

AMES

Asociación de Mujeres por un Envejecimiento Saludable

Algunas mujeres ven pasar el tiempo a través del espejo, de sus propios rostros. No solo los achaques y las enfermedades recuerdan que los años hacen mella, sino que muchos son los rasgos físicos que acomplejan y disgustan a las mujeres a partir de determinada edad. Estar sano y sentirse bien no es incompatible con ser mayor, y ésta es la lucha de mujeres como las integrantes de esta Asociación. Lo primordial es tener calidad de vida y aprender a envejecer de la manera más saludable posible, aceptar ese “transcurrir” del tiempo. Mucho se puede hacer y pocos motivos hay para no hacerlo.

Texto: Cristina Alarcón
Fotos: AMES

Las mujeres luchadoras siempre han perseguido la igualdad de derechos entre hombres y mujeres. Se ha conseguido mucho a lo largo de décadas pero es imprescindible seguir tomando las riendas de esa batalla, y hay que crecer en la igualdad. El objetivo prioritario de AMES, Asociación de Mujeres por un Envejecimiento Saludable, es que la mujer mayor tenga los recursos necesarios para envejecer con naturalidad, afrontando esa etapa con optimismo y fuerza. La experiencia debe ser un valor al alza; la sabiduría, algo admirable; y las ganas de vivir, un sentimiento innato, al margen de la edad que se tenga. Para envejecer saludable-



“Queremos enseñar a envejecer y envejecer con alegría y dignidad”, es uno de los objetivos de AMES. En la imagen de derecha a izquierda, Mariqueta Vázquez, Paloma Gil y Paquita Oller, presidenta, tesorera y secretaria de esta Asociación.

mente es necesario prestar atención a la salud, y hablamos de salud tanto física como emocional. Es por esto que las mujeres debemos darle la importancia que merece. Así, AMES enfatiza estas cuestiones:

- Tenemos que enseñar a utilizar las herramientas del conocimiento científico a través de las asociaciones para conseguir envejecer saludablemente.
- Conseguir que la salud de la mujer se visualice como primer paso para mejorarla.
- Romper los estereotipos negativos ligados al envejecimiento y mujer.
- Desarrollar las prestaciones del Estado para los cuidados y conseguir una valoración social del papel de las cuidadoras.

Esta asociación está ilusionada con el cambio de nuestra sociedad actual por una más justa, y tanto los términos “igualdad” como “salud” son absolutamente necesarios para lograr ese cambio, esa justicia y esa satisfacción.

Mariqueta Vázquez, Presidenta de AMES

Hablamos con Mariqueta, una mujer de hoy, sin ningún temor a

“La mujeres mayores tenemos un pasado, pero lo más importante es que tenemos un presente y un futuro”

los años ni a la palabra “vejez”. Ella tiene las ideas muy claras y su deseo es transmitírselas a todas las mujeres que, como ella, se están enfrentando a ese proceso tan especial y diferente de la vida.

¿Cómo surge la Asociación de Mujeres por un Envejecimiento Saludable?

Esta Asociación surge de la reflexión de un grupo de mujeres que, bien habíamos tenido, bien seguían teniendo responsabilidades institucionales varias: concejalas, diputadas, mujeres procedentes del mundo asociativo, mujeres comprometidas con la sociedad y con todo lo que concierne a la mujer, mujeres feministas, etc. Habíamos estado en muchos frentes, desde la dictadura, la transición y la democracia; las mujeres no teníamos los mismos derechos que los hombres, la democracia no era real si la mitad de la ciudadanía carecía de dichos derechos. A pesar de haber avanzado mucho, queda un largo recorrido por hacer: la igualdad efectiva entre mujeres y hombres no está conseguida.

¿Cuál es su primer punto de mira?

Sin duda que se desarrollen y se hagan cumplir cuatro leyes, fruto del trabajo de muchas mujeres y de la voluntad política de un Gobierno sensible ante estos temas. Evidentemente no es aprobar y cumplir, requiere mucho trabajo y sensibilizar a la sociedad de la importancia de las mismas:

- La Ley contra la Violencia de Género.
- La Ley de la Igualdad efectiva entre Mujeres y Hombres.
- La Ley de la Autonomía Personal y atención a la Dependencia.
- La Ley de Salud Sexual y Reproductiva e Interrupción Voluntaria del Embarazo.

¿Cree que la igualdad entre hombres y mujeres llega a todas las edades?

No, obviamente, tras mucho reflexionar, hemos llegado a la conclusión de que no a todos los tramos de edad había llegado la igualdad del mismo modo. Mujeres con canas, mujeres con gafas o arrugas, con más kilos o menos guapas son consideradas de diferente manera. Muchas veces parecen más invisibles todavía en una sociedad en la cual prima la juventud. El gran valor es ser joven, así que se añade una mayor desigualdad: ser mujer y mayor tiene un plus.

Sí, es cierto que cada vez hay más asociaciones dirigidas a la mujer...

Sí, pero no es suficiente. Así como tenemos muchas asociaciones trabajando en favor de mujeres jóvenes, mujeres víctimas de violencia de género, separadas y divorciadas, prostitutas, mujeres violadas, madres solteras, viudas, generalistas, amas de casa, asociaciones culturales... y un larguísimo etcé-

| EN UNIÓN

tera, yo creo que no existía una asociación que trabajara a fondo la problemática específica de las mujeres mayores ante el envejecimiento.

¿Hoy en día, la mujer mayor acepta mejor la vejez?

Estoy convencida de que existen los dos polos. Anteriormente, hablar de vejez para una mujer era algo difícil, es evidente que, en general, eludimos el tema. Nos pareció indispensable hablar de ese término y normalizar lo que era una realidad, no por huir de ella va a dejar de existir, así que nos pusimos a la tarea. Aprender a envejecer y prepararnos para lo que sería malo que no llegáramos.

¿Cuál diría que es su slogan?

Nunca seremos más jóvenes que hoy. Las mujeres vivimos más años, está comprobado estadísticamente, pero también vivimos más pobres, más solas... Por razones de género, trabajamos pero no justamente remuneradas ni reconocidas; durante muchos años, nuestros trabajos fueron invisibles tanto en casa como fuera de ella. Como anécdota, podemos recordar que las mujeres que hoy tenemos más de 60 años, fuimos la generación de “la dote”, por no generar pensión la tenemos derivada de un hombre –de esto podríamos hablar horas y horas...-. Lo que quiero decir es que nos encontramos con escasos ingresos, más solas, más longevas y, en muchas ocasiones, desprotegidas ante el nuevo mundo que se nos abre.

“Luchamos cada día por romper barreras, desigualdad, y estereotipos”



Mariqueta Vazquez, Presidenta de AMES.

Pero los cambios que se han producido han sido positivos...

Mucho, por supuesto. La vida, en general, ha cambiado. Nuestras hijas estudiaron, se formaron, pueden decidir su propio destino, dispersión geográfica, diferentes modelos familiares... Todos estos cambios tan rápidos han sorprendido y asustado un poco a la sociedad, que no estaba preparada para asumir dichos cambios de una manera tan marcada. Ahondemos un poco más: vivimos más

años, tenemos una esperanza de vida mayor pero con más dependencia, una vez más, ¿sobre quién recae? Sobre las mujeres, que ejercen de “canguros” de los nietos y de cuidadoras de los familiares dependientes.

¿Cuál es la primera norma para conseguir un envejecimiento saludable?

Para envejecer saludablemente tenemos que conocer nuestra realidad, por qué vivimos más, en qué

AMES

La Asociación de Mujeres por un Envejecimiento Saludable (AMES), está compuesta por personas que consideran importante enseñar y ayudar a envejecer de una forma saludable. Resumen todo aquello que quieren lograr en estos puntos:

- Sensibilizar a la sociedad sobre el hecho natural de envejecer.
- Recuperar valores éticos que nos ayuden en ese camino hacia el envejecimiento.
- Promover alternativas que nos permitan envejecer dignamente.
- Participar en todos los niveles de decisión que afecte a nuestra vida.
- Crear espacios intergeneracionales donde intercambiar experiencias y conocimientos.
- Potenciar el aprendizaje permanente en las personas independientemente de la edad.
- Queremos su participación en la vida social.
- Aprender a envejecer con dignidad y participando de una forma activa en nuestras propias decisiones de vida y en la sociedad.

En resumen, enseñar a envejecer y envejecer con alegría y dignidad, cambiar los estereotipos y la visión negativa del envejecimiento.

Asociación de Mujeres por un Envejecimiento Saludable

C/ Ríos Rosas, 50 - 2º izqda. 28003 Madrid

Telf. 915 349 757 - Móvil 619 222 501

E-mail: ames.asociacion@gmail.com - web: www.asociacionames.com

condiciones, qué hace que nuestras condiciones sean diferentes a las de los hombres, etc. Nos preocupamos de nuestra salud pero a veces parece que seguimos sin tener tiempo para hacerlo. ¿En qué ocupamos nuestro tiempo libre? ¿Tenemos tiempo propio? ¿Participamos en las decisiones que se toman sobre nosotras? ¿Nos preparamos para vivir nuestra vejez? ¿Con quién, dónde y cómo queremos vivir nuestra edad mayor? Como ves, muchos son los interrogantes que tenemos.

¿En qué puntos se centran a la hora de trabajar?

Intentamos trabajar basándonos en determinadas acciones, puntos clave para nosotras:

- Análisis de la Realidad.
- Estudios sobre el Envejecimiento.
- Educación para la Salud.
- Divulgación de Resultados.

- Programas Intergeneracionales y Multiculturales.
- Potenciar la creación de programas desde una perspectiva de género.
- Investigar los Malos Tratos y Violencia de Género en las Mujeres Mayores.

Por todo esto, estamos en continuo movimiento, organizando jornadas, encuentros, charlas, debates, etc. Hemos organizado actos de todo tipo y esperamos seguir haciéndolo, y sobre todo, ahondar en los problemas más graves.

¿Cuál es su implicación como Presidenta de la Asociación?

Mis funciones principales son representar a la Asociación, coordinar las actividades, buscar constantemente nuevas iniciativas... Pero trabajamos en equipo, no es una asociación presidencialista, vamos todas a una y luchamos juntas. Entre nosotras

hay mujeres de todas las edades, todas con unos objetivos comunes, con principios democráticos. A nivel personal, te puedo decir que he asumido mi jubilación, me he preparado para ella, y sigo comprometida con la vida y la sociedad participando de forma intensa, nada me es ajeno. Aunque tengo 67 años, nunca digo “en mi tiempo” cuando hago referencia a algo, 2011 es mi tiempo. Tengo la suerte de estar viviendo en un momento en el que tenemos futuro; nuestra generación anterior, hablaba de pasado y de presente, al llegar a esta edad no se planteaban futuro. Nosotras sí, y además soy muy feliz de haber llegado hasta aquí y poder conocer y disfrutar de mis nietos. Lo que planteo para mí lo hago extensible a todas las mujeres para envejecer saludablemente, estar activas, participar, no perder la curiosidad, no permitir que nadie decida por nosotras.