

Caja Segovia y “sus mayores”: desafíos ante el envejecimiento de la población de Segovia

ATILANO SOTO*

CUESTIONES DE CONCEPTO

La cuestión del envejecimiento representa, curiosamente, un “problema” relativamente reciente en la historia de la humanidad, surgido con gran fuerza ante el significativo aumento de la esperanza de vida de la que goza nuestra especie desde el siglo pasado. En un tiempo relativamente corto, la expectativa de vida en los países industrializados ha pasado de los 35 o 40 años a los 79 para los hombres, y los más de 82 años para las mujeres. Nunca en la ya milenaria trayectoria del mundo han existido grupos sociales con un porcentaje tan elevado de personas mayores. Tal circunstancia comporta la adopción de nuevas actitudes que, superando los fines de una sociedad excesivamente competitiva, adopte principios humanitarios y solidarios para mejorar la calidad de vida en la edad avanzada. Para quienes trabajamos en instituciones implicadas en estos principios, un primer desafío consiste en definir el objetivo de ese empeño, es decir, caracterizar al grupo receptor de todos los programas y actividades que desarrollamos en función de sus necesidades y demandas.

En 1984 se admitió, internacional y convencionalmente, que “anciano” es toda persona mayor de 65 años de edad, límite que viene a coincidir con la edad de jubilación hasta ahora habitual en la mayoría de los países occidentales. Sin embargo, es obvia la gran variabilidad de presentación de los cambios morfológicos y fisiológicos debidos al envejecimiento, así como también

* Presidente del Consejo de Administración de Caja Segovia.

la aparición de un gran colectivo de prejubilados con una edad anterior a aquella –que ni ellos ni nadie identifica con “ancianos”–. “Tercera edad” tampoco es un concepto que pueda recoger adecuadamente a un colectivo tan variado y tan distinto en necesidades de toda índole, mientras que los términos “cuarta edad” –casi por completo desechado– y “vejez” van arrinconándose para calificar únicamente a las edades más avanzadas, en las que el estado del organismo se encuentra ya muy deteriorado.

En Caja Segovia nos referimos a todo este colectivo, con todo el afecto y respeto, como “nuestros mayores”, expresión que se ha asumido como propia desde la celebración del *Año Internacional de las Personas Mayores* en 1999. Contemplamos en este grupo tanto a los jubilados de hecho como a los prejubilados, entendiendo que son colectivos que deben interactuar y para los que deben llevarse a cabo acciones con alternativas que se ajusten, no a cada edad, sino a cada situación presente y futura, contribuyendo a la calidad de vida que merecen en todos los ámbitos.

PERFILES DE LA POBLACIÓN SEGOVIANA

De acuerdo con las proyecciones del Instituto Nacional de Estadística (INE), en el año 2049 España contará con una población realmente envejecida; el crecimiento natural de los españoles dará un resultado negativo a partir de 2020 y la población mayor de 64 años representará un 30 por cien del total de la población española, casi un tercio de los 48 millones de habitantes estimados para 2049.

A lo alarmante de estos datos estadísticos se unen unas no menos preocupantes circunstancias de futuro: para entonces, por cada 10 personas en edad laboral, existirán probablemente otras 9 inactivas, ya sean menores de edad o mayores de 64 años. La nota positiva de tan desalentadoras noticias es la prolongación de la esperanza de vida en el grupo de los mayores de 80 años, una inercia que viene manifestándose desde hace 50 años y que progresa al ritmo de los avances en medicina, de la mejora en la calidad de vida, de la concienciación de los ciudadanos en temas de salud y de la práctica ausencia de mortandades epidemiológicas o extraordinarias.

La capital y la provincia de Segovia no son ajenas en el momento presente a ese proceso de envejecimiento paulatino de la población, planteando en su evolución unas características específicas que comparten, no obstante, algunas otras provincias en similares circunstancias históricas y presentes. A pesar de la enorme repercusión que para Segovia supuso el éxodo rural de los años sesenta, que en un sentido amplio afectó también a la capital, y del que todavía se resiente, en términos globales el aumento poblacional de la demarcación es halagüeño y, según el diagnóstico dibujado por el INE, Segovia seguirá creciendo durante el próximo decenio. Ahora bien, no abandonará el furgón de cola de los territorios españoles que figuran en los censos con menos de 200.000 habitantes, integrado por las provincias de Soria, Teruel, Segovia, Ávila, Palencia y Zamora. Con todo, Segovia fue durante los años 2007 y 2008 la provincia de Castilla y León que más habitantes ganó en términos relativos; un crecimiento que tiene visos de mantenerse, al menos, hasta 2018, año para el que, según se ha pronosticado, contará con 12.872 residentes más, superando la barrera de los 170.000 habitantes.

Sin embargo, este esperanzador futuro no responderá, según las previsiones, a un aumento de la natalidad, sino al fenómeno de la inmigración —a pesar del freno que la crisis actual ha supuesto para esta tendencia— y a la vecindad de Madrid, factores ambos favorecedores de nuevos asentamientos. Este último factor se está viendo reforzado por la mejora de las comunicaciones, impulsada por iniciativas como la variante de la autopista A6 que llega hasta las puertas de Segovia capital, o el tren de alta velocidad, que ofrece una rápida y cómoda comunicación tanto con Madrid, como con Valladolid, las dos ciudades próximas de mayor magnitud; un buen ejemplo de asentamientos urbanísticos orientados hacia los vecinos de más allá del

Guadarrama es la localidad de El Espinar, cuyo censo ha ido ganando en saldo cada año.

Frente a estas inercias positivas, la natalidad, por el contrario, experimentará muy posiblemente un lento retroceso, parejo a un aumento en el índice de fallecimientos. Se dibuja, por tanto, en el horizonte un crecimiento vegetativo negativo, o lo que es lo mismo, un mayor número de defunciones que de nacimientos durante el periodo.

Por otro lado, estas líneas directrices de la evolución de la población segoviana no son homogéneas en la actualidad y, previsiblemente, no lo serán en el futuro, manifestándose notables desequilibrios en todo el territorio segoviano. Así, la natalidad y, por tanto, la población infantil y joven que garantiza el crecimiento demográfico se manifiesta con mayor intensidad en la capital, seguida a bastante distancia de los núcleos rurales más importantes. Por el contrario, las pequeñas poblaciones de entre 250 y 2.000 habitantes pierden población con gran rapidez, a la vez que registran los máximos índices de envejecimiento, superando las personas mayores de 65 años, en muchos casos, ese tercio de la población que el INE pronosticaba a nivel nacional para el año 2049. Este fenómeno se manifiesta palpablemente en zonas como el noeste de la provincia, pero también es aplicable a la propia capital, puesto que existe un gran contraste entre las altas concentraciones de mayores en el centro histórico (incluyendo su parte extramuros) y barrios como el Cristo del Mercado, La Albuera y San José, y otros lugares en los que la población joven se halla más concentrada, por ejemplo, en el barrio de Nueva Segovia. Ajustándose a los indicadores generales, dentro de esa población mayor de 65 años son las mujeres las que destacan por su mayor esperanza de vida.

DESAFÍOS DE UNA ETAPA VITAL

Hace algunos años, en 1998, la primera convocatoria de "Becas de Investigación Caja Segovia" otorgó una de sus ayudas al equipo integrado por Sara García Cuesta, Víctor Manuel Díaz Benito y María Mar Angón Gregorio para realizar su estudio *Salud y ancianidad en Segovia*. La beca fue acompañada de la publicación de la investigación, editada por Caja Segovia. En esta publicación se recogen de manera amplia muchos de los retos que han de afrontar nuestros mayores en esta nueva etapa de la vida y que, hoy día, por mucho que el colec-

tivo de los mayores evolucione al ritmo de la sociedad, siguen estando plenamente vigentes en muchos de sus aspectos.

En los últimos años, el fenómeno de las jubilaciones anticipadas ha cambiado radicalmente el concepto, el panorama y la actitud ante esta fase de la vida, de tal manera que la jubilación ya no viene a ser sinónimo de “ancianidad”. Bien es verdad que, en ocasiones, la jubilación conduce a una suerte de “muerte civil” o depresión, motivada, además de por una reducción de los ingresos, por un cierto aislamiento y una disminución de la autoestima. Se observa incluso un aumento en las tasas de mortalidad de los varones en torno a los 65 años. No obstante, es preciso señalar que las actitudes ante este umbral de la vida van cambiando; se habla a veces de “vejez social” –aquella que marca el abandono de la vida laboral– para distinguirla de la “vejez física”, que llega mucho tiempo después; ambos momentos implican habitualmente necesidades diferentes, ya que hoy día, a la edad del retiro, se puede contar con la perspectiva de una vida más larga y mejor que la de anteriores generaciones.

De otro lado, no existe un límite preciso que pueda diferenciar ambas etapas en una edad concreta, dado que los cambios ligados al envejecimiento se pueden detectar a distintas edades, según los individuos. Inciden en ello múltiples factores ligados a la genética, al ambiente y a la forma de vida que ha seguido y sigue la persona. Es, por tanto, normal que se observen discrepancias entre la llamada “edad cronológica” (aquella que el individuo tiene por su fecha de nacimiento) y la “edad fisiológica” (la que aparenta tener por su estado de salud física, funcional y psicológica); otros matices pueden aportar, según los interesantes trabajos de la Dra. Elisabeth Herrero i Vila y del Dr. Jordi Esquirol i Causa, la “edad biológica” (la que se corresponde con el estado funcional de nuestros órganos, comparados con patrones estándar para una edad) y la “edad funcional” (y que alude a la capacidad para mantener los roles personales y la integración del individuo en la comunidad, para lo cual es necesario conservar unos niveles razonables de capacidad física y mental). En definitiva, la cuestión es compleja, diversa y se encuentra en constante evolución, según parámetros sociales (mercado laboral), médicos, personales, culturales, etcétera.

La soledad representa otro de los desafíos que deben afrontar los mayores, siendo la compa-

ñaía una de las carencias que más manifiesta esta población en las encuestas nacionales. Ese sentimiento de soledad se acrecienta con la edad y con la consiguiente dependencia en el desempeño de actividades cotidianas. Poco ayuda en ello el concepto actual de “familia”, tan diferente de la idea tradicional, que décadas atrás comenzó a cambiar: los miembros de la unidad familiar se han reducido, los roles familiares se han modificado, la estrechez de los lazos familiares se ha relajado, los descendientes se han dispersado y el arraigo al lugar de nacimiento se va perdiendo, hecho este último que contribuye tanto al desarraigo del mayor –cuando se ve obligado a cambiar su lugar de residencia–, como a su aislamiento –cuando vive, sobre todo, en zonas rurales–.

La enfermedad y el deterioro, así como la angustia ante la idea de envejecer, forman parte de los estereotipos y también de las realidades de esta etapa vital más vulnerable. El envejecimiento forma parte de la existencia de todos los seres vivos, pudiendo definirse como un conjunto de cambios que afectan a los sistemas orgánicos que sostienen la vida y que se manifiestan a consecuencia del paso del tiempo tanto en lo morfológico y funcional, como en el plano fisiológico y bioquímico. Cabe afirmar que las enfermedades que más comúnmente llevan a nuestros mayores a los hospitales no difieren mucho de las que afectan a otros adultos: infecciosas (aparato respiratorio y urinario), digestivas, parasitarias, tumores (muy frecuentes, provocados por los cambios inmunitarios de la edad), traumáticas y enfermedades del aparato circulatorio. Demencia senil, enfermedad de Alzheimer, enfermedad de Parkinson y otras se señalan entre las de tipo degenerativo cerebral.

El riesgo de exclusión sigue latente, aunque el aumento del sector poblacional constituido por los mayores ha provocado un considerable interés en él: la política, el mercado, la publicidad, las ofertas culturales y de ocio, etc. se dirigen a este colectivo con las propuestas más dispares. Sin embargo, las personas que superan los 80 años, aquellas que tienen más dificultades para acceder a todas estas opciones, demandan otro tipo de ayudas que, a veces, chocan con el aislamiento poblacional, la carestía económica de determinados servicios y el desamparo. A todo ello se une el efecto de ciertos tópicos con los que la sociedad rechaza o margina la vejez, como expresión de inutilidad, ausencia de luces, pobreza, torpeza, conservadurismo, debilidad, tozudez..., duros calificativos con frecuencia bien alejados de la realidad.

LOS SERVICIOS SOCIALES EN SEGOVIA

En mayo de 1997 se constituyó el Observatorio Socioeconómico de Segovia, una entidad en la que están integradas buena parte de las instituciones segovianas: el Ayuntamiento, Caja Segovia, la Cámara de Comercio e Industria, la Universidad de Valladolid, la Diputación Provincial, la Federación Empresarial, la Junta de Castilla y León, así como la Subdelegación del Gobierno de Segovia. Sus fines, desde entonces, han sido la investigación, recopilación y difusión de información de carácter socioeconómico referida a la provincia de Segovia y su entorno. Precisamente uno de los estudios acometidos está dedicado monográficamente, tal como indica su título, a los *Servicios Sociales para la Atención a Personas Mayores en la Provincia de Segovia*. En él se detalla la amplia y compleja red de instituciones que prestan estos servicios en nuestra demarcación, fruto de la investigación de Juan Carlos Fernández González.

Las diferentes necesidades sociales de nuestros mayores, en constante crecimiento, se cubren en Segovia por distintas instituciones públicas, entre ellas la Junta de Castilla y León y la Diputación Provincial de Segovia, así como por algunos ayuntamientos de la provincia, incluido el de la capital; a estas instituciones se suma la iniciativa privada, de la que forman parte un heterogéneo abanico de entidades que van desde instituciones religiosas a la propia Caja Segovia.

Los establecimientos residenciales para mayores constituyen el servicio social más conocido y difundido, prestando sus servicios tanto a válidos como a aquellos con algún tipo de invalidez (semiválidos) y asistidos (los que necesitan ayuda para prácticamente todas las actividades). Castilla y León puede llevar a gala el hecho de ser la comunidad autónoma mejor dotada, con diferencia, a nivel nacional, hallándose Segovia por encima de la media de la comunidad en la relación entre el número de habitantes mayores de 65 años y el número de plazas en residencias geriátricas. Su titularidad es mayoritariamente pública —a cargo de las instituciones mencionadas, a las que se añaden aquellas organizadas desde la Iglesia a través de órdenes religiosas y organizaciones como Cáritas— aunque, cada vez más, se incrementa el número de residencias privadas. Su ámbito de actuación suele ser, por lo general, provincial, acogiendo tanto a los mayores de la propia localidad donde se ubican,

como a los del resto de la comarca o de la provincia, si bien algunas residencias privadas aceptan a personas procedentes de otras provincias como Madrid o Valladolid.

Aspecto destacado de esta iniciativa es su incidencia en el mundo laboral a través de los puestos de trabajo que se generan en este ámbito, puesto que es el servicio que más empleados necesita para prestar sus servicios. Es éste un factor importante para una provincia que no dispone de un gran tejido empresarial: personal de limpieza, cocina, jardinería, mantenimiento, personal médico, enfermería, profesionales de la rehabilitación, etc., colaborando en estas residencias, constituyen un elemento de dinamización económica para los municipios en los que se hallan ubicadas. El personal médico, debido a su coste, sólo está disponible en las residencias públicas de cierta entidad; el resto dispone de este servicio sólo a tiempo parcial en función del número de residentes, o cuenta con la visita del médico de atención primaria de la localidad. Por lo que se refiere al personal de enfermería y auxiliar, las residencias en su totalidad tienen la obligación de disponer de un número mínimo, dependiendo de las plazas ocupadas; a estos especialistas se unen los fisioterapeutas, que se ocupan de la rehabilitación de los mayores, y los terapeutas ocupacionales para fomentar la sociabilidad y el ocio.

Además de por la dedicación —exclusiva o compartida— de sus servicios médicos, estas residencias se distinguen por diversos factores. Las condiciones salariales de sus trabajadores difieren de unas a otras, prefiriendo estos profesionales el ámbito de las residencias públicas, en las que disponen de remuneraciones más altas, mejores horarios laborales, mayor estabilidad, etc. Un segundo aspecto es la finalidad de estos centros, algo que afecta al bolsillo de nuestros mayores, ya sean sin ánimo de lucro (residencias públicas) o con él (residencias privadas); son muy distintas las aportaciones económicas que los residentes han de afrontar en uno u otro caso, dependiendo igualmente de la categoría a la que pertenezcan (válidos, semiválidos o asistidos). También difieren las residencias en el grado de ocupación: las públicas se hallan ocupadas al 100 por cien, con notables listas de espera, en tanto que las privadas registran valores entre el 80 y el 85 por cien, con un incremento en los meses de verano. A pesar de ello, el estudio del Observatorio Socioeconómico de Segovia, a partir de la encuesta realizada en diferentes centros, valora el trato y la

asistencia en las residencias privadas por encima de las públicas.

La conclusión a la que llega el estudio de Fernández González acerca de los establecimientos residenciales en la provincia de Segovia es que deben potenciarse aún más, especialmente en el ámbito público, a fin de favorecer a un colectivo en continuo incremento, con unos recursos económicos habitualmente limitados.

Otro servicio es el de los centros de estancias diurnas, en los que se atiende a los mayores en horario de día, regresando éstos a sus domicilios a dormir. En ellos realizan especialmente actividades sociosanitarias de rehabilitación, ocio, culturales y de alimentación, contando en algunos casos con plazas específicas para enfermos de Alzheimer. Tal y como informa la Junta de Castilla y León, de la que dependen estos centros, con alguna excepción de titularidad privada, "las estancias diurnas son una de las principales medidas de atención a las personas mayores y contribuyen decisivamente a facilitar la permanencia de los mayores en su entorno familiar, evitando el desarraigo. Resultan de especial importancia en el medio rural, ya que contribuyen a evitar el despoblamiento de los pequeños núcleos"; al mismo tiempo hay que añadir que este servicio descarga a la familia de la tensión y el desgaste físico y emocional que algunas enfermedades como el Alzheimer o el Parkinson pueden generar en el núcleo familiar.

Segovia cuenta, igualmente, con viviendas tuteladas –que algunas fuentes cifran en cinco– cuyo objetivo radica en la permanente atención y supervisión de los mayores que disfrutan de este régimen, permitiéndoles vivir de forma independiente. Este servicio cuenta con una gran acogida, como se aprecia en la lista de espera ante el insuficiente número de plazas. En tales viviendas, la atención sanitaria se garantiza a través de los centros de salud de cada localidad, recibiendo igualmente la visita periódica de asistentes sociales que supervisan la convivencia y el correcto funcionamiento de cada vivienda. Existen pisos de este tipo de titularidad pública –compartida en algún caso con Cruz Roja– y privada. Aunque no demasiado conocido por la sociedad segoviana, su extensión por toda la provincia podría ser bienvenida, dado que se trata de una alternativa que permite a los mayores que se puedan valer por sí mismos, pero que, a la vez, no quieren estar solos ni acudir a una residencia, gozar de su independencia con la seguridad de estar en todo momento atendidos, toda vez que

estas viviendas cuentan con un servicio de teleasistencia.

Otro servicio interesante es el de ayuda a domicilio que, aunque encaminado fundamentalmente a las personas mayores, se dirige también a otro tipo de usuarios como discapacitados y niños pequeños. Este programa incluye todas aquellas actuaciones que se realizan en el propio domicilio de estas personas, atendiendo necesidades de carácter personal (hacerles compañía, llevar a cabo gestiones fuera de la casa, visitas al médico, etc.) y doméstico (tareas del hogar tales como limpieza, cocina, plancha, etc.), así como de su entorno, apoyando a las familias; se trata también de una alternativa, como en el caso de los centros de estancias diurnas, que mantiene a sus usuarios integrados en su propio medio. Cáritas, Cruz Roja, el Ayuntamiento de Segovia o la Diputación Provincial son instituciones que sostienen esta iniciativa, superando con creces el número de usuarios los 1.400, lo que da idea de su aceptación por parte de este colectivo.

El programa de teleasistencia atañe también a otros grupos de población además de a los mayores, estando cubierto por el Ayuntamiento y la Diputación Provincial de Segovia a través de Cruz Roja. Su finalidad consiste en movilizar los recursos de urgencias sanitarias o sociales ante toda llamada procedente de cualquier punto de la geografía segoviana. Sus usuarios están en torno al millar, lo que pone de relieve su amplia aceptación. Como en la oferta de servicios antes mencionada, los usuarios han de hacer aportaciones económicas, si bien éstas no llegan a ser tan gravosas como las que han de afrontar en las residencias, especialmente en las privadas.

Finalmente, talleres y aulas dan respuesta a necesidades formativas y de ocio, de gran interés para esta población. Cubren un amplio abanico de actividades que buscan favorecer la dinámica de grupos, mejorar la vida asociativa, facilitar la integración del anciano, estimular sus capacidades y, en un sentido amplio, su calidad de vida. Dado el aumento de la esperanza de vida y las inquietudes de todo tipo que se generan en la sociedad, en general, y en este colectivo, en particular, estos programas constituyen un núcleo de actividades en continuo crecimiento y evolución que deben mantenerse y aumentarse, dada su necesidad y receptividad; el Ayuntamiento de Segovia, la Diputación Provincial, Cáritas y la Obra Social y Cultural de Caja Segovia llevan años embarcados en esta gratificante tarea.

CAJA SEGOVIA Y SU IMPLICACIÓN CON EL COLECTIVO DE MAYORES

Teniendo en cuenta los datos actuales y las proyecciones demográficas de Segovia, las características propias del colectivo de los mayores, así como las peculiaridades –necesidades cubiertas y carencias– de los servicios sociales de su área de acción, Caja Segovia ha diseñado un extenso programa de proyectos y acciones que dan servicio a este grupo desde dos grandes áreas: la financiera –a través de una amplia red de oficinas y de otras iniciativas concretas– y la social –desde la Obra Social y Cultural de Caja Segovia–.

En Segovia capital y provincia se cuentan un total de 32.112 pensionistas. El área financiera de Caja Segovia tiene contabilizadas 22.668 pensiones en toda la red de oficinas. En agradecimiento a la confianza que depositan en nosotros al domiciliar su pensión, los mayores de 60 años pueden pertenecer al Club Senior de Caja Segovia y beneficiarse de servicios tales como el sorteo mensual de una pensión extra de 600 euros, el anticipo de la pensión con una antelación de cinco días a través de cajeros automáticos, el ahorro derivado de no tener que abonar diversas comisiones (mantenimiento, administración, gastos de correo, etc.), el acceso a servicios de orientación para la salud (servicio telefónico y a través de video-llamada gratuitos para consultas sobre temas médicos, jurídicos, sociales, psicológicos, nutricionales y dietéticos atendidas por profesionales) y de teleasistencia (a un precio muy razonable) y a determinados descuentos en la adquisición de algunos servicios. Además, a través del Club Senior pueden también pertenecer al “Club de los 60” de la Junta de Castilla y León y participar en el programa de viajes subvencionados convocados por la propia Caja, así como en las actividades y propuestas de la Obra Social y Cultural de Caja Segovia.

De otro lado, preocupada por el riesgo de exclusión financiera de este colectivo en zonas poco pobladas, Caja Segovia ha habilitado dos autobuses-oficinas, tecnológicamente conectados en tiempo real vía satélite, que permiten hacer todo tipo de operaciones y que llegan a 67 localidades con poblaciones inferiores a los 200 habitantes en las que, lógicamente, no existen oficinas permanentes, evitando a las personas mayores sus desplazamientos a otras localidades. Esta alternativa ofrece asimismo la posibilidad de conectarse a Internet para realizar consultas particulares y un servicio de biblioteca.

A medio camino entre la actividad financiera y la propiamente social se encuentran las celebraciones de la “Fiesta de la Caja”, fruto de la colaboración de la red de oficinas de Caja Segovia y de su Obra Social y Cultural. Esta fiesta se celebró el pasado año en 59 centros, participando en ellas casi 3.800 personas pertenecientes a la capital y a 48 localidades de la provincia.

Mucho más amplio es aún el radio de acción que se cubre desde la Obra Social y Cultural de Caja Segovia. De allí parten proyectos de muy variado signo para personas mayores de 50 años, jubilados y pensionistas, clientes de la entidad. Tales proyectos dinamizan y dotan de contenidos sustantivos a la Red de Centros de Caja Segovia, compuesta por 130 unidades, unas como obra propia y otras en colaboración. Ese centenar largo de centros, repartidos por toda la provincia, se integran en los programas anuales “Senior”.

Por poner un ejemplo, el pasado año 2009 se desarrollaron en esta Red de Centros 256 actividades, con una participación de en torno a 21.000 personas, pertenecientes a 160 poblaciones. A través de estas actividades se han potenciado aspectos físicos e intelectuales que favorecen el envejecimiento activo y saludable, así como el bienestar y la participación social de los mayores. Y es que estos programas obedecen a una inquietud principal de Caja Segovia que se resume en favorecer el envejecimiento activo y saludable, la integración de los mayores en la comunidad en la que viven, las relaciones intergrupales e intergeneracionales, así como también la captación y formación de colaboradores y voluntarios como apoyo de los proyectos y actividades interconectados.

Entre las actividades y programas que se despliegan a lo largo del año por toda la provincia destacan proyectos como “Vida saludable”, iniciado en 1999 con motivo de la celebración del Año Internacional de las Personas Mayores. Orientado a mantener el cuerpo y la mente en forma, este programa ha desarrollado talleres con monitores especializados o con la colaboración de voluntarios pertenecientes al colectivo de los mayores. Entre sus contenidos cabe destacar los siguientes: talleres de salud (motricidad, aquagym, yoga, pilates, relajación y estimulación, potenciación de la memoria, musicoterapia), talleres culturales (inglés, teatro, arte...), exposiciones y charlas utilizando medios audiovisuales y talleres creativos (artesanales y de transmisión de conocimiento, contando con la colaboración de voluntarios mayores: óleo, costura, bolillos, mimbre, artesanía del encaje,

esgrafiado, pirograbado y talla de madera). Aparte de esta oferta, se presta apoyo y se potencia a grupos socioculturales (entre ellos, la "Rondalla Caja Segovia" y la "Coral del Hogar Centro", con actuaciones en la capital y la provincia), así como también a asociaciones que persiguen fines muy distintos en todo el ámbito provincial. Otros grupos sociales específicos afectados por problemas muy concretos se han beneficiado de jornadas informativas y de sensibilización diversas, entre ellas las celebradas bajo el título "Terapias del bienestar", "La mujer de ayer y de hoy" y "La inclusión socio-laboral de personas con discapacidad intelectual" (actividad esta última que incluyó la exposición de trabajos realizados por los participantes en los talleres ocupacionales, talleres intergeneracionales y teatro).

En este mismo ámbito de fomento de la vida saludable se inscribe el "Plan de Promoción de Actividad Física para Personas Mayores", con el objetivo de prevenir o retrasar las dolencias comunes a causa de la edad. En el marco de este plan se han realizado diferentes acciones que han llegado a 155 localidades, con una participación de más de 3.500 personas. El plan también ha respaldado la dotación de elementos motrices en once centros de nuestra red y la adquisición de material de apoyo para actividades motrices monitorizadas en tres localidades. Vinculada asimismo a este plan, la firma de un convenio de colaboración con la Federación de Jubilados de Segovia supone el apoyo de Caja Segovia a su programa de gimnasia (con el que en 2009 se llegó a 153 localidades y a 2.340 personas).

Una novedad en este ámbito se produjo también en 2009 con la firma de un convenio de colaboración con la Fundación del Colegio de Médicos de Segovia para financiar una particular "Universidad de la Salud", que tiene el objetivo de promover el cuidado y la mejora de la calidad en la atención sanitaria mediante el desarrollo de actividades de información, formación e investigación. Ello permitió la realización en 2009 de 37 charlas generales y de 35 específicas sobre la Gripe A, que llegaron a 31 localidades, con una participación de aproximadamente 1.600 personas.

Además de las ya citadas iniciativas, en respuesta al deseo de favorecer la integración, diversas jornadas de apoyo a grupos, colaboradores y voluntarios se celebran a lo largo de todo el año con el objetivo de valorar e impulsar la labor realizada por los colaboradores de la Red de Centros de Caja Segovia, fundamental en la dinamización

de actividades, mejorando al mismo tiempo la comunicación entre los grupos. En este mismo sentido integrador, convivencial, pero también de encuentro con la cultura están los viajes y visitas culturales a ciudades, comarcas y museos que recorren cada año rutas por la Comunidad de Castilla y León, Madrid y otros puntos de la geografía nacional.

Pero si en la Obra Social y Cultural de Caja Segovia hay una actividad que reúne encuentro, convivencia e integración, esta es el "Día de Campo y Paz". Cada año se celebra este encuentro en una localidad de nuestra provincia; Segovia, Prádena, Cuéllar, Navafría, El Espinar, Coca, San Rafael, Riaza, Hornuez, Parque de Robledo, Cantalejo, La Pinilla, Lastras de Cuéllar y muchas otras ya han sido en años pasados sede de estos "Días de Campo y Paz". La última de estas tradicionales jornadas de convivencia, ya por su XXIV edición, se celebró el 2 de julio de 2009 en la Pradera del Hospital, ubicada en La Granja de San Ildefonso, para todos los clientes jubilados y pensionistas de Caja Segovia. Hubo allí oportunidad de degustar paella y participar en un variado programa, que incluyó actividades de animación y espectáculos para entretenimiento y diversión de los asistentes, desde pasacalles a actuaciones musicales. Paralelamente, durante todo el día, ofrecieron sus originales artículos los puestos de un mercadillo y se realizaron visitas al Centro Nacional del Vidrio, así como al Palacio y los Jardines del Real Sitio. Además de aquellas personas que se desplazaron por sus propios medios, otras 5.347 lo hicieron en más de un centenar de autobuses habilitados por Caja Segovia, procedentes de 230 localidades de la provincia, alcanzándose así una cifra que superó los 6.000 participantes.

Otro grupo importante de actividades y programas se insertan en el proyecto de los Centros Si@ (Servicio de Internet y Nuevas Tecnologías), surgido en el año 2000 dentro de una profunda renovación de la Red de Centros para adecuarlos a los cambios sociales y a las nuevas inquietudes de la población. La era de la información y la comunicación se abre y sigue abriéndose paso a través de los avances tecnológicos; fue por ello que Caja Segovia puso desde entonces, al alcance de los mayores, los medios humanos y técnicos necesarios para facilitar el acceso a la información de servicios, recursos y temas de interés para mayores. De este modo, la Obra Social de Caja Segovia ofrece alternativas diferentes, entretenidas y a la vez formativas para el aprovechamiento del tiempo libre y de ocio, dirigidas a las personas mayores, los nuevos

jubilados y a quienes se aproximan a la etapa de jubilación. Se promueve así, acompañando a este colectivo en la utilización y el conocimiento de las nuevas tecnologías, la adaptación de los mayores a un cambio social de gran magnitud, como es el provocado por la expansión de las nuevas tecnologías en la vida cotidiana. En concreto, se trata de ayudar a conocer a los mayores las utilidades de estas tecnologías, a perder el "miedo", el recelo y la inseguridad que a menudo les provocan y a encontrar nuevas opciones a su tiempo de ocio. En la actualidad están en funcionamiento 33 centros de estas características, 5 en la capital y 28 en la provincia de Segovia.

La actividad formativa e informativa de Caja Segovia con los mayores también se ha llevado a cabo a través de publicaciones dirigidas y a veces confeccionadas por este colectivo. Así, por ejemplo, en el año 1.999 (declarado Año Internacional de las Personas Mayores), a propósito de la Conmemoración del V Centenario del nacimiento de Andrés Laguna, segoviano universal, traductor y comentarista de la obra de Dioscórides Anazarbeo sobre botánica y plantas medicinales, la Obra Social y Cultural de Caja Segovia puso en marcha los "Talleres de Plantas Medicinales". En ellos participaron más de 600 mayores de diferentes localidades, interesados en conocer la gran variedad de plantas existente en la provincia, así como sus propiedades y aplicaciones. La culminación del trabajo supuso la recopilación de más de 70 especies medicinales, de las cuales se seleccionaron las más interesantes y representativas para dar contenido a una "Guía de Plantas Medicinales", ya por su segunda edición, cuyos textos e ilustraciones fueron cuidados por sus autores para que el resultado fuera un manual práctico y sencillo de comprender para todos.

* * *

Hasta aquí quedan resumidas las principales acciones que han dado respuesta a los desafíos que el envejecimiento de la población segoviana ha venido planteándonos en los últimos años. En Caja Segovia sabemos que hay mucho por hacer, hemos de adelantarnos a problemas venideros con recursos y profesionalidad, pero sin perder algo consustancial a nuestras acciones: el amor y el respeto hacia aquellos que nos precedieron. Nuestra obligación como Obra Social es anticiparnos a las necesidades de nuestra sociedad y de nuestros mayores, integrándoles en ese "dividendo social" que distingue y dota de sentido específico a las cajas de ahorros.