Pedro ían dicir algo del tema de que estaban satisfechos, que me quede aquí en una parte...

[P5] Pues satisfecho en el sentido que tengo el tiempo bastante ocupado, con lo cual es la idea que tengo, soy voluntariado en el museo de José Cela como voluntario, con eso tengo todas las mañanas que quiero, hoy podía estar allí, si no voy no pasa nada, con eso y con las aulas, y mis aficciones, que una de ellas es caminar, caminar mucho, o sea un par de horas.

[P2] Y tomarnos los vinitos los viernes.

[P5] Los vinitos, es una cosa sana.

[P7] Entre una cosa y otra me pasan los días que no me entero, como decía aquí, si tuviera algún tiempo más...

[P2] ¡Venias a la coral, venias a la coral!

[P7] Hombre claro, tengo otra aficción muy buena, tocaba, ahora no, antes tocaba la guitarra, pero entre unas cosas yo me llega la noche y me pasan los días...

[P2] Si, ¿ a usted también le pasa lo mismo?

[P1] Si. Eu tamén me paso por ahí, pero bueno unha horiña ou dúas para descansar tamén as quero, ademais de andar na piscina e por ahí, un descansiño tamén.

[Moderador] E cales son as súas expectativas a medio-longo prazo, cren que as cousas serán mellor ou peor, para a xente maior?, en xeral falo, como o ven ?

[P3] Mellor, non?

[Moderador] Que van ir a cousas mellor para a xente maior?

[P8] Eu teño bastantes dúbidas...

[P2] No lo sé, porque ...

[P8] Dada a situación...

[P2] Hablando de maiores, no... Yo creo.

[P1] Como vaía iso...

[P2] De momento.

[P3] Creo que de momento...

[P2] Mientras este la pensión que nos dé de comer.

[P6] Ya pero...

[P5] Casi casi que se quede como está.

[P4] ¡Ya!

[P6] Eso si.

[P2] Mellor agora que antes!

[P6] Agora.

[P2] Neste momento si, pero ...

[P4] Nestos momentos.

[P8] A corto prazo véxoo un pouco complicado.

[P4] El futuro se ve un poco negro.

[P8] Penso que si.

[Moderador] ¿Y a medio-largo prazo como lo ven? Esta banda é máis ben negro, por aquí?

[P2] Yo si continua asi non teño problema, pa min esta ben.

[P2] Si pero...

[P3] Si cobramos!

[P6] Si o problema é ese.

[P1] Si nos saca a mita, que facemos?

[P4] Non sé se cobramos ou non cobramos.

[P2] Hai que ser optimista, ¡sacamos la hucha, sacamos la hucha!

[P4] Non depende só do individuo se non da sociedade en general, se empeza a haber recortes, xa non tes as aulas, actividades... Residencias para persoas que viven soas que non se valen por si mesmas, depende moito.

[P5] De cómo vaya todo...

[P4] Individualmente pódоче ir moi ben, pero...

[P1] Residencias de día, sen centros de día...

[Moderador] Pero ustedes cren, por exemplo Jose y Manoli ¿,cren que esas cosas, las residencias van a ir a peor, corren riesgo?

[P4] As perspectivas non son boas.

[P7] Con la fusión de las cajas de ahorro los centro de sociales que tenían y que sustentaban se extinguieron entonces ahí ya hay para los mayores.

[P8] Y la seguridad social...

[P4] Y si la seguridad social va mal también, a ver con que las residencias se sostienen...

[P1] Está o semáforo amarillo eh? Está o semáforo amarillo.

[P4] E sen saber se vai ser rojo ou verde.

[P1] Se se pon en verde ou roxo.

[P4] Eu creo que os recortes en servizos sociais nótanse moito.

[P8]E Se imos a máis aínda...

[P6] Vaise a peor.

[P4] Porque antes había subvencións para certas cousas e agora xa non as hai, e se cada un ten que pagar a súa parte pois non chega.

[P8] Se iso vai máis nós vamos a peor!

[P2] E porque nos vamos a comer o coco e vivimos según ...

[P4] E unha opinión.

[P8] Iso xa o vamos facer.

[P1] É a pregunta que nos fai aquí.

[P2] É a miña resposta, non me vou adiantar nin me vou agobiar, como venga viniendo tendré que aguantar.

[P1] É a pregunta que nos fai, non vamos pensar niso.

[P8] O que estamos vendo ...

[P2] Vendo o que vai vir.

[P6] Tal e como está indo...

[P4]Claro que hai que vivir o presente.

[P7] Que non haxa centro social porque calquer circunstancia ou non haxa as aulas que temos agora.

[P4] As profes...

[P1]Da guerra peor xa saímos seghun as noticias, non? pero vén outra guerra.

[P4] E que aínda se pase máis fame, xa non queda nada...

[P2] ¡Hacemos dieta!

[P2] A guerra xa pasou, pero vén outra guerra.

[P7] Vén a posguerra.

[Moderador] Y cambiando un poco de tema ahora , comentaba antes Pedro, que él era voluntario en el museo Camilo Jose Cela, ¿algunos más de ustedes es voluntario o colabora con?

[P7] Yo ya me llega con la preseidencia de los jubilados que no se cobra ni un céntimo, al revés te sale del bolsillo, aún pones.

[Moderador] ¿Alguno más?

[P4] José también es voluntario.

[Moderador] El tema del deporte también, ¿y qué motivos les llevaron a hacer este tipo?

[P2] Pues por ayudar, te tiene que gustar, y me gustaba lo de las excursiones, estar con ellos, de hecho me gustaba estar con ellos, de hecho me gusta mucho los mayores, tiempo tenía, mi marido viene conmigo y feliz.

[P8] En mi caso es otra circunstancia, yo cuando era joven jugaba al fútbol y cambie de equipo, yo y otro, bueno otro y yo y el equipo se deshizo porque eran los 60, finales del 60 y la gente se había marchado en la emigración y no había gente, y nosotros nos marchamos del equipo porque mejorábamos y desapareció porque no había gente que jugara. Entonces cuando se volvió a hacer de nuevo me llamaron y me sentí obligado ya que por nuestra culpa se había deshecho y ahí llevo 17 años.

[Moderador] ¿Y usted Pedro?

[P5] Pues un poco, bueno un mucho por tener el tiempo empleado y más disponiendo siempre que yo quisiera o sea que no hay un compromiso luego también, me llamaba mucho la atención la novedad, yo soy de ciencias, era un desafío, me alegro mucho y me ha gustado mucho y he aprendido también por conocer gente y estoy para guía-visita, o sea que pasa la gente por allí y me gusta el trabajo ese, lo paso, o sea que ocupar el tiempo, la novedad y la gente nueva.

[Moderador] Y en general ¿creen que actualmente existen los medios o canales para que las personas mayores de 55 años puedan desarrollar sus conocimiento y su experiencia más allá del entorno familiar, todo lo que ustedes han aprendido y saben hacer y conocen, ¿creen que hay los sitios y los lugares o las formas de que ustedes puedan desarrollar todos esos conocimiento y esa experiencia?

[P2] Hombre en las poblaciones sí, pero lo malo es en el rural de aquí, sobre todo aquí en Galicia que esta tan desperdigado que...

[Moderador] Si, ¿están de acuerdo?

[P5] No creo que haya muchas oportunidades, la verdad...

[P4] No yo creo que no, pensándolo, no.

[P5] Puede haber alguna...

[P4] Puede haber alguna, tienes que ser muy decidido para, no sé...

[P5] Y luego lo que dice Angelines, depende donde te sitúes.

[P5] Donde te...

[P5] No es lo mismo vivir en Santiago de Compostela que vivir aquí.

[P4] Y la movilidad que tengas para desplazarte.

[P5] Todo eso, si.

[P5] Yo como pueblo... Lo veo completo, está muy bien, tenemos de todo y hacemos de todo y hay de todo en Padrón, solo por Padrón.

[Moderador] Y vostede Carmen? Por exemplo, que dicia que na aldea tamén...

[P3] O que pasa que na aldea non hai, pero bueno ben...

[P2] Casi, casi vosotros ya estáis en Padrón.

[P6] E que ti na aldea, na aldea ...

[P2] No estás.

[P6] Ti na aldea, na aldea non podes ter ese movemento, non es como estar aquí que vas e vés en vinte minutos ou en 15.

[P3] Ainda que estou na aldea, estou descentrada.

[P2] No puedes ir a la coral a las 7 y media, a las 8 y media eso, al otro, no tienes todo cuanto necesitas.

[P7] Es que tienes que tener en cuenta, los que se tienen que desplazar tienen que tener en cuenta que van a perder una hora más que otro que pierde 15-20 minutos.

[P2] Tienen centros sociales.

[P8] Pero ahora están haciendo actividades, aulas de mayor edad.

[P6] Pero menos que en el pueblo siempre ahí

[P7] Yo salgo a las 10 de casa, a las 10 y media empieza el curso termina a las 11 y media, yo hasta las 12 no vuelvo, dos horas que pierdo, sin embargo el que está en Padrón es mucho más fácil.

[P1] Para a xente de idade por exemplo, por exemplo que teño que andar con bastón, estando cerca así vou miña filla Luz onda o Día nun momento.

[Moderador] É máis cómodo, claro.

[P1] Claro, coche se non podes hai que traelo.

[P7] Eu unha hora que estou en Padrón necesito dúas.

[P6] Pero hai que aparcarse...

[P7] Hai que buscar todo.

[P8] Tamén sirve para facer deporte, eu veño dende (Capacia) e vou , tamén me leva unha hora.

[P7] Vés desde (Capacia)?

[P8] Si, si, leva unha hora vir e outra ir.

[P6] Si?

[P8] Todos os días non pero, habitualmente fago o desplazamiento como deporte, dúas horas.

[P2] Tiene muy mal trayecto, no hay aceras.

[P5] Es muy peligroso, no debía de hacerlo.

[P7] Lévache unha hora vir a Padrón?

[P8] Si, pola carretera mesmo.

[P5] Es muy peligroso. Hay que buscar donde caminar.

[Moderador] Cambiando un poco de tercio tamén , gustarialles participar máis en política?

[P2] A mi non.

[P5] A mi tampoco, me da asco.

[P1] Olvideime de todo.

[P5] Ha conseguido quitarnos de la aficcion de la política.

[P4] Esta tan devaluada.

[P5] No hay uno, ninguno...

[P8] Eu teño as miñas ideas personales de ahí a participar...

[P4] Es que yo por ejemplo, no sé, por decir algo, el otro día que salió el diputado catalán con la sandalia, no sé si conocéis el hecho...

[P2] [P5] Si

[P4] Para mi digo, mostro la indignación que sentimos.

[P5] Buenoo...

[P2] No...Bueno...

[P5] Bueno...

[P4] Bueno un momentito, doy mi opinión y después tú.

[P2] No, sólo dije bueno.

[P4] Para mi mostró la decepción, la desilusión, el enfado que tenemos la gente en la calle, lo hizo mirando a la cara ,con la voz pausada sin alterarse y yo me sentí identificada, sin embargo luego cuando escucho los medios de comunicación y dicen que es que hay que ser más comedido...

[P2] Yo te pregunto, ¿tú lo harías?

[P4] ¿Yo? ¿En un momento de enfado si lo haría?, yo ahí no lo vi falta de respeto, yo por ejemplo vi...

[P2] Yo muchísima.

[P4] Que se ponía en el lugar de la gente de la calle, de cómo se siente la gente en la calle, a mi no me parece que a una persona que hizo lo que hizo el señor Rato.

[P2] Un zapato no es para tirártelo.

[P4] No, no, no... Sólo lo enseñó, ni lo blandió, ni lo intento lanzárselo, simplemente el gesto.

[P2] Ya llega.

[P5] Pues eso es lo que vale, como aquellas señoras que se quedaron en....

[P2] Ya llega.

[P4] Yo en este caso me paro a pensar y digo yo porque estoy tan fuera, o sea porque pienso tan distinto a los demás.

[P5] Allí se va a hablar, al Parlamento...

[P4] Pero que habló, y le habló a la cara...

[P5] No a amenazar.

[P4] Y le hablo pausado, y le hizo las preguntas. Y solamente le dijo si sentía miedo de que le pasara...

[P5] Si, ¿con un arma en la mano no?

[P4] Pero no era un arma...

[P5] ¿Cómo que no?

[P4] No, no era un arma.

[P5] ¿Como que no? ¿Y si mete una pistola? Pasa con la pistola, yo que sé...

[P4] No era.

[P5] Que le podía haber zumbado.

[P4] No era un arma, era simplemente, la falta de respeto.

[Moderador] Perdón, perdón un momento, cuando me refería participar en política no solo me refería a ser miembro de un partido o presentarse como candidato al concello, pues a lo mejor a través de asociación, de algún movimiento social o algún... Me refería a algún sentido más amplio, no estrictamente a...

[P5] Ahora mismo la duda principal que tengo yo es que si hubiera elecciones no sabría a quién votar, en serio, tengo gente descartada porque no puedo tener la idea de ello pero yo creo que tengo una idea y pensarlo.

[P5] Quizás no votaría o votaría en blanco.

[P1] Yo no sé.

[P5] Si hubiera alguna forma...

[P4] Yo ya las últimas vote en blanco, que nadie diga que se quedo en casa porque es vaga, no, me tome la molestia de ir, pero es que nadie nos representa y si no nos representa porque les vamos a votar.

[P5] Eso, eso.

[Moderador] Bueno y cambiando otra vez y ya por última vez un último tema, ¿podrían decirme que aspectos mejorarían ustedes del trabajo, de la labor que están haciendo las diferentes administraciones públicas: el Concello, la Diputación, la Xunta..., con respecto a las personas mayores de 55 años? ¿Qué echan en falta, algo que se debería estar haciendo desde las administraciones?

[P2] El centro para los jubilados, en todos los pueblos lo tienen y Padrón no tiene.

[P1] Por ejemplo, un centro de día aunque fuera para la gente que está con hijos en casa, y que tienen que estar pendiente de ellos, poderlos llevar por la mañana o por la tarde.

[P5] Pero todo eso forma parte de la Iglesia...

[P1] Y aquí no.

[P4] A ver, en Padrón yo creo que fue más falta de voluntad, porque si otros concellos de los alrededores con una economía peor lo tienen....

[P5] Y los políticos que no...

[P4] Yo creo que en Padrón fue dejadez.

[P3] Non coma nós que somos de aldea e tedes que vir vós o noso.

[P6] E a crisis agora haina, pero xa non a houbo en Padrón, máis non o fixeron.

[P4] Yo creo que un centro donde pudiera ir la gente que no tiene que le cuide, quien... Pero en su pueblo o en los alrededores.

[P2] Ah bueno, yo me refiero a un centro social.

[P3] Centro de día.

[P2] Un ejemplo como el de aquí, pero que sea para los jubilados, que este atendido, que tenga otros juegos, no las cartas, y tener eso...no parecido a residencia.

[P4] Pero puede haber un centro de jubilados que tenga para....

[P2] Eso lo hai en Rianjo, bueno Rianxo.

[P1] En Muíño.

[P2] Es precioso y otro que conozco del Grove es de cristal, y el ascensor para subir, eso eso es divino.

[P4] Claro pero al mismo tiempo que tenga algo...

[P2] Vamos a ensayar cualquier cosa tenemos, esté ocupado, aquí, si es la coral también, se queda pequeño para todos.

[Moderador] ¿Y algo más que echen en falta? ¿Qué deberían hacer, desde todas, no sólo desde el ayuntamiento, si no, de eso no sé, ¿no?

[P4] A ver en Padrón aun estamos bastante bien con las aulas.

[P5] Cada uno pues piensa...

[P4] De vez en cuando hay teatro, hay conciertos, más o menos, yo lo que echo mas en falta es un centro para la gente dependiente que no tenga que estar siempre en su casa, que pudiera haber un sitio, con unos monitores, con gente que los atendieran, que aunque vivan con su familia en su casa, pero que pudieran ir un ratito, una tarde, una mañana.

[P2] Hombre, ahora, en lo rural hay mucha gente que está por el ayuntamiento, que los va a visitar a sus casas, les hacen...

[P4] Las ayudas a domicilio.

[P2] Les dejan la comida media hecha o les van a bañar...

[P4] Gelines, no es lo mismo que te vaya una persona de ayuda a domicilio a ayudarte a ducharte, a asearte y la cama, a que tú puedas estar con otra gente que se encuentra...

[P6] No tú sola.

[P4] En tus mismas condiciones con la que puedas compartir un rato, un tiempo...

[P2] Pero bueno, dentro de lo malo.

[P6] No tú sola, puedes ir a un sitio pero con más gente.

[P4] Porque eso no deja de ser como si tuvieras una criada que te fuera a hacer cuatro cosas, ¿entiendes? No es una compañía, no es una amistad, no es...

[P3] Ademáis só é unha hora.

[P4] Por eso te digo.

[P5] Bueno, por lo menos...

[P4] Yo creo que un centro dependiente y eso era importantísimo, importantísimo.

[Moderador] Vale y si lo planteamos al revés, ¿qué es lo que creen ustedes que están haciendo bien, lo mejor?, si es que hay algo...

[P3] Si, algo si.

[P5] Hay cosas buenas, claro que si.

[P1] Falta alguna, pero hay...

[P4] Yo creo que en Padrón, lo de las aulas que lleva tanto tiempo, es importantísimo, porque gracias a eso nos juntamos, nos conocemos, hablamos, quedamos para tomar un café.

[P8] Unha relación más...

[P4] Una relación con gente del pueblo que a lo mejor ni conocías, nadie te la presento tú estabas, vas a la compra, la ves pero no sabes quién es.

[P6] Para relacionarse.

[P4] Si para relacionarse entre nosotros.

[P7] Nosotros que somos del rural, siempre vienes aquí y conoces a alguien.

[P3] No meu caso, si, relaciónome con moita xente dende que veño as aulas.

[P4] Es que vienes un año a actividades y conoces más gente que viviendo toda la vida en Padrón.

[P6] Díselo a Pedro.

[P5] Pedro llevo aquí, no tenía familia, ni conocía a nadie, que la gente pesaba que yo venía aquí porque tenía familia o conocía a alguien y no conozco a nadie, y claro gracias a eso, conozco a alguna gente.

[P4] Y a ti te conoce todo el mundo.

[P4] Hombre, creyeron que era familiar mío.

[P6] No ya.

[P5] Andábamos por ahí...

[P4] Pero a mí me parece muy bien eso, de alguna forma para integrarse, para relacionarse, para conocer gente y está muy bien, me parece bien. Creo que funciona muy bien ahora que no me oye nadie, ¿verdad?

[P8] Pedro, ¿pero los inviernos no echas de menos aquello?

[P5] ¿El qué?

[P8] En los inviernos ¿no echas de menos aquello?

[P5] No, no...

[P2] Le gusta la lluvia.

[P6] Le presto, le gusta aquí y ya.

[P5] A mi me gusta.

[P2] En su salsa.

[P1] Buena comida, Galicia, cuando llueve y hace mucho frío no.

[P5] Pero llueve en todos los sitios, llueve también...

[P6] Yo digo, si me voy un día para otro sitio, yo me voy al centro social, si hay y ya está, allí ya tienes...

[P5] Empiezas bien

[P6] Ya empiezas bien y allí ya vas a hacer amistades.

[Moderador] Y usted, por ejemplo, Pedro, ¿cuándo llegó vino aquí directamente?

[P5] Ni siquiera vine aquí, vine a Galicia.

[Moderador] Me refiero cuando se instaló aquí en Padrón, vino rápidamente aquí al centro.

[P5] No tarde un poquito tiempo, un poquito tiempo, pero bueno digamos que el primer año me lo pase curioso, luego ya vine aquí me integre, me metí en el coro, que nunca había cantado... Informática y algunas cosas más, francés para ocupar tiempo, y bueno y la verdad es que merecía la pena, merece la pena. Muy bien

[Moderador] ¿El resto también están contentos con todas las actividades?

[P2] [P3] [P4] [P6] Si.

[P5] Muy satisfecho.

[Moderador] Bueno, pues no sé si quieren decir algo más, nosotros por nuestra parte ya les hemos robado mucho tiempo.