

¡ADENTRO!®

Programa model i metodologia de treball per al voluntariat i l'animació sociocultural de la gent gran

Les persones que es decideixen a emigrar, ja sigui per causes religioses, polítiques o per guanyar-se la vida, són les naturaleses més resoltes, les més enèrgiques, les més intrèpides, les més fredes, les més calculadores i les menys sentimentals.

Werner Sombart. *Der Bourgeois*, 1913

ÍNDICE

Presentació	7
<i>Vicente Riesgo Alonso</i>	
Pròleg	
Concepció bàsica i metodologia de ¡ADENTRO!®	9
<i>Vicente Riesgo Alonso</i>	
Estructura didàctica dels seminaris de ¡ADENTRO!®	
Temes	11
<i>M^a Carmen Salinas Molina</i>	
¡ADENTRO!® Un projecte d'aprenentatge continu.	
Balanç de 15 anys de participació social d'emigrants grans.....	17
<i>Eufemio Cascón López</i>	
L'aportació del treball biogràfic al procés d'aprenentatge de la gent gran.	
Entrevista amb Carmen Behrens.....	27
<i>Josefa Castro</i>	
El treball biogràfic	31
<i>Carmen Behrens, M^a del Carmen Salinas Molina</i>	
Cóm aprenen les persones grans	
Saber aprendre amb la gent gran, competència necessària dels docents i animadors de ¡ADENTRO!®	35
<i>Pepita Vela Torres de Albig</i>	
Valor i significat de l'avaluació en el treball formatiu amb gent gran	
Les avaluacions dels participants com a eina d'aprenentatge per a docents i animadors de ¡ADENTRO!®	43
<i>M^a del Carmen Salinas Molina</i>	

Canvis en les condicions de vida i situació dels emigrants espanyols grans a Europa

Respostes de ¡ADENTRO!® 49
Josefa Castro López

¡ADENTRO!® com a projecte formatiu i de participació sociopolítica d'emigrants grans

Possibilitats de cooperació amb altres projectes i iniciatives de característiques similars a Espanya 57
Juan Jerez Bernabéu

Bibliografia i fonts documentals consultades 63

PRESENTACIÓ

Des de fa gairebé vint anys, centenars de persones grans s'han format i es continuen formant ininterrompudament al programa ¡ADENTRO!®. Aquests multiplicadors i animadors socio-culturals dirigeixen actualment nombrosos grups d'emigrants grans hispanoparlants a Alemanya, Suïssa, França i Bèlgica. ¡ADENTRO!® ja gaudeix en aquests països d'un elevat prestigi com a programa interdisciplinari de caràcter crític i emancipador, especialitzat en el voluntariat i l'animació socio-cultural de gent gran i orientat a promoure la seva participació com a ciutadans actius en la societat.

Durant unes Jornades d'Estudi celebrades en col·laboració amb la Societat Espanyola de Geriatria i Gerontologia del 25 al 27 de setembre de 2009 a Madrid, sota el lema "L'art de ser gran i continuar aprenent: Un repte per als emigrants espanyols grans a Europa", es van analitzar les possibilitats de cooperació de ¡ADENTRO!® amb projectes i iniciatives a Espanya que tinguessin característiques similars. Aquesta anàlisi va permetre descobrir nombrosos aspectes de la filosofia i de la praxi, així com de la metodologia i didàctica de ¡ADENTRO!®, que podrien aportar elements innovadors i dotar de major eficiència al treball amb gent gran a Espanya, de manera que es va suggerir la realització de projectes de transferència. Així, per exemple, es van veure importants diferències entre el treball biogràfic realitzat a ¡ADENTRO!® i el que es realitza habitual-

ment a Espanya i els avantatges que podria aportar l'adaptació d'aquesta metodologia al context espanyol.

¡ADENTRO!® posa de manifest que es pot i cal superar una visió rutinària de la persona gran que el redueix a simple usuari o beneficiari d'intervencions i serveis socials. La implicació de la gent gran com a persones i subjectes actius contribueix, per contra, decisivament a una major eficàcia dels recursos invertits en les polítiques socials. El programa ¡ADENTRO!® mostra que, amb recursos relativament modestos, es poden aconseguir efectes multiplicadors de gran difusió territorial i d'alt benefici per al col·lectiu implicat.

Aquesta publicació es basa fonamentalment en les ponències presentades a les Jornades d'Estudi esmentades i pretén oferir, especialment als seus lectors a Espanya, una aproximació a la gènesi històrica del programa en el context de l'emigració espanyola a Europa i també a l'estil pedagògic i la metodologia de treball aplicats per ¡ADENTRO!®. S'ha dedicat particular atenció a la presentació del treball biogràfic, per considerar-lo una de les senyes d'identitat i condició d'èxit del programa, ja que la gent gran descobreix, en aquest balanç de la pròpia experiència vital, la força i els recursos necessaris per continuar el seu camí. La publicació es presenta també com orientació i manual de consulta per a futurs projectes de transferència d'aquesta metodologia a Espanya. El primer d'aquests projectes

l'han realitzat ja les institucions titulars de ¡ADENTRO!® durant l'any 2011 a Sevilla, en col·laboració amb el Col·legi Nacional de Ciències Polítiques i Sociologia i amb CEO-MA (Confederació Espanyola d'Organitzacions de Gent Gran).

Aquest llibre no s'hauria convertit en una realitat sense l'esforç constant i incansable de Mari Carmen Salinas Molina, docent de ¡ADENTRO!® i directora de la Fundació Privada Can Gelibert, per tirar-lo endavant. A ella, així com a Josefa Castro López, participant de ¡ADENTRO!® i periodista, que ha revisat la redacció i estil de tot el text, les més sinceres gràcies. El mateix agraïment s'adreça també a Carmen Behrens, Eufemio Cascón López, Conchita i Benito Sánchez, Maria Luisa Criado Camarero i Vidal Olmos Álvarez, "adentristes" de primera hora, promotors i també docents, que han sabut transmetre, amb autenticitat i convicció als "adentristes" nous, el missatge de "donar vida als anys" del qual es fan ressò les pàgines següents. En aquesta tasca els han ajudat altres docents que han anat enriquint els continguts de ¡ADENTRO!® al llarg d'aquests anys i la llarga llista de noms és impossible reproduir aquí. Pepita Vela Torres de Albig i José Antonio Arranz Morales mereixen una menció especial per la seva constància i fidelitat. Vidal Olmos Álvarez, fotògraf i responsable de la documentació gràfica en els seminaris de ¡ADENTRO!®, ha estat a més el dissenyador d'aquesta publicació. A tots ells, així com també a Ilona Schäfer i a Cristina Fernández Schulte, per el suport organitzatiu per a la realització dels seminaris de formació, moltes gràcies. I les gràcies més especials van dirigides als centenars de

persones que, com participants en els seminaris de formació i com multiplicadors en els grups locals d'emigrants grans, han estat i són, els protagonistes més importants de ¡ADENTRO!®.

Aquesta manifestació de gratitud s'extén també a les tres institucions titulars de ¡ADENTRO!®, l'Acadèmia Espanyola de Formació (AEF) a Bonn, la Confederació d'Associacions Espanyoles de Pares de Família i la Creu Roja Alemanya (DRK), per haver sabut mantenir i desenvolupar aquest programa durant dos decennis d'estreta col·laboració en un clima de diàleg obert, animat per la crítica constructiva i la confiança mútua. La Fundació Privada Can Gelibert, de Barcelona, és des del 2008 un soci imprescindible de ¡ADENTRO!® i a aquesta se li deuen a més els recursos financers per a la publicació d'aquest llibre. Les Missions Catòliques de Llengua Espanyola a Alemanya, especialment el seu Delegat Nacional, José Antonio Arzo, i el Departament de Formació, han acompanyat molt de prop el naixement i desenvolupament del programa. En aquestes, troben molts grups locals de ¡ADENTRO!® espai i ajuda per al desenvolupament de les seves activitats. I per acabar, volem reconèixer i agrair també l'important suport que durant molts anys han prestat la Direcció General de Migracions i el IM-SERSO a aquest afany comú i solidari per millorar la qualitat de vida de la gent gran migrada a Europa que porta per nom una paraula de invitació: ¡Adentro!.

Vicente Riesgo Alonso
*Coordinador de ¡ADENTRO!® i
 President de la AEF*



Vicente Riesgo Alonso
*Coordinador de ¡ADENTRO!® i
 President de la AEF*

PRÒLEG

Concepció bàsica i metodologia de ¡ADENTRO!®

El programa de formació ¡ADENTRO!® té com objectiu contribuir a millorar les condicions i la qualitat de vida de la gent gran emigrant mitjançant la promoció del voluntariat social i la formació de persones de la tercera edat com a animadors socioculturals i monitors per al treball en centres socials i de dia, en residències i en grups locals de gent gran. La formació adquirida en el projecte ¡ADENTRO!® es fonamenta en els coneixements més actuals de la gerontologia, de la psicologia de la persona gran i de l'animació social, i capacita els animadors que hi participen per a po-

sar en marxa en les seves localitats de residència actuacions molt diverses de caràcter informatiu, social, assistencial i cultural en benefici dels emigrants grans. Les organitzacions titulars del projecte ¡ADENTRO!® - la Confederació d'Associacions Espanyoles de Pares de Família a Alemanya, l'Acadèmia Espanyola de Formació (AEF) i la Creu Roja Alemanya (DRK) - col·laboren estretament en la seva realització amb la Fundació Privada Can Gelabert, amb les altres organitzacions nacionals de la Confederació Europea d'Associacions de Pares de Família i amb l'IMSERSO. El projecte ¡ADENTRO!® dis-



posa d'una metodologia activa i participativa altament especialitzada i contrastada al llarg dels anys, per atendre amb eficàcia les necessitats dels emigrants grans i millorar la seva qualitat de vida.

Els seminaris de formació de ¡ADENTRO!® s'orienten a l'enfortiment de la personalitat dels participants i a la promoció de les seves competències socials per a la posterior actuació com a multiplicadors (animadors i monitors). Amb aquesta finalitat, es parteix del treball sobre la pròpia biografia i història d'emigració per descobrir la seva riquesa i les potencialitats que es poden encara desenvolupar en la nova fase de la vida com a jubilats. A més, es donen a conèixer i s'entrenen nous mètodes i tècniques per a



la direcció de grups de treball i el treball en equip.

El projecte ¡ADENTRO!® ofereix una gran varietat d'ofertes per formar-se i aprendre, com ara: filosofia del programa ¡ADENTRO!®; collage i treball biogràfic; aportacions de la gerontologia i la psicologia sobre la persona gran; cóm dirigir un grup i relacionar-se amb els seus components; informació sobre drets socials de la gent gran emigrant; cóm organitzar activitats socioculturals; taller de literatura; cinefòrum; tai-txi; ball i gimnàstica per a gent gran; tertúlia i vetllada. En els seminaris de ¡ADENTRO!® s'aborden aquests continguts de forma modular, segons la següent estructura:

ESTRUCTURA DIDÀCTICA DELS SEMINARIS DE ¡ADENTRO!®

FORMACIÓ BÀSICA EN LES ÀREES	FORMACIÓ ESPECÍFICA EN 4 ÀREES:
<ul style="list-style-type: none"> - Desenvolupament de la personalitat - Foment de les competències comunicatives i de la capacitat de treballar en equip 	<ul style="list-style-type: none"> - Foment de la salut (teoria i exercicis) - Organització d'activitats socioculturals per a gent gran - Informació i assessorament en qüestions sòcio-jurídiques - Associacionisme, treball en xarxes, lobby i relacions públiques



Mª Carmen Salinas Molina
*Psicòloga, jurista i docent
 del programa ¡ADENTRO!®*

ESTRUCTURA DIDÀCTICA DELS SEMINARIS DE ¡ADENTRO!®

Temes

Els temes que es tracten als Seminaris, abasten una diversitat de matèries relacionades i adaptades a l'edat, característiques comunes, personalitat i necessitats de la gent gran emigrant. Són presentades per especialistes en les matèries concretes i, en ocasions, també acudeixen representants d'institucions del país per a presentar el seu treball, identificar les necessitats d'aquest col·lectiu i oferir la seva cooperació en el treball amb la gent gran.

La formació dels multiplicadors va a càrrec dels docents de l'AEF, molts d'ells

provenen del mateix projecte. Aquests, a més de ser membres d'altres grups i associacions locals, aporten els seus talents i continuen formant-se amb gran èxit en els seminaris de ¡ADENTRO!®, per continuar aprenent i informant-se sobre temes i ofertes existents, i així, millorar les seves aptituds i possibilitar la transferència de coneixements als seus grups respectius.

Responent a l'estructura del seminari, hi ha un ampli ventall de temes pel que fa a:



Formació bàsica

La participació en els Seminaris implica l'assistència durant els tres primers Seminaris al "Taller d'Introducció a la Filosofia de ¡ADENTRO!® - A la recerca d'un mateix. Treball biogràfic i collage". Paral·lelament es realitzen altres grups als quals, posteriorment, tot participant tindrà també l'oportunitat d'assistir.

1. Desenvolupament de la personalitat:

- "Les relacions interpersonals i el control emocional. Assertivitat, empatia i tolerància. Competències de l'animador de ¡ADENTRO!®".
- "El desenvolupament de l'autoconcepte i l'autoestima. Imatge pròpia i imatge aliena de la gent gran. Tabús, experiències i reflexions".
- "El concepte sobre la gent gran en general i l'autoconcepte de la persona gran sobre sí mateixa".
- "Salut mental i equilibri psíquic: Trastorns afectius i mesures profilàctiques".
- "L'afectivitat i la personalitat en la "gent gran".

- "El caràcter de la gent gran".
- "La vellesa: ¿continuació o ruptura? El rellotge social. Conductes adaptatives i trastorns afectius".
- "Cóm millorar la qualitat de vida? La intel·ligència pràctica i l'edat adulta.
- "Existeix la saviesa en la vellesa?".
- "La vellesa és "femenina?".
- "Els/Les avis i àvies del segle XXI".

2. Foment de les competències comunicatives i de la capacitat de treballar en equip:

- "Foment de les competències comunicatives i desenvolupament de la personalitat: aspectes teòrics i pràctics (Exercicis)".
- "La persona gran. Aspectes gerontològics a tenir en compte en un programa de formació".
- "Comunicació i informació: dues habilitats de l'animador de ¡ADENTRO!®".
- "Cóm millorar la nostra comunicació i atreure l'interès de les persones grans?".



- *“Regles de joc en els seminaris de ¡ADENTRO!®”*
- *“Cóm aprenen les persones grans? Cóm veuen l’emigració? Aspectes rellevants”*
- *“Habilitats socials de l’animador de ¡ADENTRO!® . Conèixer el grup”.*
- *“Competències comunicatives de l’animador de ¡ADENTRO!®: La direcció i el treball en grups”.*
- *“El meu paper com a animador/a de ¡ADENTRO!® en el grup local: recursos, dificultats i perspectives”.*
- *“Aspectes de la psicologia positiva en relació amb la gent gran”.*
- *“Cóm aconseguir la motivació del grup i la auto-motivació? Habilitats socials”.*
- *“Els conflictes en els grups. Problemes i possibles solucions”.*
- *“El maneig del comportament agressiu en els grups de gent gran”.*
- *“Elements de retòrica per el treball en grups socials”.*

Formació específica:

1. Foment de la salut física y psíquica (teoria i exercicis)

- *“L’art d’envellir”*
- *“Aprendre a prevenir la dependència en la edat adulta. Foment de l’autonomia de la persona gran”.*
- *“Tenir cura de la salut és millor que parlar de malalties”.*
- *“La soledat de la gent gran. Necessitat de prevenir-la i aprendre a combatre-la”.*
- *“El riure, una bona medicina per a la gent gran. Riure per a viure millor”.*
- *“Cóm portem la “jubulació”?”.*
- *“La depressió té curació”.*
- *“L’estrès i la gent gran: Cóm combatre’l?”*
- *“Per què ens posem nerviosos? Camins per a superar-ho”*
- *“El perill d’addicció en la gent gran”.*
- *“Significat i valor de la família per a la persona gran”.*
- *“De sobte la casa està buida! Quan els fills deixen la llar. La síndrome del niu buit”.*



- “Les relacions de parella en la gent gran”.
- “L’habitatge adequat per a la persona gran”.
- “La memòria i l’aprenentatge en la persona gran”.
- “Estratègies per a retenir el cervell”.
- “Taller de memòria”.
- “Exercicis de coordinació i concentració per a gent gran”.
- “Exercicis de relaxació muscular progressiva per a gent gran”.
- “Aprendre a respirar per a viure millor”.
- “Els esports i la persona gran”.
- “Activitats rítmic - esportives per a gent gran”.
- “Gimnàstica per a gent gran”.
- “Aeròbic per a gent gran”.
- “Tai Chi”.
- “Salut i malalties de la persona gran. Com mantenir-se saludable”.
- “Els medicaments i la seva influència en la vida diària de la persona gran”.

- “Problemes i cura dels sentits (visió, tacte, gust, olfacte) de la persona gran”.
- “L’alimentació de la persona gran”.
- “Productes naturals en l’alimentació de la gent gran”.
- “La sexualitat en la persona gran”.
- “La incontinència en la persona gran”.
- “L’osteoporosi i la dona gran”.
- “Primers auxilis i prevenció d’accidents en la gent gran”.
- “Viure fins edats avançades! i què faig amb els anys que he de viure?”.
- “La fi de la vida. Mort i dol a la vellesa.”

2. Organització d’activitats socioculturals per a gent gran

- “A la recerca de recursos, potencialitats i talents per a encaminar la vida com a persona gran immigrant”
- “A tots els grups hi ha talents: organització d’activitats socioculturals amb els recursos personals del grup”.
- “Preparació i reunions amb grups de gent gran”.



- *“La distribució del temps en la jubilació. Temps lliure i oci”.*
- *“Organització d’activitats socioculturals”.*
- *“El treball en grups de gent gran. Importància de la moderació”.*
- *“Pedagogia del joc com element d’animació sociocultural”.*
- *“Taller d’organització de vetllades”.*
- *“Tallers de: Creativitat; Fotografia i vídeo; Ràdio; Literatura; Teatre, etc.”.*
- *“Cinefòrum”.*
- *“Assaig coral”.*
- *“Ball per a sèniors”*
- *“Organització de visites guiades”.*

3. Informació i assessorament en qüestions sòcio-jurídiques:

- *“Taller d’informació sòcio-jurídica”.*
- *“Elements de dret social per a gent gran”.*
- *“Els drets de la persona gran”.*
- *“Anàlisi de la situació actual dels immigrants grans hispano-parlants”.*
- *“Situació social, econòmica, educativa i familiar de la dona gran”.*
- *“La protecció jurídica de la gent gran a l’àmbit de la salut”.*
- *“El maltractament a la gent gran. Com reconèixer-lo i com actuar?”.*
- *“Qüestions de dret social: les pensions de la Seguretat Social espanyola”.*



la. Sense discriminació per als emigrants?”.

- *“L’assegurança de cures per a casos d’invalidesa (Pflegeversicherung) i els immigrants grans”.*
- *“La llei de Dependència espanyola: possibles efectes per als emigrants. Relació amb l’assegurança alemanya de cures (Pflegeversicherung)”.*
- *“Planificar la jubilació per aconseguir la “jubilació”.*
- *“La tutela jurídica de la gent gran. Qui s’ocuparà dels meus assumptes si jo un dia no puc fer-ho”.*
- *“El testament. Per què, com i on ens convé fer-lo?”*
- *“El testament vital. Expressió de voluntat anticipada sobre els tractaments mèdics”.*



- *“La immigració laboral en el context de la història contemporània de la República Federal d’Alemanya y d’Europa”*
- *“El voluntariat social i els grups d’autoajuda de la gent gran”.*

4. Associacionisme, treball en xarxes, lobby i relacions públiques:

- *“Taller de relacions públiques i treball de lobby”*
- *“Treball en xarxes i associacionisme”.*



Eufemio Cascón López
*Cofundador de la Confederació d'Alemanya.
 Docent del projecte ¡ADENTRO!®*

¡ADENTRO!® UN PROJECTE D'APRENTATGE CONTINU

Balanç de 15 anys de participació social d'emigrants grans

Antecedents de la necessitat del projecte pilot ¡ADENTRO!®

Ans d'ocupar-nos de l'evolució del Programa de Formació ¡ADENTRO!®, concebut per a la capacitat de persones voluntàries en el camp de l'atenció a les necessitats de la gent gran hispano-parlants a Europa, és necessari tenir en compte quins van ser els indicadors, les premisses i les necessitats que van motivar a les institucions involucrades en ell, a donar el pas per a la seva execució.

Analitzarem aquí la situació de les persones emigrades, ara ja grans, dins del context social espanyol, alemany i europeu, i de la pròpia biografia individual de l'emigrat.

Característiques de migració i envelliment a la RFA

Segons el Departament d'Estadística Federal, dels 6,7 milions d'estrangers censats a la República Federal d'Alemanya (RFA) el 31 d'agost de 1992, 346.000 tenien 60 anys i més. Un dictamen pericial



de la ciutat de Stuttgart pronosticava que cinc de cada sis estrangers majors de 65 anys es quedarien a Alemanya. Entre les raons que, segons els experts, motiven els estrangers de la primera generació d'emigrants a quedar-se al país d'acollida, es troben les actuals condicions socials del país d'origen que, transformades amb el pas del temps, els resulten estranyes, així com la percepció de que els seus fills i néts han trobat una nova pàtria a la RFA, i no mostren gran interès per tornar al país dels seus pares o avis.

Pel que fa als espanyols emigrats a Alemanya, a començament de 1992 vivien en aquest país unes 27.500 persones majors de 55 anys, d'aquestes, 17.400 dones. La seva situació social i econòmica era, en molts casos, problemàtica. En relació amb la gent gran alemanya, gaudien de pitjor salut, tenien ingressos més baixos i habitatges sense condicionar a les necessitats de la seva edat. En aquest mateix any, el 23,6% de les pensions que percebien els estrangers, eren per incapacitat laboral. El 56% dels perceptors d'aquestes pensions eren persones d'entre 45 i 60 anys. Aquest alt percentatge de jubilacions per incapa-

ciat laboral es devia a les pesades condicions de treball suportades.

Per altra banda, els estrangers grans tenien fortes dificultats per parlar i comprendre el idioma del país, la seva formació escolar era, en general, molt deficient i no era estrany trobar analfabets.

També hi havia el perill de que les relacions familiars tradicionals es dissolguessin, el que podia portar a l'aïllament social, motivat per les exigències d'adaptació a les normes de les societats industrialitzades.

Ja llavors, els problemes psicosocials, originats principalment per la ja esmentada manca de seguretat econòmica, es manifestaven en un major consum d'alcohol i medicaments. Les instal·lacions tradicionals d'assistència per tractar aquests casos, amb prou feines podien donar-los solució, simplement per la barreira del idioma.

La no realització del seu pla de vida, de passar els últims anys de la seva existència en el seu lloc d'origen, i la sensació de manca de pàtria en terres estranyes augmentaven en ells la convicció d'haver

fracassat, malgrat el gran rendiment en el treball, realitzat en molts cassos sota condicions de sobrecàrrega imposades per treballs a torn, a preu fet i d'hores extraordinàries.

Tenint en compte que les persones emigrades que no han tingut la possibilitat de dominar la llengua i familiaritzar-se amb la cultura, normes i costums del país al què van emigrar, tendeixen a tornar a les seves arrels i a refugiar-se en els seus valors culturals i religiosos en la vellesa, un programa d'atenció comú a les necessitats de la gent gran estrangera i els autòctons seria gairebé impossible.

Planificació del projecte

Ja a mitjans dels anys 80, la directiva de la Confederació d'Associacions Espanyoles de Pares de Família a Alemanya, coneixedora de la situació, va intuir la necessitat de desenvolupar iniciatives encaminades a l'atenció d'aquells emigrats grans que es quedessin definitivament al país en el què havien treballat, un problema afegit als ja existents en l'emigració al qual calia donar solució.

Amb el convenciment que seria necessària una atenció específica, en la seva llengua, per a aquest grup de persones, per tal d'evitar que caiguessin en l'aïllament i assegurar-los una bona qualitat de vida a la jubilació, es van començar a analitzar possibilitats i alternatives per aconseguir-ho i a plantejar exigències als responsables polítics perquè es fes la recerca pertinent i es planifiquessin solucions.



La Confederació i l'Acadèmia Espanyola de Formació (AEF), organitzacions d'emigrants complementàries i dedicades exclusivament al desenvolupament d'estratègies i activitats en favor dels emigrats, tenien clar que l'atenció a les necessitats de la gent gran hispanoparlants a Alemanya, hauria de ser prioritària i en tots els àmbits: sociocultural, foment a la salut, orientació en els drets socials, etc., en el seu propi idioma.

Aquestes organitzacions van començar a analitzar possibilitats, estudiar el camí a seguir i veure on i com es podrien cercar suports econòmics, socials i polítics per a donar solució al problema.

Tant la Confederació com l'AEF estaven al corrent de dos fets significatius, que influïrien decisivament en la forma de veure els problemes i necessitats dels estrangers grans residents a la República Federal, que fins aquell moment havia tingut una importància marginal en els conceptes d'integració del Govern alemany: Un va ser el "Primer informe del Govern Federal sobre la Gent Gran a la RFA", realitzat el 1991 per M. Ditzel-Papakyriakou, i l'altre, la resposta del Govern Federal a la gran pregunta de



la fracció de l'SPD al Parlament alemany l'any 1993 sobre "La Situació de la Gent Gran i Pensionistes Estrangers a la RFA".

D'altra banda, i indirectament, la recepció científica dels coneixements d'altres països amb més tradició en immigració que la RFA, anava ampliant el camp d'experiència migratòria en amplis cercles de l'opinió pública alemanya.

Això va portar a que els enclavaments ètnics ja no fossin vistos únicament com a indicis d'una política d'integració fracassada, sinó també com a indicadors de processos diferenciats dins de la societat alemanya. La millor percepció de les necessitats dels immigrants de la primera generació per part dels responsables de la política del país va donar lloc a la promoció d'una sèrie de projectes model a favor d'aquesta part de la població.

Animats per aquests primers resultats, la Confederació i l'AEF van establir contactes fructífers, gràcies a la seva apropiada argumentació i a la força de la seva convicció de la necessitat existent, el seu coneixement de la realitat i la seva voluntat de servei als emigrats grans. El resultat d'aquests con-

tactes va ser que, en col·laboració amb el Secretariat General de la Creu Roja Alemanya (DRK), es pogués desenvolupar un programa per a la formació de multiplicadors i animadors socioculturals, que incentivarien el foment de la salut i el coneixement dels drets socials a la gent gran hispanoparlant.

El programa va ser avalat pel Ministeri Federal de la Família i Gent Gran, en la línia de la nova percepció política del problema. A més, es va recomanar davant la Comissió Europea com un projecte model innovador i digne de promoció.

També es va aconseguir captar l'interès i la voluntat del Secretariat General de la Creu Roja Alemanya, que no només va recolzar la iniciativa del projecte, sinó que fins i tot va col·laborar econòmicament i tècnicament per a la seva realització, responsabilitzant-se del mateix, en col·laboració amb la Confederació i amb l'AEF.

La Comissió Europea, finalment, va recolzar el projecte pilot econòmicament, de manera que la seva realització va quedar assegurada.

¡ADENTRO!® un nom que invita a apropar-se i prendre part

Aquest projecte pilot, que es va denominar ¡ADENTRO!®, des de la concepció fins avui, implica una metodologia i didàctica exitosa per a la formació de persones que volen fer un voluntariat social d'ajuda a la gent gran emigrada. En 1998, aquest nom va ser inscrit en el registre alemany de patents, després de la sol·licitud presentada al respecte per l'AEF.



Es va triar aquest nom, que implica en si mateix una invitació a passar, apropar-se, prendre part i, de forma més àmplia, a ficar-se en tot allò que afecti o pugui afectar els interessos de la gent gran, sota la perspectiva de donar solució als seus problemes des de la pròpia cooperació i autoajuda.

La direcció del projecte pilot li va ser encomanada a l'AEF, que disposava de capacitat i experiència reconeguda en cursos de formació per a emigrants.

La realització del projecte es va iniciar amb dos grups, un que congregava els participants del nord i un altre els del sud d'Alemanya. En total van prendre part en el projecte pilot 42 persones de 17 ciutats alemanyes.

Durant aquesta primera fase del projecte pilot (1994 -1997) es va desenvolupar, amb l'aportació i acompanyament científic del Institut de Gerontologia de la Universitat de Dortmund, un currículum amb el qual encara es continua treballant, adaptant-lo de forma contínua a les noves necessitats de la gent gran.



Els participants de ¡ADENTRO!® eren voluntaris de les associacions creades pels propis emigrants espanyols, i d'altres centres de reunió, com les Missions Catòliques de parla hispana.

En general, es tractava de persones actives, amb experiència en la creació i direcció de grups i amb un alt nivell de sensibilitat en el treball social, disposades a realitzar un voluntariat com multiplicadors i a iniciar activitats per a la gent gran en els seus llocs de residència.

En la fase pilot del projecte es va afavorir que els participants fossin matrimonis o persones sense compromís de parella, de la primera generació d'emigrants. Es pre-



tenia, d'una banda, que la decisió de participar en el projecte no fos problemàtica, degut a les absències continuades d'un dels cònjuges durant el cap de setmana. D'altra banda, es creia que seria avantatjós posteriorment, ja que això implicaria la participació de la parella, amb metes comunes, en la feina amb la gent gran en els seus llocs de residència.

Així es van poder aprofitar, de forma pràctica, les possibilitats d'autoajuda existents en les associacions i grups creats pels emigrants espanyols. Això va posar de manifest que les minories emigrades disposaven d'un potencial social i emocional que podia repercutir en benefici propi, en el dels seus compatriotes, i, per descomptat, en el de la societat del país d'acollida.

Els començaments del projecte

Per a la realització del programa de formació i perfeccionament es van planificar nou seminaris anuals de cap de setmana durant tres anys consecutius, amb un total de 50 participants. Es van

apuntar 53 persones, de les quals 42 van acabar el programa de formació complet.

La planificació dels continguts i l'organització del programa de formació, així com la seva realització i avaluació, les van realitzar conjuntament les seccions de Treball i Migracions, de Foment de la Salut i Cures, de Treball amb Gent Gran i Impedits, així com el Seminari Especialitzat en la Cura de Gent Gran de la Creu Roja Alemanya (DRK).

La didàctica i metodologia del projecte es va realitzar en tres fases: una, preparatòria i de desenvolupament, una altra d'especialització i, finalment, una d'implementació, amb un total de 26 dies de classes (247 hores) i 12 hores de direcció de pràctiques o acompanyament.

Dels 42 participants que van acabar el projecte de formació, 37 (16 homes i 21 dones), van rebre un certificat de participació i capacitació estès per l'AEF.



En cadascuna d'aquestes fases es van desenvolupar i van treballar una sèrie de temes que abastaven, a més de la comprovació dels mètodes i conceptes didàctics del programa, la preparació i ensenyament dels participants.

La responsabilitat compartida de la Confederació, l'AEF i la DRK en el projecte pilot aconsellava programar la direcció i coordinació del mateix de forma conjunta. Els participants en el projecte haurien de tenir la possibilitat de representar els seus interessos i necessitats en el mateix. Per això, es va crear un equip de direcció i coordinació en el qual estiguessin representades les tres institucions, els representants dels participants, escollits prèviament, i els docents implicats en el projecte.

Al gener de 1997 va tenir lloc l'últim seminari del projecte pilot.

Continuació de ¡ADENTRO!® després de la fase pilot

A l'últim seminari del projecte pilot, les institucions responsables d'aquest i els participants, van manifestar el seu desig de continuació de ¡ADENTRO!®.

Amb el patrocini de la Fundació Kreten i de la DRK especialment, es van poder realitzar 3 seminaris de cap de setmana l'any 1997.

En aquests seminaris van participar 45 persones, però ja no en dos grups: nord i sud, sinó en un de sol. Això va facilitar que els participants en el projecte pilot, que ja des de l'any 1995 havien iniciat la creació de grups de gent gran als seus llocs de residència, en Associacions de Pares, Missions Catòliques, Càritas i la DRK, tinguessin la possibilitat de continuar formant-se i ampliant els seus coneixements, sense limitacions geogràfiques.

En aquesta nova fase de seminaris del programa de formació, s'inclourien nous participants.

Després de sospesar les experiències de la formació a la fase inicial i les propostes per ampliar-la, presentades per alguns participants, l'AEF i el grup coordinador del projecte van decidir aplicar a la formació en ¡ADENTRO!® el principi bàsic d'aprendre junts i d'aprendre uns dels altres.

Això significava el manteniment de la temàtica i metodologia en els seminaris,

que tan bon resultat havien donat, però afegint nous temes, segons les proposicions dels participants. Així mateix, la filosofia de ¡ADENTRO!®, desenvolupada a la fase pilot, i el treball biogràfic, que forma part important en els primers tres seminaris de formació, va continuar en anys posteriors.

Així es possibilitava el fet d'anar inclouent en la formació els coneixements i experiències acumulats pels participants de la fase pilot, bé oferint-los la possibilitat d'actuar com a monitors o docents en aquesta nova fase del projecte i el perfeccionar i ampliar la seva formació.

Amb el pas dels anys, i cada vegada de forma més notòria, ha anat canviant el perfil dels participants en el programa de formació ¡ADENTRO!®. Mentre a la fase pilot van participar emigrants de la primera generació amb una edat mitjana de 56,5 anys i, en general, d'escolaritat limitada – el que no va ser impediment per assolir les metes del programa, ja que en el voluntariat social té tant o més valor la predisposició personal que altres qualitats –, algunes de les persones que participen actualment als seminaris són molt més joves i amb un nivell de formació més alt. Fins i tot alguns dels nous participants són treballadors i monitors socials en centres d'atenció per a gent gran hispanoparlant.

Des de la finalització del projecte pilot, les institucions responsables del mateix han intentat i han aconseguit que, fins ara, es realitzessin tres seminaris anuals de cap de setmana, amb una participació de 35 a 45 persones.



Des del començament del projecte fins avui, s'han format en ell centenars de multiplicadors que han creat grups de gent gran als seus llocs de residència. Actualment són més de 20 grups de gent gran en altres tants llocs de la RFA.

Una idea exitosa amb costos mínims

Podem dir, sense cap dubte, que el projecte ¡ADENTRO!® ha sigut la idea més exitosa i pràctica realitzada fins ara per a la formació de persones disposades a realitzar un voluntariat social per a l'atenció i ajuda als espanyols grans emigrats de la primera generació. Una ajuda que, a més, es realitza amb costos mínims.

Per això, per als responsables de les Administracions de l'Estat espanyol, i de qualsevol país de la UE, donar suport econòmicament per a la realització d'aquests seminaris hauria de ser prioritari, ja que amb una petita inversió, a més d'evitar despeses molt més grans, poden donar solució a un problema social i humà.



Però assegurar el finançament dels seminaris de ¡ADENTRO!®, acabada la fase pilot, no ha estat sempre senzill. Hi ha hagut anys en què el finançament no estava assegurat, a causa de les retallades pressupostàries imposades per alguna de les institucions i administracions que hi donen suport. En conseqüència, s'hi va haver de reduir el temps de durada dels seminaris i, per assolir les metes previstes, els participants van haver de fer esforços addicionals.

El suport econòmic regular del Secretariat General i de la Federació Regional de Renània del Nord de la Creu Roja Alemanya (DRK), juntament amb els ajuts de l'Estat espanyol - especialment de la Direcció General de Migracions i del IMSERSO - i de la Fundació Privada Can Gelabert de Barcelona, han permès durant els últims anys la continuïtat dels seminaris en la forma acostumada. Des del 2012, els participants contribueixen una aportació pròpia, que permet planificar amb major seguretat els seminaris, contrarestar una mica la dependència del finançament extern i esmorteir l'efecte de

les dràstiques retallades dels ajuts públics procedents d'Espanya.

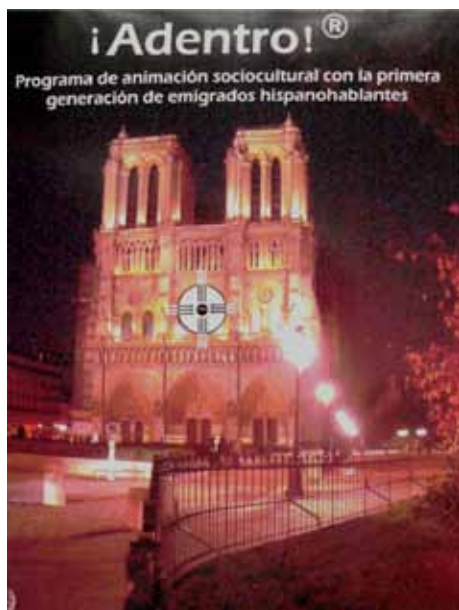
Ampliació del programa de formació ¡ADENTRO!®

Finalitzat el projecte pilot, ¡ADENTRO!® es va presentar en diversos fòrums socials amb molt bona acollida, especialment per l'experiència positiva amb el treball biogràfic. Per això, es va plantejar la possibilitat d'aprofitar els coneixements i experiència adquirits, per a transmetre'ls i aplicar-los a grups d'emigrants d'altres nacionalitats.

Amb el pas del temps es va anar fent més conegut el programa ¡ADENTRO!®, especialment a les organitzacions d'espanyols a França, Bèlgica i Suïssa, que formen part de la Confederació Europea d'Associacions de Pares de Família.

El projecte «A, wie Alt und Aktiv», finançat per la Comissió Europea durant l'any 1999, va permetre a la AEF i a la Confederació d'Alemanya transferir la seva experiència i coneixements a les organitzacions germanes, organitzant també seminaris en els països esmentats.

Membres de les directives i socis d'aquestes organitzacions van assistir als seminaris, per conèixer millor el projecte. Veient els resultats positius aconseguits a Alemanya, van decidir començar amb els seminaris de ¡ADENTRO!® també en aquests països, primer amb l'ajut de l'AEF i l'equip de docents del projecte i, actualment, ja de forma autònoma, amb l'assessorament de l'AEF.



Mentrestant, ja són coneguts els beneficis del programa de formació ¡ADENTRO!®, per al qual no han faltat elogis i reconeixements.

Transferència de les experiències i coneixements assolits amb el projecte ¡ADENTRO!® a altres àrees

Les experiències adquirides en el marc de ¡ADENTRO!®, en principi, són transferibles a altres grups de la societat que responguin a característiques similars, siguin col·lectius d'altres nacionalitats o també autòctons. Conceptes com: desenvolupament de la personalitat, foment del voluntariat social, creació de xarxes i treball de lobby per als interessos de la gent gran, són positius i necessaris per a tots els grups.



Equips interdisciplinaris de treball de persones d'ambdós sexes, amb la participació equilibrada de personal especialitzat amb historial migratori, són necessaris i estan plens de sentit.

¡ADENTRO!®, un projecte, un programa de formació, una esperança, una il·lusió, que ofereix participació activa a qui ho desitja i que facilita una visió positiva en la realitat de la persona gran a la societat.



Carmen Behrens

Experta en treball biogràfic i docent del projecte ¡ADENTRO!®

Entrevista realitzada per Josefa Castro, Periodista, participant de ¡ADENTRO!®

L' APORTACIÓ DEL TREBALL BIOGRÀFIC AL PROCÉS D' APRENTATGE DE LA GENT GRAN

Entrevista amb Carmen Behrens

Pregunta: Quina és la seva funció al programa ¡ADENTRO!®?

Resposta: A diferència dels meus companys i companyes docents, en realitat jo només m'ocupo de fer comprendre a les persones que s'acosten per primera vegada a ¡ADENTRO!®, què és aquest programa, per què es va posar el seu dia en marxa, quins són els seus objectius i qui va ajudar i ajuda a la seva realització, perquè, dins d'aquest marc, sàpiguen què és el que poden fer i què és el que no han de fer.

P.: S'exigeix algun tipus de formació o coneixements previs per a començar l'aprenentatge als seminaris?

R.: No, l'únic que es necessita és interès per aprendre, en primer lloc per a un mateix, i després, per transmetre els coneixements adquirits a altres persones en associacions i centres d'emigrants grans.

P.: Cóm introdueix als nous participants en la filosofia de ¡ADENTRO!®?

R.: Explicant què es ¡ADENTRO!®, un programa sociopolític de formació que ajuda a la gent gran a descobrir les seves capa-

citats, potenciar la seva autoestima, mantenir-se sanes i actives, i a relacionar-se amb altres, perquè no caiguin a l'aïllament en cessar la seva activitat laboral. Un programa que, a més, els impulsa a aprendre coses noves, els ensenya a ser tolerants i solidaris amb els seus semblants, i a mirar cap el futur amb esperança.

P.: Per què es important realitzar un treball biogràfic al començament de la formació?

R.: Perquè recordar el seu passat, des de la perspectiva actual, ajudarà als participants nous a ser crítics amb ells mateixos, a acceptar-se com són i com van ser, a superar experiències traumàtiques, si les van tenir, i a ser més comprensius amb els altres. Només després d'aquest retrobament amb el seu propi jo, estaran preparats per a decidir, lliure i conscientment, si volen seguir formant-se.

P.: Accepten tots aquesta anàlisi retrospectiva de la seva vida, sense dificultat?

R.: No, especialment les persones que han tingut problemes a les seves vides prefereixen no recordar, igual que els que s'han creat una nova imatge a l'emigració, perquè temen que a través de la biografia es pogués destruir.

P.: En què es diferencia la biografia realitzada a ¡ADENTRO!® d'altres biografies?

R.: En que no es una història cronològica del que s'ha fet al llarg de la vida, sense més, com es fa habitualment. A ¡ADENTRO!® es persegueix que els participants analitzin la seva història vital, es coneguin,



posin en balanç les seves experiències positives i negatives i reflexionin sobre el que realment volen fer en el futur.

P.: Amb quant de temps es compta per realitzar el treball biogràfic?

R.: En els seminaris de ¡ADENTRO!® el treball biogràfic s'ha de lliurar al tercer seminari. Això significa que s'ha tingut ja temps suficient per reflexionar sobre les pròpies vivències i resumir-les sobre el paper.

Cada biografia és diferent, però en cadascuna s'entreveu el què ha viscut cada persona i, de vegades, no en el què s'ha escrit, sinó, precisament, en el què no s'ha posat.

Algú amb problemes d'identitat, de personalitat, o d'altre tipus, es nega a fer el treball biogràfic, però això només va ocórrer dues o tres vegades.

P.: Què aporta aquest anàlisi de les vivències del passat a les persones que volen formar-se com a animadors socioculturals?

R.: Els ajuda a ser conscients de qui són ells realment i a reconèixer les coses posi-



tives i negatives de la seva pròpia història, la qual cosa els fa més comprensius, més flexibles i més transigents amb els altres, condicions indispensables per a realitzar un treball de voluntariat social.

P.: En fer el treball biogràfic, com veu la gent gran la seva experiència migratòria?

R.: Molts dels participants s'adonen que els seus sentiments, tant els positius com els negatius, estan relacionats amb la seva condició d'emigrants i amb el lloc en què es troben. El treball biogràfic els ajuda a comprendre que és possible relativitzar la imatge interior que alguns tenen de si mateixos, en el fet que van ser víctimes, i aprenen a veure l'emigració com una cosa positiva, quelcom que els va enriquir.

Veuen que les diferències culturals entre la gent que van deixar en emigrar i ells mateixos és notable, ja que ells han conviscut amb altres cultures, coneixen altres estils de vida, poden generalment comunicar-se en dos idiomes i s'adonen que totes aquestes oportunitats són les que els ha brindat l'emigració. Mirant els

seus fills, reconeixen que també per a ells ha estat positiu créixer amb dues cultures. Quan prenen consciència d'això, en general, fan les paus amb el seu passat d'emigrants.

P.: Què es fa amb les biografies, una vegada concloues?

R.: La majoria dels participants decideixen portar-les a casa.

P.: L'obligatorietat de realitzar el treball biogràfic per formar-se com animador o animadora sociocultural en els seminaris de ¡ADENTRO![®] sembla un mecanisme de control per part dels responsables del programa, és així?

R.: És un mecanisme de control, però d'un mateix. L'única que llegeix la biografia sóc jo, i això només si els participants volen, perquè la fan per a ells, en benefici propi, aquesta és la finalitat.

P.: Es fa algun tipus de selecció entre els participants nous, o poden continuar formant-se tots els que ho desitgin, després d'haver fet el treball biogràfic?

R.: No es fa cap selecció, tots els que ho desitgin poden continuar formant-se, perquè, segons les seves capacitats, cada persona que tingui voluntat de prestar algun servei als altres, pot fer-ho.

P.: Si descobreix en algun dels participants trets de caràcter que creu inadequats per poder dedicar-se al voluntariat social amb èxit, com soluciona el problema?

R.: Ho comento amb l'equip de ¡ADENTRO![®] i busquem junts la solució més ade-



quada. A través de converses, també amb els mateixos interessats, gairebé sempre es troba un compromís satisfactori. En aquest sentit és molt flexible.

P: Des de quan treballa com a docent de ¡ADENTRO!®?

R.: Des de 1997, però ja havia estat participant en els seminaris de formació durant els primers anys del projecte.

P: Basant-se en l'experiència de tots aquests anys, diria que l'esforç realitzat per tots per a continuar amb el programa ¡ADENTRO!® ha valgut la pena?

R.: Absolutament. Als nostres seminaris s'han format monitors molt bons, que estan realitzant un treball social exemplar. Els resultats positius es tradueixen en un interès creixent pel pro-

grama, fins i tot entre professionals de la salut i institucions relacionades amb la Tercera Edat.

P: La idea de ¡ADENTRO!® com a projecte de formació d'emigrants grans, s'ha traspasat ja a altres comunitats d'emigrants?

R.: S'ha parlat molt d'això, però fins ara no s'ha fet res. Fins i tot amb la Creu Roja es va intentar traslladar el model a la comunitat turca, però encara no ha donat els resultats esperats.



Carmen Behrens
M^a del Carmen Salinas Molina

EL TREBALL BIOGRÀFIC

Hem explicat que els seminaris de ¡ADENTRO![®] s'orienten a l'enfortiment de la personalitat dels participants i a la promoció de les seves competències socials per a la posterior actuació com multiplicadors (animadors i monitors), d'aquí la importància del treball biogràfic que realitzen tots els «adentristes».

El treball biogràfic personal que es fa durant els tres primers seminaris, constitueix la part més important del Programa. Quan els participants coneixen la filosofia de ¡ADENTRO![®] i el paper

que exerciran, comencen la realització de la seva biografia amb la tècnica del «Collage», que els ajuda en un primer moment a superar sentiments d'ansietat, timidesa, ressentiments, por, retrets, a intercanviar experiències i a iniciar-se en el treball biogràfic.

El taller de biografia a ¡ADENTRO![®] no és una teràpia ni tampoc una mera recollida de dades o un mètode rutinari de preguntes i respostes sobre les històries de vida. El treball biogràfic s'elabora des d'un punt de vista subjectiu i es fonamenta en l'anàlisi, la reflexió i identificació de



les experiències, valors i competències que tota persona gran porta i que li han donat un sentit propi a la seva història de vida. El rol actiu per a desenvolupar-lo l'assumeix cada participant estimulant la seva memòria i els seus sentiments.

Multitud d'estudis gerontològics han corroborat el valor potencial que suposen els records i la revisió de la vida per a la gent gran, no només com a exercici de memòria sinó també com a actitud per a trobar-se amb ells mateixos, per a comprendre i acceptar la seqüència de les seves accions i experiències vitals i elaborar un adequat balanç de les mateixes.

Per al treball s'ofereixen sis temes que afavoreixen fàcilment l'evocació de cir-

cumstàncies significatives en les seves històries de vida:

- Dades biogràfiques,
- Camí caminat fins avui,
- Vivències personals i interessos especials,
- Vivències i esdeveniments mundials,
- Situació actual de la meua vida i
- Records

La metodologia i els fonaments ètics del treball biogràfic estan basats, entre d'altres, en les teories de Vogt i Petzold. La biografia suposa no només la història d'una persona, sinó també el seu desenvolupament social i emocional, lo que li facilitarà una percepció més clara i conscient de la que tenien fins abans de realitzar-la.



Amb el treball biogràfic es pot aprendre a reconèixer els propis prejudicis i limitacions, a trobar l'equilibri entre el què ha estat i ha aconseguit i el que encara pot aconseguir. El treball possibilita la valoració de les seves experiències vitals en el seu desenvolupament personal. També els ajuda a acceptar i reconèixer la seva responsabilitat personal i social i a desenvolupar i perseverar en les seves perspectives i en les seves noves funcions socials. En resum, a contrarestar la possible resignació i apatia davant el temps que encara tenen per davant i a mobilitzar-se amb optimisme, a prendre amb consciència les regnes de la seva vida, el que sens dubte els aporta satisfacció i contribueix a la millora de la seva qualitat de vida .

Per al treball biogràfic es requereix un acompanyament especialitzat que comporta temps, empatia, respecte i confiança mútua, sensibilitat i predisposició per a comprendre i conèixer la singularitat de cada persona gran i ajudar-la així a revisar la seva vida i història d'emigració. Resulta també imprescindible conèixer els seus costums i cultura per a descobrir amb ells la seva riquesa i els seus talents i que amb això aconseguixin un major benestar personal i una integració satisfactòria en el seu entorn.

Precisament l'èxit del treball realitzat fins ara a Alemanya en el Programa ¡ADENTRO![®] amb emigrants grans seria per si mateixa, raó suficient per a *exportar* els seus coneixements a altres països. Les experiències de vida i els contextos socials i culturals tan diversos en cada emigrant gran han enriquit la metodologia del treball biogràfic, el reconeixement de les seves múltiples competències interculturals i la importància del llegat per a les generacions futures.



Pepita Vela Torres de Albig
Gerontòloga i docent del programa ¡ADENTRO!®

CÓM APRENEN LES PERSONES GRANS

Saber aprendre amb la gent gran, competència necessària dels docents i animadors de ¡ADENTRO!®

Cóm aprenen les persones grans

Totes les persones aprenen des que neixen i continuen aprenent al llarg de tota la seva vida, ja que el fet d'aprendre és quelcom intrínsec a l'ésser humà. En aquest procés són necessàries moltes habilitats, capacitats, procediments i experiències com a font de dades.

L'aprenentatge de la gent gran no està dirigit només a adquirir coneixements (desenvolupament intel·lectual), sinó que, sobretot, volen aprendre perquè tenen interès personal i especial en

alguna cosa que necessiten saber. No busquen un títol, ni una nova feina, ni busquen guanyar més diners, tampoc busquen fama. L'aprenentatge és precís i compacte perquè la gent gran saben el que volen.

El cervell i l'aprenentatge

Encara que cada hemisferi cerebral humà té la seva activitat especialitzada, tots dos funcionen conjuntament en estret intercanvi d'informacions. Per tant, el cervell funciona de manera global i

integral. Milers de milions de neurones situades a la capa externa de cada hemisferi formen l'escorça cerebral. Aquí és on el cervell processa tota la informació que li arriba des del món exterior, a través dels òrgans dels sentits (vista, oïda, olfacte, gust i tacte). El cervell controla els moviments voluntaris i regula el pensament conscient i l'activitat mental. Les neurones necessiten sang amb oxigen i glucosa per generar energia i així poder complir les seves funcions (parlar, pensar, recordar, llegir, etc.).

Sergio Mora explica que és un procés de plasticitat, no d'emmagatzematge, és a dir que el cervell és un òrgan modelable, que va canviant amb l'experiència.

Marcela Bitrán, de la Universitat Catòlica de Xile, diu: "Segons el que fem o deixem de fer, el nostre cervell va canviant. La neuroplasticitat és la propietat del cervell de modificar la seva arquitectura en resposta a diferents activitats: milions de neurones fan contacte, formant i enfortint contínuament circuits, el que es tradueix en canvis físics en el cervell. Si es deixen de fer servir certes xarxes neuronals, aquestes perden connexions, i si hi ha un ús repetit amb certa freqüència, van sorgir de noves; així succeeix l'aprenentatge".

És a dir que l'aprenentatge funcionaria sota el lema: cada coneixement condueix a un altre coneixement i aquest, al seu torn, a enriquiment. Cada habilitat condueix a una altra habilitat, el resultat final és sentir gust per aprendre i participar en noves activitats. Tenint en compte que en totes les fases del cicle vi-



tal es creen neurones noves, encara que de forma menys intensa en edat avançada, la possibilitat d'aprendre en un individu sa es manté fins i tot a la vellesa.

Processos essencials per a l'aprenentatge

Sabem que l'aprenentatge en la persona humana és una activitat complexa, mitjançant la qual adquirim una determinada informació i l'emmagatzemem, per a poder fer-la servir quan ens sembli necessària. Aquesta utilització pot ser mental (p. ex., el record d'un esdeveniment, concepte, dada), o instrumental (p. ex., la realització manual d'una tasca). En qualsevol cas, l'aprenentatge exigeix que la informació ens penetri a través dels nostres sentits, sigui processada i emmagatzemada al nostre cervell i pugui després ser evocada o recordada per, finalment, ser utilitzada si es requereix.



Per això són essencials: l'atenció, la memòria, la motivació i la comunicació.

1. Atenció: En primer lloc, per aprendre necessitem que la nostra atenció sigui captada, orientada cap a alguna cosa que desperti la nostra curiositat i que ens interessi prou per deixar de banda la resta. Seguidament, si aquesta situació és avaluada com una cosa que ens importa molt, en relació a les necessitats i problemes que busquem solucionar, posem atenció amb els cinc sentits.

2. Memòria: La memòria és essencial per a l'aprenentatge; amb la memòria (curta i llarga) registrem, codifiquem, consolidem i emmagatzemem la informació o situació d'aprenentatge de manera que, quan la necessitem, puguem accedir-hi i evocar-la. Per què la informació entri a la memòria, s'emmagatzemi o no, cal que hàgim prestat atenció al cas. Així, persistirà en el cervell només

una fracció de segons i desapareixerà, si l'atenció va ser poca, o es quedarà guardada en ell, si parem molta atenció.

3. Motivació: És l'impuls que tenim per a fer alguna cosa, per a estar en acció. Sense motivació no hi ha raó per a parar atenció amb els cinc sentits. Sense atenció i sense memòria no podrem recordar el que vam aprendre. La motivació està influenciada pels nostres sentiments, perquè així aprenem amb ganes el que ens atrau i no el que ens desagrada o amenaça. Amb motivació traiem energies per a realitzar el que ens interessa, tot i tenint dificultats o estant cansats; de la mateixa manera, si no hi ha motivació, les tasques es frenen.

4. Comunicació: És fonamental per a qualsevol tipus d'informació verbal (paraules, to de veu), o no verbal (mirades, gestos, llenguatge corporal), i per tant, per aprendre. A més, influeix de manera decisiva sobre els altres tres grans processos d'aprenentatge, facilitant i afavorint l'intercanvi en els processos de l'atenció, el record o la memòria, i la motivació.

Saber aprendre amb els grans

Els docents i multiplicadors grans tindran la capacitat característica, a diferència d'altres grups, de continuar aprenent els uns dels altres, perquè cada un té coneixements valuosos de la seva experiència personal o professional. Per això, l'aprenentatge es dona des d'una posició horitzontal, el que significa que cada participant és protagonista actiu i directe del seu aprenentatge. No hi ha



verticalitat. Es promou el canvi de rols (participant com a moderador, moderador com a participant) la qual cosa condueix a major aprenentatge, major desimboltura, noves amistats i reforç de l'autoestima.

Competència necessària dels docents i animadors de ¡ADENTRO!®

La competència dels docents, que al seu torn són emigrants, ha de respondre a la diversitat de requeriments de la gent gran emigrant de ¡ADENTRO!®. Tenint en compte que cadascun dels participants i docents són un univers individual que va sortir del seu país d'origen amb la seva maleta plena de somnis i realitats i, en radicar en la immigració, han patit alts i baixos a la seva vida; la seva maleta ha anat menyscabant-se en seguretat i, moltes vegades, augmentant en coneixements, en noves formes de vida i cos-



tums, en relacions personals i socials, en idiomes, i en altres camps.

Els docents i animadors *adentristes* són i seran agents de canvi, amb el dret d'ocupar un espai públic i d'influir en la futura configuració local del país on resideixen. El seu aprenentatge tindrà en compte les seves capacitats i idioma per a la salvaguarda de la seva identificació personal i emocional. Per això, els *adentristes* participen i imparteixen seminaris en idioma espanyol.

En el procés d'aprenentatge de la persona gran involucrada en les activitats *adentristes*, ja sigui com a animador o com a participant, és també molt important tenir en compte la seva situació personal i social, la seva motivació, les seves activitats estretament vinculades amb la seva pròpia biografia, els seus interessos i necessitats. La recerca d'un major desenvolupament de la confiança i seguretat en si mateixa incrementarà la seva autoestima i, d'aquesta forma, millorarà la seva qualitat de vida.

També és important tenir en compte la seva capacitat d'aprenentatge, vincula-



da al seu desenvolupament educatiu. Els multiplicadors *adentristes* demostren gran capacitat d'aprenentatge; alguns, partint d'ínfims recursos escolars, tenen gran motivació per a seguir desenvolupant qualitats i capacitats intel·lectuals en cant, poesia, lectura, escriptura, i per a seguir entrenant i augmentant els seus coneixements intel·lectuals, personals i polític-socials .

Una de les premisses necessàries per a ser multiplicador és conèixer-se a si mateix, ser conscient de les pròpies capacitats i tenir vocació de servei. Un bon multiplicador ha de ser capaç de dirigir un grup des d'un lideratge democràtic, ha de tenir capacitat autocrítica, saber delegar, ser flexible, conseqüent, dominar el tema tractat i saber transmetre'l.

Igualment, ha de ser capaç de solucionar els conflictes o problemes que puguin sorgir en el grup.

No carregar d'informació a la gent gran més de vint minuts, reforçar-los en positiu i no deixar de banda les emocions, és tan important per a aconseguir resultats satisfactoris com donar-los oportunitats de participació i mos-

trar-los reconeixement. Ser conscients de la pròpia energia i de les seves limitacions és condició elemental per a ser multiplicador o multiplicadora, perquè per a realitzar una bona tasca social de forma responsable i conseqüent cal estar en forma física i psíquica. L'estabilitat social i familiar és també important.

Ser flexibles en planificar el programa i posseir capacitat autocrítica són qualitats necessàries en els docents.

L'aprenentatge exitós de la persona gran

El treball com a multiplicador, perquè sigui exitós, exigeix determinades aptituds:

1. Aprendre a conèixer el grup, les seves necessitats i els seus problemes, indagant a través de qüestionaris, reunions i converses personals, descobrir els talents, recursos, valors, coneixements, ocupació i els interessos dels seus components.

2. Tenir clars els objectius a assolir (a curt i llarg termini), que poden ser



generals i específics. Entre els objectius generals caldria destacar el fet d'ajudar a millorar la qualitat de vida de la gent gran, transmetre'ls millors coneixements sobre el procés d'envelliment, fomentar l'intercanvi social i generacional, assajar amb ells noves formes d'aprenentatge, capacitar-los per a treballar en equip, ajudar-los a organitzar de forma autònoma programes d'esplai i motivar-los a ser participants actius d'una societat canviant. Objectius específics serien, per exemple, l'entrenament dels sentits a través d'exercicis pràctics, com exercitar la memòria, aprendre a ballar i a gaudir ballant, etc.

3. Infraestructura per a realitzar el programa: Mitjans de finançament disponibles, lloc i durada del mateix i materials necessaris.

4. Pla d'activitats i pràctica, d'acord a l'objectiu planificat, un pla que ha de

ser flexible i obert, sobre la base de l'experiència i necessitats del participant.

5. Avaluació del programa amb el grup, en la mesura del possible. Per a valorar l'èxit d'una activitat, cal tenir en compte el grau de satisfacció dels participants i també l'opinió constructiva del grup. Si el grau de satisfacció no fos el desitjat, caldria analitzar què podria canviar-se, i quines noves activitats podrien sumar-se al programa. Després, caldria incorporar l'avaluació i posar en balanç el nombre de participants que s'ha guanyat i quants han deixat d'assistir.

Tècniques i suports adequats per a l'aprenentatge de la gent gran

Per a aconseguir resultats òptims en l'aprenentatge amb la gent gran, cal valer-se de tots els instruments de suport necessaris per a afavorir el procés. En pri-



mer lloc, es necessita una sala apropiada, amb seients còmodes i il·luminació adequada, sense sorolls que puguin molestar o distreure l'atenció del grup.

És convenient constatar qui necessita ulleres o audiòfons, per a facilitar la participació i l'aprofitament dels ensenyaments impartits, ja que algunes persones en edat avançada solen tenir dificultats d'audició i/o visió.

Com materials de suport, es poden fer servir fulls estructurats, fàcils de comprendre i escrits amb lletra clara i visible, així com projectors, cassets, pissarra, etc. També poden fer-se servir dibuixos, fotografies, pel·lícules, cartells, i altres materials que serveixin per a il·lustrar de forma visual el tema tractat.

És molt important realitzar tot el procés d'aprenentatge sense pressió de temps, ja que en cas contrari es podria crear una situació d'estrès en el grup.

És també important ventilar la sala perquè hi hagi prou oxigen i preocupar-se que la gent gran beguin suficient aigua durant l'aprenentatge, així com programar pauses per a descansar i per moure's, el què afavoreix una millor circulació sanguínia i el benestar dels participants.

Un bon multiplicador ha de tenir en compte el ritme al que és capaç d'aprendre el grup i, a l'hora de triar temes, buscar temes pràctics per a la vida diària de la gent gran.

En finalitzar l'aprenentatge és aconsellable i convenient fer un repàs i resum del que s'ha après amb el grup.



Mª Carmen Salinas Molina

Psicòloga i jurista. Docent de ¡ADENTRO!®

VALOR I SIGNIFICAT DE L' AVALUACIÓ EN EL TREBALL FORMATIU AMB GENT GRAN

Les avaluacions dels participants com a eina d'aprenentatge per a docents i animadors de ¡ADENTRO!®

Introducció

Com hem vist, l'objectiu del programa ¡ADENTRO!® consisteix en la formació d'immigrants grans hispanoparlants com animadors socioculturals. En els seminaris s'orienta als participants sobre com ajudar-se a si mateixos i com aconseguir equilibrar i millorar el seu autoconcepte i la seva autoestima. A més, es fomenta la seva integració i participació social i política perquè ells mateixos s'impliquin i representin els seus interessos concrets, evitant així la seva possible exclusió de la *societat d'acolliment*.

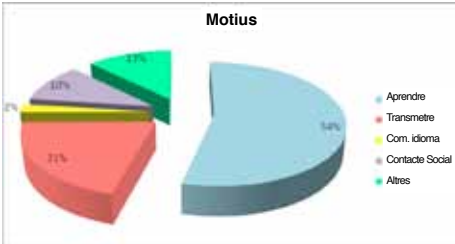
Se'ls anima, per tant, a assumir un paper actiu – que ells mateixos demanen – per a responsabilitzar-se de les seves pròpies vides i ajudar a altres a fer-ho; amb això es promou també el voluntariat en el seu espai social.

La necessitat indiscutible d'acompanyar i seguir aquest procés es manifesta en el valor i significat que s'atorga a l'avaluació contínua del programa. Gràcies a les avaluacions podem anar fomentant i impulsant, des d'un concepte multidimensional, el procés de canvis personals i socials que condueix a mi-

llorar les condicions i qualitat de vida d'aquest col·lectiu.

Per la característica de multiplicador / animador a ¡ADENTRO!®, els beneficiaris no són només actors passius de l'ajuda, com succeeix a altres projectes socials, sinó que, a causa del seu interès en participar i intervenir directament en la formació, ells mateixos es converteixen en els principals subjectes actius del programa. Tots els implicats en l'avaluació, tant l'equip com els participants, es beneficien d'ella, ja que els anima a comprometre's i comprendre millor la seva realitat.

Entre els motius que al·ludeixen per a la seva participació en el programa destaquen els enumerats a la **Gràfica I**.



Antecedents:

El projecte ¡ADENTRO!® va ser avaluat tècnicament en la primera fase pilot del projecte (1997) per un equip multi disciplinar i multi sectorial.

Al 2001 es va complir el LCREP (*Llistat de qüestions rellevants per a l'avaluació de programes*) i els seus resultats van reafirmar les raons positives i determi-

nants per a la continuïtat del programa. Es va poder tornar a constatar la seva pertinència, eficàcia, eficiència i sostenibilitat, així com l'interès i l'acceptació expressats des del començament del projecte i la satisfacció generalitzada, tant objectiva com subjectiva, per part de tots els implicats.

En el present informe sobre les avaluacions realitzades entre els anys 2003-2010 a Alemanya, encara es segueixen reflectint, tot i que menys, les característiques psicosocials dels participants: *“La idea constant del retorn, la barrera lingüística que mai es va arribar a superar, les grans diferències culturals, la manca d'integració en la societat alemanya, la fixació dels valors tradicionals, el repartiment dels rols familiars enmig de les estructures socials alemanyes, el desarrelament del seu país, l'aïllament i les conseqüències negatives en el estat psíquic general ... dificulten sens dubte la visió positiva de la vellesa en un país on sempre s'ha sentit estranger”*.

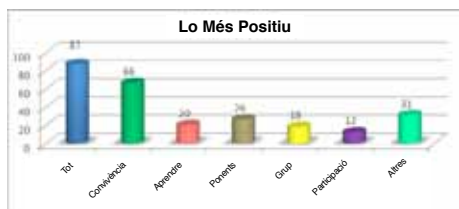
El reconeixement de dificultats específiques, ja analitzades, de l'emigrant de primera generació a Alemanya i el seu accés, encara molt restringit, a l'atenció psicosocial d'aquest col·lectiu de persones procedents d'una cultura diferent, resulten encara insuficient a les institucions alemanyes.

El seguiment dels participants i dels seus èxits a través de les avaluacions corroboren la gran importància i rellevància del programa ¡ADENTRO!® per tots els seus integrants.

Objectiu

L'objectiu de les avaluacions que es realitzen després de cada seminari de ¡ADENTRO!® té una clara utilitat pràctica. Gràcies a elles aconseguim periòdicament, entre d'altres, moltes dades, interessants suggeriments aportats pels participants. Així mateix, atorguem també gran importància a la percepció dels beneficis del programa des de la perspectiva de cada participant (*gràfica II*) i a la valoració que fan dels diversos aspectes d'aquest (*gràfica III*).

Gràfica II: Què ha estat per a mi el més positiu del Seminari?



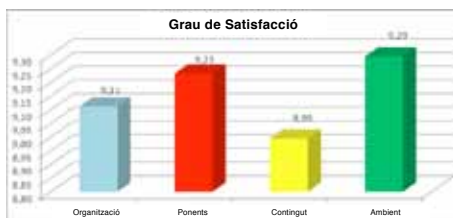
Gràfica III: Què opines? de:

Organització: (Lloc, data, horari, durada, condicions del lloc, nombre de participants, durada dels temes);

Ponents: (Capacitat de motivació, capacitat per a exposar els temes, per mantenir l'interès);

Continguts: (Claredat, estructuració, possibilitat d'aplicació pràctica);

Ambient: (Interès a participar, poder intervenir, activitat productiva, grup interessat, col·laboració...).



Totes aquestes dades ens ajuden, tant a docents com a animadors, a conèixer millor les nostres accions i a valorar el procés de canvi que va tenint lloc al llarg del temps per anar així millorant i/o afegint nous aspectes al programa.

Mètode

Els seminaris són avaluats contínuament, no només a través de les opinions, experiències, sentiments, etc. que expressen els participants en els treballs de grup o a nivell personal en diversos moments del seminari, sinó també per mitjà dels qüestionaris que es realitzen al començament i fi del mateix.

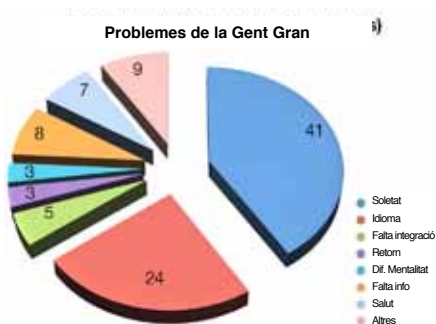
El qüestionari d'avaluació el realitzen dos membres de l'equip coordinador del projecte. L'equip, en conjunt, analitza, reflexiona i valora els qüestionaris i les aportacions, fent servir tot el material per a millorar, reorientar i estructurar, si s'escau, els continguts del seminari d'acord a les necessitats de prevalença, sense que això afecti l'estructura didàctica del programa. Les preguntes es responen de forma anònima per a no condicionar de cap manera la resposta. Es respon sobre els continguts que els han resultat més interessants, els més aplicables a les seves necessitats concretes, i els que consideren poc útils. També se'ls

ofereix un espai per a noves propostes pel que fa a temes a tractar en següents seminaris.

L'avaluació s'enfoca també des de la perspectiva dels multiplicadors, ja que s'integren, a banda dels interessos personals, els interessos i necessitats concernents als grups de gent gran que ells mateixos dirigeixen (*"Quins temes o activitats creus que podrien interessar-li al teu grup?, Quins temes dels tractats al Seminari consideres de més utilitat per al teu treball com a multiplicador?, ..."*). De manera que els multiplicadors obtenen amb l'assistència al programa de ¡ADENTRO!® i els resultats avaluats, un ajut addicional que els facilita el seu treball.

Amb les respostes es van concretant els temes de major interès per a ells (*gràfiques I i IV*); les activitats que podrien interessar al seu grup i els temes que més els preocupen personalment quan pensen en la seva vellesa (*arribar a ser dependent, la salut física i mental, la soledat, la pensió o el esdevenir una càrrega per als seus familiars o la societat...*).

Gràfica IV: Quin creus que és el principal problema de la gent gran a Alemanya?



Si bé sabem que l'avaluació dels processos socials no respon a fórmules absolutament quantificables i que no existeixen tècniques infal·libles per garantir l'objectivitat en la recollida de dades, en aquest informe s'ha emprat el mètode quantitatiu, procurant fer-ho amb la màxima objectivitat.

En la valoració general intercalem la part qualitativa, més difícil de mesurar, però d'igual importància. Tenim en compte, per aquest motiu, indicadors referits a l'increment de la comunicació, cohesió i solidaritat entre sectors de l'emigració, la seva repercussió a nivell social, les activitats realitzades en col·laboració amb institucions alemanyes, la formació de nous grups, l'optimització de la despesa i altres signes que corroboren clarament el compromís dels multiplicadors.

Resultats

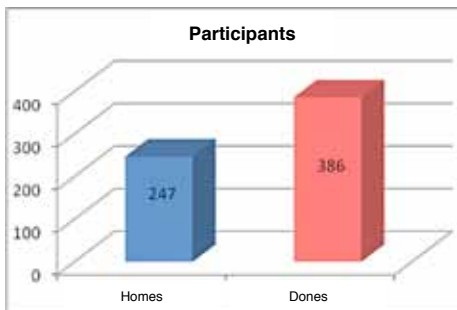
S'avaluen 585 qüestionaris realitzats en 20 seminaris durant els anys 2003-2010, als quals assisteixen participants espanyols, llatinoamericans (Mèxic, Venèçuela, Colòmbia, Equador, Perú, Xile i Argentina) i hispà-alemanys residents en diferents localitats alemanyes i europees (Suïssa, França, Bèlgica, Itàlia).

La participació en les avaluacions representa el 92,42% dels participants.

Respecte a la participació per gèneres, segons dades de l'inici del projecte, la participació de les dones era gairebé el doble que la dels homes. Actualment, la diferència s'ha reduït considerablement, podent constatar una participa-

ció de 386 dones (60,88%) i 247 homes (39,12%):

Gràfica V: Participants per gènere



L'edat mitjana dels participants és de 60,45 aproximadament, i va des dels 22 anys fins als 85, mentre que, segons dades també de l'inici del projecte, l'edat mitjana es situava llavors en els 56,6 anys (des del més jove fins a 69 el de més edat).

L'edat mitjana dels docents, molts dels quals acompanyen el projecte des del seu inici, és consegüentment també més alta i està en aproximadament 60 anys. "Ens fem grans amb ells", coneixem perfectament les seves preocupacions i inquietuds i tot i que ells presenten problemes específics degut a la seva idiosincràsia (gràfica VI), molts dels problemes relatius a la vellesa ens són també comuns poc a poc.

Gràfica VI: Mitjana d'edats de docents i participants



Conclusions:

Els resultats de les avaluacions ratifiquen la importància i necessitat d'informació i formació que es reflecteix ja en el interès demostrat per l'assistència als seminaris i l'alt grau de satisfacció, tant pel que fa a les seves experiències personals, com pels èxits i canvis aconseguits en l'entorn social.

Les activitats ofertes fomenten, indubtablement, el desenvolupament de les capacitats de la persona gran. El concepte de qualitat de vida en els diferents contextos se'ls amplia, el què, a la vegada, influeix extraordinàriament en el seu autoconcepte i autoestima.

El sol fet de participar en aquests seminaris suposa ja una motivació i una actitud molt positiva per part dels implicats que des d'un primer moment es presten a assumir un paper actiu en la creació de noves condicions de vida, d'acord amb els seus desitjos i expectatives, i a contribuir a crear una sòlida xarxa social entre els hispanoparlants i el seu entorn social.

Com a resultat de l'assistència a aquests seminaris, ells mateixos van apreciament també la millora en la qualitat del seu treball en grups i el seu major grau de competència en situacions d'interacció social. A més, la seva participació ens estimula a tots i ens permet continuar desenvolupant i millorant conceptes i metodologies.

No obstant això, tot i que el programa presenta, com hem dit anteriorment, la pertinència, eficàcia, eficiència i sostenibilitat que es requereix en tot projecte social, la seva avaluació tècnica resulta difícil a causa dels insuficients recursos econòmics que es concedeixen. Per això, els resultats que aquí s'han exposat justificarien per si sols la necessitat de promoció i continuïtat de programes com ¡ADENTRO!®, destinats a incrementar la participació i fomentar la integració a tots els nivells del col·lectiu de gent gran hispanoparlant.



Josefa Castro López

Periodista, participant de ¡ADENTRO!®

CANVIS EN LES CONDICIONS DE VIDA I SITUACIÓ DELS EMIGRANTS ESPANYOLS GRANS A EUROPA

Respostes de ¡ADENTRO!®

Els emigrants espanyols grans a Europa, un col·lectiu en creixement

Les societats europees són societats envellides. El col·lectiu de persones de més de 60 anys a Europa és el grup de població que més creix i continuarà creixent en els propers anys. Un 17% dels habitants de la UE té més de 65 anys i actualment són més les persones majors de 60 anys que les menors de 20.

Segons el Padró d'Espanyols Residents a l'Estranger, el nombre de persones majors de 65 anys de nacionalitat espanyola resident a Europa, exclosa

Espanya, a 1 de gener de 2009, era de 99.637. Només a Alemanya, país representatiu pel que fa a la situació dels emigrants espanyols grans a la UE, residien 14.469 majors de 65 anys a finals de 2007, un any després el nombre s'havia incrementat a 15.073, si bé la xifra de receptors d'una pensió del Règim General de Pensions era encara més alt, a causa de les prejubilacions.

Actualment viuen a la RFA més de vint mil jubilats espanyols; dels quals, la majoria no retorna. L'any 2007 haurien abandonat Alemanya 389 persones entre

65 i 75 anys; 178 entre 75 i 85 anys i 28 de 85 anys o més, en total, aquell any només un 4% dels majors de 65 anys van retornar a Espanya.

La situació és semblant a França i a Suïssa, països europeus on viuen el major nombre d'espanyols. Fins a 2007 hi havia a Suïssa una onada de retorn, perquè la gent gran volia recuperar les cotitzacions del tercer pilar de la seguretat social, que els serien reemborsades per retornar fins a una data determinada. Aproximadament un terç dels emigrants espanyols a Europa no retornen als seus llocs d'origen, un altre terç retorna a mitges, passant grans temporades a Espanya sense quedar-s'hi definitivament.

Els motius pels quals els emigrants no retornen, o no ho fan definitivament, són múltiples:

- Per romandre prop dels seus fills i néts, encara que en general visquin sols, perquè, després de la massiva incorporació de la dona al món del treball, els models de convivència han canviat.

- Per l'atenció sanitària, perquè creuen que és millor en el país en què resideixen.

- Per l'encariment de la vida a Espanya i la por a no poder mantenir amb els seus ingressos el nivell de vida desitjat.

- Perquè es senten familiaritzats amb l'entorn social en què viuen, mentre que en els llocs on vivien a Espanya ja no els queden prou familiars ni amics, els pobles i la gent han canviat, no coneixen les joves generacions i, si retornen, es senten estranys.



Situació actual dels emigrants jubilats

Parlar de la situació actual dels jubilats espanyols que resideixen a Europa de forma generalitzada és difícil, ja que depèn del nivell de vida del país on visquin i també de les polítiques nacionals d'atenció a la gent gran, en general, i als immigrants, en particular. Fins i tot la seva situació individual depèn de molts factors, però, generalitzant, es pot dir que, en relació als jubilats dels països on resideixen, els emigrants espanyols grans, igual que els d'altres nacionalitats, solen tenir:

- Pensions més reduïdes, perquè van realitzar durant la seva vida laboral treballs menys remunerats o van cotitzar menys temps a la Seguretat Social.

- Habitatges més petits o pitjor condicionats, situats de vegades en barris amb una estructura social conflictiva, perquè gairebé tots, quan es van instal·lar, creien fer-ho de forma provisional i buscaven lloguers econòmics, ja que per a ells l'esalvi era un factor molt important.



- Salut més trencada a conseqüència de la seva ocupació laboral, ja que la majoria van realitzar treballs durs en fàbriques, en la construcció, a les mines, o en indústries metal·lúrgiques i químiques, on tenien contacte amb materials nocius per a la salut.

- Són més propensos a patir malalties psicosomàtiques, especialment les dones, ja que si es van dedicar només a la família solen tenir menys contactes socials i se senten aïllades. Cal subratllar que, a l'última dècada, va augmentar de manera dràstica el nombre de persones amb problemes psíquics.

- Tenen menor participació social, ja que no solen estar prou integrats en les societats d'acollida.

- Aprofiten menys de les ofertes de formació orientades a la gent gran dels

llocs on viuen, el que es deu, generalment, a falta d'informació, a les dificultats de comunicar-se en l'idioma estranger, a que no coneixen els seus drets, o al recel causat per males experiències amb les institucions dels països d'acollida.

- Corren major perill de caure en la pobresa i en situacions d'exclusió social, perquè a la discriminació per ser gran, es suma la discriminació per ser treballador o treballadora estrangers.

- Se senten més insegurs a causa de l'actual crisi econòmica i temen que les seves pensions no estiguin assegurades en el futur, almenys no en la forma actual. La situació s'agreuja per als que es jubilen d'aquí a deu o vint anys, perquè si no han estalviat addicionalment, el que per a la majoria no és possible amb



els sous actuals, amb les seves pensions estatals no podran mantenir el nivell de vida acostumat i seran més pobres que els jubilats d'avui.

- Reben sovint pensions injustes, a causa de la poca informació d'alguns funcionaris sobre els drets dels jubilats estrangers.

Caldria subratllar que les pensions de jubilació de l'assegurança de pensions alemany estan descendint des de mitjans dels anys noranta, situant-se la pensió mitjana per a jubilats espanyols en 265,65 euros mensuals al 2008, segons un informe de la Conselleria de Treball i Immigració de l'Ambaixada d'Espanya a Berlín. Tot i això, els jubilats espanyols residents a la República Federal d'Alemanya serien els que rebrien les pensions més elevades a Europa.

El nombre de majors de 65 anys que ja han de recórrer a Alemanya a "minitreballs" per a millorar els seus ingressos va augmentar un 40% en els últims 5 anys; en aquest percentatge no es tenen en compte els treballadors autònoms ni



els jubilats menors de 65 anys. (Dades del Ministeri de Treball alemany).

La gent gran d'avui vol gaudir de la vida

Es calcula que avui una persona, en jubilar-se, té una mitjana de 10 anys més de vida que en generacions anteriors. Els emigrants espanyols en arribar a la jubilació, si no pateixen malalties, volen gaudir d'aquests anys, recuperar el temps perdut, per així dir-ho. Ja no es conformen amb tenir assegurada la sanitat i les despeses bàsiques, com fins fa poc. En aquesta nova etapa de la seva vida volen viatjar, aprendre coses noves i dur a terme activitats per a les què durant la vida laboral no tenien temps. De fet, la principal despesa dels espanyols grans d'avui, a part de l'alimentació i l'habitatge, són els viatges, la cura personal i les activitats de lleure.

Encara que els espanyols grans són més reticents a realitzar aprenentatges que altres europeus, alguns comencen cursos de formació, volen aprendre a



manejar-se amb les noves tecnologies, ser participants actius del món en què viuen. Aproximadament un 18% es dediquen al voluntariat social, com ho demostra el mateix projecte ¡ADENTRO![®].

Necessitats del col·lectiu, per grups d'edat

La primera necessitat que tenen els emigrants grans residents a la UE és que les organitzacions que s'ocupen d'oferir serveis als seus llocs de residència rebuin ajuts i suport econòmic suficient, per part de l'Administració del país d'origen i del d'acollida.

A partir d'aquí, les necessitats d'atenció o tutela als emigrants grans caldria diferenciar-les segons tres grups d'edat:

Entre els 65 i els 75 anys, les persones grans solen ser encara persones actives i no volen que se'ls margini o encaselli. Per aquest motiu, la UE promou l'aprenentatge continu i dóna suport a iniciatives que facilitin la participació dels emigrants grans en la societat, en l'economia i en les polítiques migratòries.

Una necessitat important del col·lectiu és que s'oferixin oportunitats per poder millorar els seus coneixements en el idioma estranger, el què els ajudaria a superar les barreres de la integració. També seria convenient que se'ls oferissin més cursos d'informàtica, perquè a través d'Internet poden tenir accés a totes les informacions del seu interès i, a més, els ajudaria a familiaritzar-se amb la teleassistència, la telemedicina i la banca *on-line* o "telebanc", que adquireixen cada vegada més importància. Saber fer anar un ordinador suposa relacionar-se, no només amb altra gent gran, sinó amb persones de totes les edats, pels efectes positius de les relacions intergeneracionals.

Entre els 75 i els 85 anys, les necessitats comencen a ser d'altres. Aquesta etapa de la vida sol estar marcada per les pèrdues. No només es perden capacitats, és també una etapa de pèrdues personals: la parella, parents i amics. En aquest període, la gent gran necessita el suport de persones de confiança amb les quals compartir les seves preocupacions, ne-

cessiten una bona assistència social i una bona atenció sanitària; necessiten també que se'ls ofereixi informació sobre les opcions d'atenció i cures a què tenen dret i necessiten centres de dia tutelats.

A partir dels 85 anys, el més normal és que les persones grans no siguin capaçes de viure ja sols i es tornin dependents.

Entre el col·lectiu espanyol, la majoria dels ancians, en assolir aquesta edat, sol ser atesa pels fills. Els que no poden ser cuidats dins de la família necessiten residències on puguin ser atesos en la seva llengua, ja que senten més confiança i seguretat si les persones que en tenen cura parlen el seu mateix idioma.

El voluntari o voluntària social que visita aquestes persones per xerrar amb elles en castellà i fer-los una estona de companyia cobra especial importància en aquestes situacions de dependència.

Transformacions en les societats actuals enfront del canvi demogràfic

Actualment, a Europa es parla de l'“envelliment actiu”, que fomenta la participació de la gent gran en tots els àmbits de la vida, més enllà de l'edat de la jubilació. I és que, de ser una càrrega per a la societat, la generació “60 plus” està passant a ser un factor econòmic, ja que els polítics han descobert el seu potencial com a consumidors, com a votants i com a portadors de coneixements i experiència útils a la societat.

Segons un informe del II Fòrum Europeu sobre el canvi demogràfic, ara hi

ha quatre treballadors actius per cada jubilat, però el 2050 hi hauria només dos per cada major de 65 anys. Per a afrontar aquest desequilibri, provocat per la inversió de la piràmide demogràfica - cada vegada més jubilats amb dret a pensió i menys joves cotitzant a la Seguretat Social -, a la Comunitat Europea s'està debatent la possibilitat de “democratitzar” la jubilació, és a dir, fer flexible el cessament de les activitats laborals perquè, en contra de la tendència anterior cap a una jubilació anticipada, es pugui seguir treballant després dels 65 anys.

A Alemanya, per exemple, ja s'està prolongant l'edat de la jubilació, de forma esglaonada, fins als 67 anys.

Reacció de les societats d'acolliment davant l'increment de jubilats estrangers

Els països receptors d'emigrants arribats per a treballar en els anys 60 i 70, no havien previst que molts d'ells, en jubilar-se, no tornarien als seus països d'origen. En no poder negar-los el dret a decidir lliurement on volen envellir, han de garantir l'assistència sanitària i les pensions fins al final de la seva vida i, a més, reconèixer-los com a grup i ajudar-los a integrar-se, el que reivindica l'AGE, Active Age of Migration.

Aquesta falta de previsió té com a conseqüència que ara tinguin problemes per integrar-los en els sistemes de salut nacionals i s'està donant el cas que en algunes residències d'ancians ja han de

convivre diversos a la mateixa habitació. Podem imaginar el que pot significar per a una anciana o ancià espanyols el fet d'haver de compartir habitació, de manera prolongada, amb persones que no parlen la seva llengua i tenen costums molt diferents a les seves.

Els avenços de la medicina i les millors condicions de vida ens permeten arribar a edats més avançades, de manera que augmenta també el nombre dels malalts d'Alzheimer i altres demències. Les necessitats de cures per a aquests pacients no estan cobertes de forma satisfactòria, per la qual cosa s'està fomentant, cada vegada més, el voluntariat social, també per part dels països d'acollida.

En països com Alemanya, Suïssa o França, s'han posat en marxa projectes orientats a l'atenció dels emigrants de la primera generació, perquè puguin ser atesos en la seva llengua en residències i centres de salut i que, si és possible, el personal que els cuidi tingui així mateix un historial migratori que faciliti la comprensió dels pacients grans, no només pel que fa al llenguatge.

Respostes de ¡ADENTRO!® a les necessitats dels espanyols grans emigrats a Europa

Des de finals dels anys noranta la UE i la Comissió Europea intenten coordinar les polítiques internes dels països comunitaris dirigides a la gent gran, deixant enrere polítiques tradicionals basades en l'assistència sanitària i els



serveis, ja que els grans d'avui presenten altres característiques i tenen necessitats diferents a les de dècades anteriors. Es tracta de promoure l'envelliment actiu i la participació de la gent gran en tots els àmbits de la vida i de "facilitar a la persona gran (emigrant o no) que pugui continuar en el seu medi habitual amb una adequada qualitat de vida i benestar psicosocial, facilitant els serveis que li permetin mantenir-se el major temps possible amb autonomia personal".

En els seminaris de ¡ADENTRO!® es segueix aquesta línia i es forma a persones grans com animadors socioculturals, perquè siguin capaços de prendre, amb el temps, les seves pròpies decisions sobre la forma en què volen envellir i on i amb què volen fer-ho i transmetre

el que s'ha après a altres, actuant com a multiplicadors.

La formació que reben en aquests seminaris respon als interessos d'una generació de gent gran més activa i més interessada per aprendre i integrar-se en les societats d'acolliment que les anteriors. En els seminaris se'ls capacita per dirigir activitats en les associacions i grups parroquials, per a ajudar en institucions caritatives i organismes estatals responsables de l'atenció als emigrants grans hispanoparlants, com residències d'avis o centres de dia, i per a donar suport a les famílies que tenen cura de persones dependents.

Es promou també la participació activa dels jubilats a la societat, se'ls informa dels seus drets de ciutadania i se'ls ajuda a planejar el seu futur.

En els últims anys, sense apartar-se de la concepció del projecte ¡ADENTRO!® en la seva fase inicial, s'han anat introduint temes nous en els programes

de formació. Si abans s'orientaven més a informar sobre els drets socials dels emigrants grans i la forma de com viure bé i mantenir-se sa, o com aprofitar millor el temps lliure, ara s'estan abordant també nous temes que fins fa poc eren tabú a la societat i a les institucions. Es parla de la mort, la dependència, del testament vital, la demència o el maltractament a la gent gran, temes que, d'altra banda, avui formen part del debat públic. La incorporació d'aquests temes en els programes dels seminaris no compleix només la funció d'informar, sinó també de facilitar arguments de reflexió i debat als participants.

Un altre dels aspectes interessants de ¡ADENTRO!® és la interacció en els grups de treball i l'atenció que es dona als participants, perquè les seves experiències i opinions suposen un valuós complement a les ponències dels docents i, de fet, es pot aprendre de vegades tant de les seves aportacions com de les ponències.



Juan Jerez Bernabéu

Gerontòleg social i docent del projecte ¡ADENTRO!®

¡ADENTRO!® COM A PROJECTE FORMATIU I DE PARTICIPACIÓ SOCIOPOLÍTICA D'EMIGRANTS GRANS

Possibilitats de cooperació amb altres projectes i iniciatives de característiques similars a Espanya

¡Adentro!® és un projecte formatiu orientat a la participació sociopolítica dels emigrants grans, que pretén que aquests s'impliquin, donat el seu caràcter crític i emancipador.

És, essencialment, un projecte interdisciplinari i sistèmic, on cada persona és tinguda en compte per ella mateixa, amb la seva història, els seus valors, les seves potencialitats i les seves aspiracions.

El projecte està sustentat per la iniciativa social, amb suport econò-

mic parcial de l'Administració espanyola.

¡ADENTRO!® incideix en un col·lectiu molt específic, com ho és el dels emigrants grans espanyols a Europa, amb les seves peculiaritats socials i culturals, els seus heroics inicis en l'emigració, les seves conquestes socials i laborals, la seva lluita i tenacitat per a l'educació dels fills, la pervivència de la cultura i l'idioma matern i ara la jubilació i l'envelliment saludable: actiu i participatiu.



Model compatible, extrapolable i assumible per la gerontologia i la gerogogia a Espanya

Des de l'òptica de la Gerontologia i la Gerogogia (educació de la gent gran) i des del conjunt de les iniciatives públiques i privades implementades a Espanya sobre la formació de la gent gran, ¡ADENTRO!® aporta un valor afegit, com és el de prioritzar, sustentar i aprofundir en el treball biogràfic dels propis participants.

A Espanya es té en compte aquest component educatiu, en major grau, en els projectes realitzats amb persones grans institucionalitzades en els diferents règims: oberts, semioberts i tancats, com ara Residències, Geriàtrics, Centres sociosanitaris i Centres de Dia.

En menor mesura es desenvolupa el treball biogràfic en projectes oberts, no residencials, depenent molt de l'equip de professionals i de la seva major o menor implementació en els programes dels cursos, tallers, i altres activitats formatives: Centres de jubilats; cursos de

formació no reglada, (promoguts especialment per ONGs, fundacions i obres socials d'entitats financeres i empresarials); programes formatius de universitats per a gent gran (universitats de l'experiència; aules de la tercera edat, etc.).

Amb prou feines es pot constatar en els projectes culturals de baixa implicació personal, com els programes de tipus espectacle o consum cultural, viatges culturals o d'esbarjo i de vacances.

El treball biogràfic en aquestes edats hauria d'estar més desenvolupat a la Gerogogia, més quan es tracta de persones que per la cohort d'edat han patit moviments migratoris interns importants entre províncies, entre diverses comunitats i migracions del món rural a l'urbà, en èpoques històriques que marcaven moltes diferències socials, culturals i econòmiques segons el lloc d'origen. De tota manera, el treball biogràfic és una eina aplicable, en general, a qualsevol procés educatiu de la gent gran, independentment dels seus orígens o condicions socials, econòmiques o culturals.



Tornada a les aules després dels 50

Encara que és cert que el saber, i per tant el fet d'ensenyar i d'aprendre, ja no rau només a les universitats, sinó que constitueix part estructural del món laboral i associatiu (polític, sindical, cultural, religiós, etc.), continuem relacionant el saber amb la universitat i institucions afins.

La majoria dels programes educatius per a gent gran, desenvolupats fora de l'àmbit universitari, mostren moltes similituds amb ells i entre si, ja que els seus orígens són els mateixos. La major diferència radica en la seva dependència orgànica i en el seu finançament.

Els orígens

L'origen de les Aules de la Tercera Edat, de les Universitats de l'Experiència i de les Universitats de Gent Gran, prové de Toulouse, on es va crear la primera Universitat de Gent Gran el 1973.

A Espanya, el 1978, la Direcció General de Desenvolupament Comunitari va establir convenis amb 21 entitats cul-

turals, via subvencions del Ministeri de Cultura, per establir Aules de la Tercera Edat. La primera es va desenvolupar a Salamanca i el seu objectiu fonamental era "la preparació per a la jubilació".

L'Informe Delors, el 1989, advocava per una educació permanent sense límits d'espai o edat, que donés respostes a una profunda necessitat de cultura i d'actualització d'uns adults que ara gaudeixen d'una major longevitat.

L'actualitat

A Espanya, la Llei Orgànica d'Universitats considera que la difusió del coneixement i la cultura a través de l'extensió universitària i la formació al llarg de tota la vida és missió de la Universitat.

La projecció del model universitari a altres àmbits no acadèmics ha prodigat un ampli ventall de programes, projectes i activitats educatives / formatives per a gent gran, tots ells dependents d'universitats, governs autonòmics i central, fundacions, obres socials, ONGs, associacions culturals, sindicats, etc.

Unes 50 universitats tenen formació per a gent gran i en elles hi ha més de 23.000 alumnes d'entre 50 i 85 anys.

Objectius i beneficis

Divulguen, amplien i actualitzen el coneixement de la cultura entre la gent gran.

Els ofereix coneixements i habilitats per adaptar-se als canvis socials i tecnològics, alhora que reben informació que els permet prendre decisions, conrear nous valors, disposar de criteris diferents en la visió dels temes i desenvolupar-se en una societat tan canviant com l'actual.

Ofereixen un marc per a les relacions intergeneracionals que, en altres contextos, han estat difícils.

Promouen un millor coneixement de l'entorn perquè obtinguin un major profit de les possibilitats d'oci (culturals, físiques, intel·lectuals) que els ofereix la societat.

Milloren la qualitat de vida de la gent gran a través del coneixement i de les relacions que s'estableixen en l'àmbit universitari.

Ajuden a la gent gran a mantenir la vitalitat física i mental, sobretot en edats avançades, a més de ser una manera de reactivar la convivència i les relacions socials i personals.

Contribueixen al procés d'adaptació contínua de l'adult gran als canvis tan accelerats que caracteritzen la nostra època.

Molts dels continguts dels programes tenen una clara orientació preventiva i potenciadora dels hàbits i estils de vida saludables.

Justificació dels programes educatius o de formació de gent gran

La societat actual està en deute amb les persones que no van tenir possibilitats d'estudiar en la seva joventut. S'ha de donar resposta als sectors de la població que no desitgen un títol professional, sinó accedir a un tipus de formació permanent que contribueixi al seu desenvolupament personal.

S'ha d'aconseguir una societat més culta, crítica i participativa.

A causa de l'envelliment de la població, especialment rellevant en el cas espanyol, les persones majors de 50 anys exerciran en els propers anys un paper fonamental en les estructures econòmiques i financeres.

S'ha de fomentar el desenvolupament d'activitats de formació científica i cultural que afavoreixin la trobada i l'intercanvi generacional.

Requisits exigits, previstos en la majoria dels programes

Per a acudir a aquests cursos és suficient tenir temps lliure i il·lusió. Generalment no s'exigeix titulació prèvia. L'aspirant a alumne ha d'estar jubilat o ser mestressa de casa.

Molts dels cursos estan subvencionats, alguns tenen taxes.



El debat, la participació i la companyia són els trets de personalitat d'aquests cursos.

No es fan exàmens, per aprovar només cal assistir almenys al 80% de les classes.

No són títols homologats (per a això existeix la possibilitat de convalidar l'experiència professional, en cas necessari).

Els programes inclouen visites turístiques, excursions, tallers (dibuix, teatre, etc.).

Les preinscripcions solen començar al juny o juliol; les classes comencen a l'octubre i acaben al juny.

Línies de col·laboració de ¡ADENTRO!® amb entitats i projectes afins a Espanya

Per possibles acords de col·laboració de ¡ADENTRO!® amb entitats i programes afins a Espanya, per exemple amb la Universitat de Gent Gran Francisco Indurain o amb el fòrum Qpea de Navarra, caldria crear un marc que possi-

bilités un conveni de cooperació, en el qual es garantis el reconeixement mutu de les entitats implicades, la seva independència i autonomia, la seva raó de ser i objectius en el camp de l'educació i formació de la gent gran i dels seus cuidadors o animadors. Per a això, serien necessàries negociacions prèvies entre les entitats interessades, tendents a elaborar aquest conveni.

Caldria planificar sessions de treball i trobada entre representants de les entitats col·laboradores que permetessin establir les possibles línies d'actuació, reconeixement d'objectius, intercanvi de metodologies i material didàctic, suport als docents d'ambdues entitats, beques d'accés a programes formatius, intercanvi entre els participants d'ambdós projectes, investigació conjunta sobre la qualitat de vida de la gent gran en els seus àmbits d'actuació, divulgació i publicació d'estudis propis, material didàctic propi i altres línies que es puguin considerar adequades per al desenvolupament del conveni i que permetés la realització conjunta de projectes, prestant atenció als projectes intergeneracionals.

BIBLIOGRAFIA I FONTS DOCUMENTALS CONSULTADES

- BERMEJO, L. Gerontología Educativa. Cómo diseñar proyectos educativos con personas mayores. Ed. Médica Panamericana. Madrid 2005.
- BOSRCH-SUPAN, A.: “Proyecto Share de investigación sobre la salud, el envejecimiento y la jubilación en Europa”. Univ. de Mannheim, 2005
- DEUTSCHES ROTES KREUZ (Hrsg.): ¡ADENTRO!®. Spanischsprechende Senior/-innen mischen sich ein. Bonn 2000.
- FERNÁNDEZ-BALLESTEROS, R.: Evaluación de programas: una guía práctica en ámbitos sociales, educativos y de salud. Síntesis. Madrid 1995.
- HAMBURGER, F., IDEL, T.-S., JOUTEUX, S., KOEPF, T., KUNTZE, G., MÜLLER, H.: Sozialdienste der Caritas für Ausländische Arbeitnehmer. Auswertung der Arbeitsstatistik. Institut für sozialpädagogische Forschung Mainz e.V. (ism). Lambertus-V. Freiburg i. Br., 2000.
- HUTH, Susanne: Ältere Migrantinnen und Migranten in Deutschland und in Frankfurt am Main. Inbas Sozialforschung. Frankfurt, 2005
- IKOM-Newsletter 4/08: ¡Adentro! Spanischsprechende Senior/innen mischen sich ein. Interview mit Vicente Riesgo. Bonn 2008.
- MORGADO PANADERO, Purificación: “Retos en la protección social de los mayores en Europa”. Revista del Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales, Nr. 72. Madrid, abril 2008.
- ORDUNA, G., NAVAL, C. (ed.): Gerontología Educativa. Ariel Educación. Barcelona 2001.
- OSBORN, C., SCHWEITZER, P. und Trilling, A.: Erinnern. Eine Anleitung zur Biographiearbeit mit alten Menschen. Lambertus, 1997.
- PETZOLD, H. G. Lebensgeschichten erzählen. Biographiearbeit - Narrative Therapie - Identität, Junfermann , 2003.
- PETZOLD, H. G.; MÜLLER, L.: Biographiearbeit mit alten Menschen - Erarbeiten und Teilen biographischer Erfahrung, Psychosozial-Verlag, Nov. 2004.
- REVISTA CONSUMER: “ Universidad para mayores. Vuelta a las aulas después de los 50”. Consumer Eroski. Agosto 2009. (disponible en <http://revista.consumer.es>)
- RIESGO, V.: ¡ADENTRO! – Hinein. En: DEUTSCHES ROTES KREUZ: Das Deutsche Rote Kreuz – nicht nur für Deutsche. Dokumentation der Eisenacher Konferenz. Berlin 2006.

RIESGO, V.: Selbsthilfepotentiale nutzen und Migrantenvereine fördern: Das Beispiel der Spanier in Deutschland. En: Forschungsinstitut der Friedrich-Ebert-Stiftung: Integration und Integrationsförderung in der Einwanderungsgesellschaft. Bonn 1999.

SÁNCHEZ, M y otros: Programas Intergeneracionales. Hacia una sociedad para todas las edades. Colección de Estudios Sociales, núm. 23. Fundación la Caixa. Barcelona 2007. (disponible en www.laCaixa.es/ObraSocial).

VOGT, A.: Das Leben in die eigene Hand nehmen – Biographisches Lernen als gezielte Arbeit am Lebenslauf. In: Schulz, Wolfgang (Hrsg.): Lebensgeschichten und Lernwege. Anregungen und Reflexionen zu biographischen Lernprozessen. Baltmannsweiler 1996, 37-56.

Actualidad sociolaboral: Pensiones de la seguridad social alemana a españoles. Consejería Laboral de la Embajada de España en Alemania. Deutsche Rentenversicherung. Berlín, 9/2009

Estadísticas de españoles residentes en Alemania. Consejería de Trabajo e Inmigración de la Embajada de España en Alemania. Destatis, 12/2008.

Estadísticas de la Oficina del Retorno. Madrid, 2009

Notas de prensa del Instituto Nacional de Estadística. Madrid, 5/ 2009

Publicación de la Consejería de Trabajo e Inmigración de la Embajada de España en Suiza. Análisis de la encuesta sobre la situación de las personas mayores españolas residentes en Suiza. Berna, 2002

Publicaciones del Ministerio Federal de Familia, Mayores, Mujeres y Jóvenes (BFSFJ): Alter als Chance begreifen. Berlín, 2009

Ältere Menschen mit Zuwanderungsgeschichte in Europa – von Herausforderung zu Chancen. Textos de las conferencias internacionales del proyecto europeo AAMEE (Activ Ageing of Migrant Elders across Europa). Bonn, World Conference Center, 30.09.- 2.10.2008