



Clases de gimnasia de mantenimiento celebradas el pasado año en Villabrázaro. | FOTO M. A. C.



Graduación de alumnos de la Universidad de la Experiencia de Zamora. | FOTO JAVIER DE LA FUENTE

Sacar partido al paso de los años

La lucha contra el sedentarismo, un envejecimiento activo y programas como la Universidad de la Experiencia permiten a las personas mayores mantener su energía y vitalidad

A. F.

Zamora es la segunda provincia española con mayor porcentaje de personas mayores de 65 años y eso hace que este colectivo constituya un importante potencial. Su aportación a la sociedad es clave desde múltiples aspectos. Desde un punto de vista social, los abuelos no sólo han contribuido al cuidado de los nietos en muchas ocasiones sino que además en los años de crisis económica han realizado aportaciones decisivas a la economía familiar, pese a las exiguas pensiones. Desde el punto de vista económico, el desarrollo de la Ley de la Dependencia se ha traducido en la provincia en un incremento de los servicios orientados a las personas mayores, especialmente desde la modificación de la normativa que da prioridad a los cuidados profesionales frente a los familiares. De esta forma, las empresas de ayuda a domicilio y servicios sociales han ampliado mercado generando puestos de trabajo y lo mismo ha ocurrido con los centros residenciales, tanto los netamente privados como los que reservan parte de sus plazas para la gestión pública.

Un aspecto clave a la hora de preservar el potencial de sabiduría y experiencia que constituyen las personas mayores es el de evi-



Cocineras del comedor social de Riofrío y Sarracín de Aliste. | FOTO CHANY SEBASTIÁN

Los comedores sociales son también puntos de encuentro y ocio para mayores del medio rural

tar a toda costa el sedentarismo y para ello los propios mayores deben adoptar pautas que favorezcan el envejecimiento activo y procurar en lo posible desarrollar actividades que favorezcan la destreza manual y el ejercicio físico y mental, ya que es clave para mantener la energía y vitalidad. En este ámbito, uno de los programas de éxito es el de la

Universidad de la Experiencia que en Zamora desarrolla la Universidad de Salamanca en un proyecto que en su día fue pionero pero que hoy en día está ampliamente implantado.

Por lo que se refiere a los servicios para los mayores en el medio rural, donde mayor es el envejecimiento poblacional en la provincia, un papel clave en los últimos

años lo juegan los comedores sociales. Estos centros han superado su función inicial que les da nombre para ser algo más que un servicio de comidas para facilitar la correcta alimentación de las personas mayores de los pueblos de la provincia. Más allá de ese cometido inicial, los comedores sociales también se han erigido en un punto de encuentro y de reunión que sirve además a los mayores del medio rural para desarrollar actividades de ocio y tiempo libre. De esta forma se favorece a la vez las relaciones sociales de los mayores y se evita en lo posible su aislamiento.

Por este motivo, estos comedores sociales han constituido una red auspiciada en la provincia por la Diputación de Zamora y han cambiado su denominación por la de Centros Municipales Integrados. En la actualidad los comedores sociales dan servicio a once municipios alistanos, cinco localidades de Benavente y Los Valles, otros cinco de La Guareña, dos de Sanabria, siete de Sa- yago, uno de Tábara, dos de Tierra del Pan, cinco de Tierra de Campos, tres de Tierra del Vino y otros tres de Toro. A ellos se sumarán próximamente otros 22 Centros Municipales Integrados que está previsto abrir en otros tantos pueblos zamoranos.