

## LA CONSTRUCCIÓN DE UNA SOCIEDAD EN PAZ requiere de la participación activa de personas de todas las edades

Colombia se encuentra en un momento histórico para la construcción de un país en paz dejando un legado para las futuras generaciones.

Esta es una tarea en la que todos los colombianos debemos participar, **sin distinciones de sexo, clase social, religión, orientación sexual, raza o edad.**



## EL ENVEJECIMIENTO ACTIVO desde la mirada de las víctimas del conflicto armado

### Sobre las redes de apoyo social y familiar...

"La comunidad nos puede colaborar con la protección, hay muchos que piensan que es llevarlo a uno a una fundación y no, uno debe de estar en la casa, a uno no lo deben ir a dejar por allá como han hecho con varios ancianos que están en esas fundaciones..."

### Mujer (40-59 años)- El Arenillo (Valle del Cauca)

### Sobre los intercambios intergeneracionales...

"Utilizamos la sabiduría del abuelo y en mis talleres participan desde el niño de dos años hasta el abuelo de cien, porque el abuelo nos tiene que contar todo: cómo él trabajaba, cómo era la vida de él. Cuando nuestros abuelos tenían finca nadie echaba veneno, ellos jamás consumieron un alimento con algo tóxico".

### Mujer (40-59 años) - ANUC (Bogotá)

### Sobre seguridad económica en la vejez...

"Tenemos los ojos puestos en una cantidad de proyectos que podemos desarrollar y para los cuales todos nos sentimos tan útiles, muchos con la capacidad de trabajar, otros simplemente de aportar, pero simplemente estamos detrás de ellos..."

### Hombre (mayores de 60) - Apartadó (Antioquia)

## ¿ENTONCES QUÉ ES LA VEJEZ?

Es un momento de la vida que empieza a los 60 años. **No equivale ni a enfermedad, ni a muerte, ni a inutilidad.**

Es un momento en el que **vivimos cambios personales, familiares y sociales, pero en el que podemos seguir construyendo y realizando sueños y proyectos**



**1** Todos estamos envejeciendo: desde el momento mismo de la concepción inicia este proceso, dura toda la vida y sólo termina cuando morimos.

**2** Podemos tomar decisiones y realizar acciones que nos ayudarán a **envejecer en las mejores condiciones posibles.**

## FUENTES

- ▶ Grupos focales con personas entre 40 y 59 años y mayores de 60 en Bogotá, Apartadó y Medellín (Antioquia), El Arenillo (Valle del Cauca), Popayán y San Joaquín (Cauca), Guacoche (Cesar), Sincelejo y Libertad (Sucre).
- ▶ Organización Mundial de la Salud, Good health adds life to years. Global Brief for World Health Day, 2012.
- ▶ Organización Mundial de la Salud, Envejecimiento activo: un marco político, 2002.
- ▶ Organización Panamericana de la Salud, El estado de envejecimiento y salud en América Latina y el Caribe, 2004.
- ▶ Paniagua, Fernández, En el marco del envejecimiento activo: el voluntariado y la formación permanente de las personas mayores, 2014.

UARIV, Envejecimiento y vejez. Una mirada desde la Unidad para las Víctimas.

Este documento es producto del Convenio 1131 del 2016, suscrito entre la Unidad para la Atención y Reparación Integral a las Víctimas y la Fundación Saldarriaga Concha. Integra la opinión personal de quienes lo elaboraron, contiene la información y el conocimiento disponible al momento de su publicación. No representa necesariamente la posición oficial de la UARIV, de la Fundación Saldarriaga Concha, de sus socios, financiadores o cualquier otra persona o entidad con la que colabore o llegue a colaborar.



[www.unidadvictimas.gov.co](http://www.unidadvictimas.gov.co)

Bogotá | Línea Gratuita Nacional  
426 1111 | 018000 91 11 19

Síguenos:



@UnidadVictimas /UnidadVictimas /uariv /unidadvictimascal /unidadvictimas

## Incidencia

## ENVEJECER ACTIVAMENTE PARA CONSTRUIR PAZ



# ¿Y QUÉ ES EL ENVEJECIMIENTO ACTIVO?

El envejecimiento activo es un proceso individual y social en el que se ofrecen oportunidades a lo largo de toda la vida. Eso lo logramos mejorando nuestras condiciones de salud, nuestra inclusión social y las garantías para una participación activa.



## CONDICIONES DE SALUD

Sin desconocer la responsabilidad del Estado en garantizar el derecho a una atención integral en salud, debemos reconocer que como personas somos los primeros responsables por cuidar de nosotros mismos y aún en contextos de violencia y vulnerabilidad podemos seguir: hábitos para llevar una vida más saludable:



**Realizar actividad física** como caminar diariamente, actividades mentales como leer un libro, recordar un verso o una canción, memorizar fechas especiales



Seguir las **recomendaciones del médico.**



**Procurar** que en nuestra **comida haya frutas y verduras.**



**Identificar y hacer uso de espacios como los parques,** de los espacios y programas deportivos y culturales que se ofrezcan en el municipio.



**Evitar** el abuso de alcohol, tabaco y fármacos.



## INCLUSIÓN SOCIAL

El envejecimiento activo propone dar a las personas mayores la posibilidad de participar plenamente en la sociedad, como ciudadanos podemos:



**Identificar y participar en los programas de formación y educación** (alfabetización, capacitación en el uso de celulares y computadores, programas ofrecidos por instituciones educativas, entre otras) que existan en el municipio, y si no existen generar acciones de incidencia para promoverlas.



Generar prácticas de **ahorro en la familia.**



**Identificar oportunidades** para generar proyectos productivos en la comunidad.



**Realizar acciones de incidencia** para que las viviendas, los edificios, los espacios públicos sean amigables para todas las personas y especialmente para las personas mayores



## PARTICIPACIÓN ACTIVA

Participar es tomar parte activa en las decisiones que afectan nuestra vida y la de nuestra comunidad. Tanto a lo largo de la vida como en la vejez debemos contar la posibilidad de incidir y lograr cambios en todo aquello que nos afecta, sin importar la edad que tengamos, por eso es importante:



**Asociarse,** porque a partir de las experiencias propias y ajenas, de los diálogos y la reflexión colectiva se fortalece el liderazgo y se enfrentan mejor los problemas.



**Compartir e intercambiar experiencias** y conocimientos con personas de diferentes edades.



**Formar parte de redes comunitarias,** comités de derechos humanos, grupos de música, arte, grupos religiosos, en los cuales se aporten las experiencias y capacidades personales, estas actividades aportan al desarrollo y satisfacción personal y se previene el aislamiento social y la soledad