

COORDINADORES PROGRAMA NUEVO COMIENZO: OTRO MOTIVO PARA VIVIR

PARTICIPANTES EN EL PROCESO DE CONSTRUCCIÓN DE LA INFORMACIÓN PARA LA ELABORACIÓN DE ESTE DOCUMENTO BASE.

<http://www.funlibre.org/documentos/AdultoMayor.htm>

WALTER ALEJANDRO QUIJANO GONZALEZ	ALCALDIA SAN JOSE DEL GUAVIARE
ROCIO SEÑA LEON	COMFACASANARE
GERMAN CUBILLOS ROMERO	CUNDEPORTES
HORTENSIA TORRES PUELLO	GOBERNACION DE BOLIVAR
OMAIRA PINEDO DE GONZALEZ	GOBERNACION DE BOLIVAR
ANGELA JIMENEZ BERNAL	GOBERNACION DE BOYACA
CESAR NICOLAS HERNANDEZ	GOBERNACION DE CALDAS
LILIANA MARIA SANCHEZ ACOSTA	GOBERNACION DE CALDAS
MARGARITA ESCOBAR GAVIRIA	GOBERNACION DE CORDOBA
NOHORA ELENA ESPITIA ESTRELLA	GOBERNACION DE CORDOBA
OMAR FREDY SANCHEZ TORRES	GOBERNACION DE GUAINIA
LILIANA JARAMILLO PORTILLA	GOBERNACION DE PUTUMAYO
EMPERATRIZ O'NEILL WILSON	GOBERNACION DE SAN ANDRES
YOMAIRA BEATRIZ CABALLERO GUERRERO	GOBERNACION DE SANTANDER
LUCY DUMAR ARABIA	GOBERNACION DE SUCRE
AURA PRADA HERNANDEZ	GOBERNACION DE VICHADA
MARIA DEL SOCORRO LARA RAMOS	GOBERNACION DEL ATLANTICO
JOSE DUMAR GARZON GONZALEZ	GOBERNACION DEL META
SARA ISABEL RIOS GAST	GOBERNACION DEL VALLE
JORGE ALBERTO CRUZ V.	GOBERNACION DEL VAUPES
DARIO ALFONSO MONTOYA GUERRA	GOBERNACION GUAVIARE
DEBORA ESTHER PEREZ RESTREPO	GOBERNACION GUAVIARE
MIREL FELIZZOLA QUINTERO	GOBERNACION DEL CESAR
NANCY STELLA GONZALEZ CRUZ	I.D.R.D. – BOGOTA

CADA CARDENAS

IDERBOL

MARIBEL ANZOLA RISCANEVO

IMDER CUMARIBO

ARGELIA RAMOS FRANCO

INDEPORTES AMAZONAS

JAVIER SUAREZ ALVAREZ

INDEPORTES ANTIOQUIA

PRESENTACIÓN

Es claro que posicionar la recreación como componente de las políticas públicas sociales demanda a los actores sectoriales un esfuerzo sistemático, riguroso y serio basado en procesos de gestión de conocimiento que argumente y de soporte a la defensa que se hace acerca de los beneficios de la misma sobre la calidad de vida y el desarrollo humano.

En la situación particular de los adultos mayores en condiciones de vulnerabilidad la recreación puede jugar un papel significativo en los diferentes ámbitos de interacción de su vida; en la defensa de sus derechos, en la creación y sostenimiento de espacios de participación y por ende en la dinamización de procesos de empoderamiento orientados al desarrollo de capacidades humanas.

En un trabajo colectivo con los coordinadores del programa “Encuentros Culturales y Recreativos del Adulto Mayor – Nuevo Comienzo: Otro Motivo para Vivir, se inicia un proceso intencional de gestión de políticas de recreación para el adulto mayor

Como documento base será enviado en primera instancia a los coordinadores para su enriquecimiento y una vez complementado y retroalimentado será presentado al ICBF y al Ministerio de Protección Social por parte de Coldeportes.

La meta es lograr que el programa Nuevo Comienzo: Otro Motivo para Vivir se convierta en espacio permanente de generación de conocimiento, dado que ofrece la oportunidad de reunir cada año en los municipios, los departamentos y el nivel nacional a más de 30.000 personas que pueden gradualmente ser insertadas en la construcción de políticas de recreación desde ellos y para ellos.

1. REFERENTES

Las categorías conceptuales que conduce los análisis acerca de una política en recreación para el adulto mayor son:

Vejez y envejecimiento

Teoría del ciclo vital

Vista desde la

De los derechos

Desde una perspectiva

Personas mayores

Representaciones sociales que la sociedad tiene

Mirados desde las dimensiones

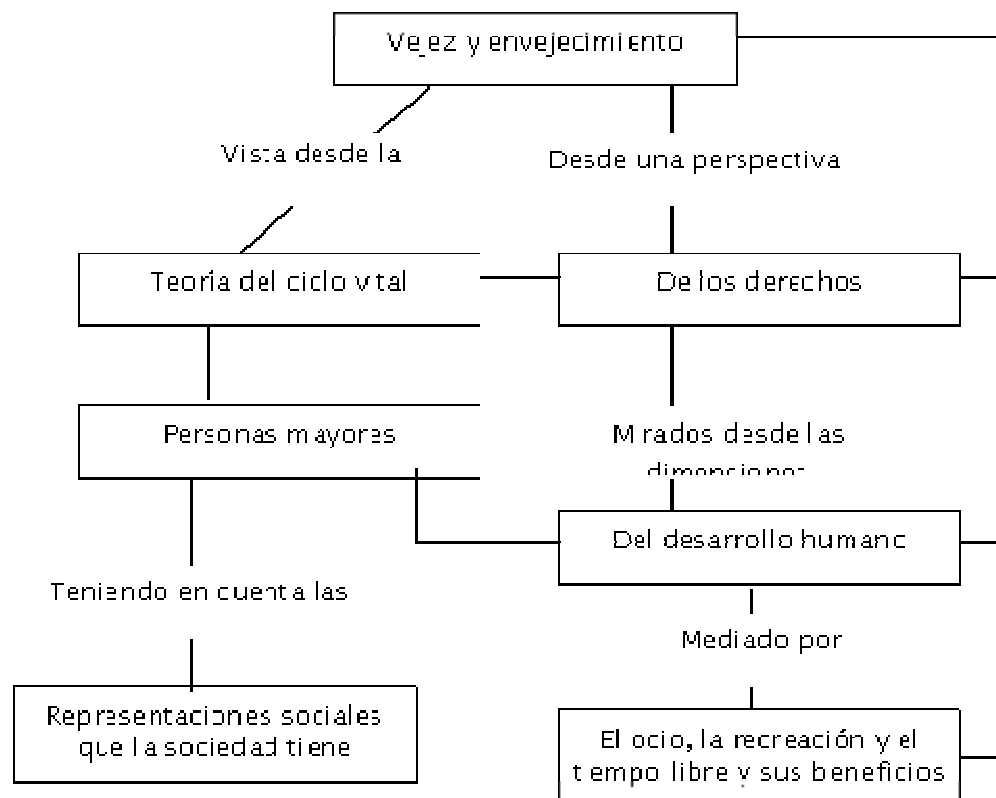
Del desarrollo humano

El ocio, la recreación y el tiempo libre y sus beneficios

Mediado por

Políticas

Teniendo en cuenta las



Se asume que una política de recreación debe estar imbricada en todos los análisis actuales relacionados con la vejez y el envejecimiento, cuya perspectiva determina la visión positiva o negativa que ha atravesado las representaciones sociales de imaginarios sobre las personas mayores.

La teoría del ciclo vital ha mostrado ser uno de los marcos de referencia que pueden ser un marco explicativo más comprehensivo de este momento de la vida, puesto que no predetermina condiciones y características rígidas para cada periodo de la vida, ni se centra en un rango de edad (número de años), para abordar el trabajo con y para las personas mayores; además, de su visión integral e integradora de los seres humanos con el mundo.

a. Concepto de vejez y envejecimiento:

La construcción social de la vejez y el envejecimiento ha sido determinante a la hora de formular políticas y en lo concreto, programas y servicios dirigidos a las personas mayores. La discriminación y el prejuicio, que subyacen a las representaciones sociales, condicionan visiones asistenciales o favorecedoras del desarrollo de las personas mayores y su reconocimiento como constructoras de lo comunitario.

En el ejercicio realizado en el Encuentro Nacional de Coordinadores del Programa Nuevo Comienzo: Otro Motivo para Vivir, se identificaron diferentes matices en relación con este tema. El trabajo involucró

una mirada a las personas mayores que conocen y con quienes trabajan y otra a sí mismos en este ciclo de su vida (Matriz 1).

En la primera columna se puede observar cómo los conceptos se caracterizan principalmente por:

- El reconocimiento de las personas mayores como portadoras de “experiencia”, “sabiduría”, “patrimonio de la sociedad y de la familia”, entre otras, y con la capacidad para transmitirlo a otros.
- Personas vulnerables; es necesario tener en cuenta que los participantes trabajan con personas mayores de los estratos menos favorecidos.
- Desde una perspectiva positiva, se les asume como alegres, amables, activos, honestos.
- Sólo en una baja frecuencia se hizo alusión a sus características y condiciones físicas.

Es importante señalar, que salvo las condiciones negativas de vulnerabilidad, únicamente dos de los conceptos hizo referencia a características negativas (“bravo”, “vertical”, “autoritario”).

Matriz No. 1

Conceptos sobre la persona mayor

Concepto sobre Departamento	Las personas mayores con quienes trabajan	De sí mismos en este ciclo de la vida
Amazonas	Con una rica información de todas sus vivencias tristes o alegres, brindándole mucho amor y más a sus nietos por su experiencia, un adivino de lo que puede suceder.	Con muchas ganas de decirle a mis nietos todo lo que sé, lo que he vivido.
Antioquia	Portadores de ideas sin	Persona felizmente

	vigencia autoridades verticales, carga social si no están pensionados, representan el pasado, la nostalgia, el patrimonio más valioso para la familia.	preocupada, con autoestima alta, gratificado con lo que he hecho, conciente de las responsabilidades que tengo.
Atlántico	Chévere, productivos, divertidos, diligentes, con iniciativa, portador de valores y sabiduría, incomprensidos, dependientes, aislados, resentidos, rechazando la vejez, solo, sin proyecto de vida.	Productiva en todas las dimensiones, proyecto de vida, haciendo deporte y actividad física, escribiendo un libro, auto cuidado, gratificación con lo que he hecho, queriéndome en las limitaciones, disfrutando la familia, viajando con mi esposo, felizmente casada.
Boyacá	Con arrugas, canas, con nietos o bisabuela, dificultad para desplazarse, con mayor experiencia e vida, viviendo de la pensión, útil para la vida, honestas, desamparadas.	Con arrugas, canas, con mayor experiencia en la vida, con nietos, con dificultad para desplazarse
Caquetá	Alegre, sincera, mucha experiencia, que quiere ser utilizada en beneficio de la comunidad, responsable, vinculada a los programas de la región.	Alegre, responsable, rodeada de nietos, en una granja de... con visita de la familia,
Cauca	Valiosa por sus conocimientos, muy vulnerable ante la sociedad, muy activos a pesar de sus años, muy cariñosa, amable, muy angustiados por su vejez.	Alegre, rodeado de la familia y de la sociedad, ejemplo para las nuevas generaciones, dinamizador para la conformación de grupos de adulto mayor.
Córdoba	La veo sola, desamparada, intrusos para algunas familias, cuidando de los animales.	Me veo viviendo con mis hermanas, ayudando a mis sobrinas y ...
	Personas llenas de conocimientos y experiencia, que sus conversaciones nos aportan enseñanzas y nos divierten ante todo como personas merecedoras de respeto y cariño.	Moderna, dinámica, activa, llena de cariño, afecto y orientación para la familia, servicial, sociable.
Cundinamarca	Sabiduría, capacidad, inteligentes, sobreprotectoras, de un gran potencial, cuenta con tiempo libre en el cual desea realizar muchas cosas.	Dinámico, alegre, haciendo muchas cosas por mi pareja, por los demás, realizando actividades con la naturaleza y compartir mi conocimiento para beneficio de muchos.
	Con las huellas del paso tiempo (canas, arrugas, enfermedades), con el genio de ser bravo, regañón, incomprensidos, solos, económicamente puede pasar dificultades (sin pensión, ni familia).	Comprensible, cariñoso, con mi esposa y mi familia, practicando actividad física de mantenimiento (caminar, bicicleta), aprovechando el tiempo libre con lectura, cultura, recreación, con buena salud.

Guaviare	Niños con múltiples experiencias con un recorrido mágico de experiencias y libros plasmados en esa piel apergaminado por los años en la cual se puede leer la historia del disfrute de una vida plena.	Activo, entusiasta, decidido, comprometido, liderando procesos para los más desfavorecidos generando club para que haya retroalimentación entre la comunidad y la tercera edad sensibilizándolos. A la solidaridad sobre la importancia ... valorar a la persona por lo que es...
	Es una persona que a pesar de sus años posee mucho por ofrecer pero que la misma sociedad la ha enmarcado como aquella que hay que cuidar y olvidar.	Con algunas metas cumplidas, con deseos de vivir y dar a conocer más experiencias, con unos hijos que me tratan con amor y cariño pero con ciertas distancias.
Meta	Faltos de afecto, poco proyectados, solos en un alto porcentaje, con deseos de ser vinculados a los programas departamentales patrimonio de la sociedad.	Vigoroso, sano, rodeado de nietos, acompañado por mi esposa, viajando, disfrutando de la vida, trabajando.
	Observo personas que a pesar de ser canosos, arrugados y con los "achagues" propios de la edad, son muy interesantes, simplemente por su historia de vida individual. "Cada uno de ellos tiene algo que enseñarnos".	Quisiera para cuando sea un adulto mayor poder ver hacia atrás y sentir la alegría y satisfacción de mis sueños y deberes realizados tanto para mí como para mi familia, sana y llena de vida.
Nariño	Cabello blanco, lenta en su andar, con arrugas, ayudado con gafas, leyendo, inteligente, con muchas vivencias sabiduría, alegre y cariñoso, con nietos y bisnietos, solos en porcentaje alto y todo depende de algunos factores...	Como realizo mucha actividad física me describo como un adulto mayor muy activo, productivo, como parte fundamental dentro de mi hogar, aportando al desarrollo de mi hogar y el de la sociedad, como un modelo de vida.
Putumayo	Persona apacible, con muchos conocimientos, que quiere ser escuchada, y que se siente útil para muchas actividades, igualmente llena de bondad, sinceridad y respeto por los demás, nostálgicos.	Pienso que seré fruto maduro de mis vivencias, experiencias, conocimiento y desempeño desde las etapas de adolescente, juventud y adulto.
	Persona llena de experiencias, que puede alimentar la vida de los demás. Son personas que me producen ternura y una sensación de protegerlos y cuidarlos.	Me veo como una mujer en la que recaen muchas responsabilidades, el eje de una familia. Físicamente muy sana sobretodo disfrutando y descansando del trabajo realizado a lo largo de la vida.
Risaralda	Personas desprotegidas, abuelos(as) con necesidades de calidad de vida, con problemas de salud y pobreza, con grandes necesidades de tipo social y laboral.	Con grandes oportunidades que el Estado nos brinda, con muchísimo afecto tanto en la familia como en la sociedad, con buenas oportunidades en salud, vivienda, ..., entre otros.
Santander	Es una persona activa que	Activa y luchando por

	pone en práctica las experiencias de vida para mejorar su calidad de vida y la de sus congéneres. Para fortuna nuestra el concepto y manejo del adulto mayor ha ido cambiando.	mejorar la calidad de vida de mis congéneres.
Tolima	Potencial de sabiduría y experiencia, portadores de valores, portadores de la cultura de nuestros pueblos, son el futuro de Colombia desde la enseñanza a nuestra niñez y nuestra juventud, etc.	Competencias para aportar a las nuevas generaciones, con más experiencia, con menos vitalidad biológica pero más vitalidad psicológica gestora de calidad de vida, para nuestros <u>adultos yo y la juventud.</u>
	Una persona mayor con muchos años de experiencia, sabiduría, apacible, calmada, con muchas expectativas de vivir, de compartir sus anécdotas de su vida, con muchos problemas de afecto y amor, alejadas.	En las actividades d sus hijos, con muchos problemas económicos y de formación. Sin formación con actividades preventivas para una vejez digna y activa dentro de sus limitaciones de edad.
Vaupés, Casanare, Guanía	El abuelo como lo llamamos es la fuente de conocimientos y experiencias, como mitos y leyendas, su sabiduría en general.	Vivencias, recreación, alegría.
Valle del Cauca	Asumiendo su papel en la vida, comunicando sus experiencias a los demás, dando consejos, buscando alternativas para ocupar su tiempo libre.	Dedicando mi tiempo a ayudar a los demás, en permanente acción de gracias con Dios, por todo lo que me dio en la vida, mi familia en sus oficios.
Vichada	Es una persona que por su experiencia nos enseña mucho, que desea ser querida, porque creen que por ser viejos los dejamos a un lado, que desean ser escuchados	Me veo como una mujer con ganas de seguir siempre adelante con la esperanza de cambiar la situación actual del país para que nuestros hijos tengan la oportunidad de vivir una vida agradable.

Como se puede observar en general los textos representan una visión romántica de las personas mayores, aún teniendo en cuenta las significativas problemáticas que reportan sobre esta población

Ahora, cuando el concepto se refiere a ellos mismos en este ciclo de su vida, el reconocimiento sobre sus saberes y experiencias se presenta con una menor frecuencia. Se observa más una tendencia a construir esta etapa de la vida como un nuevo comienzo, donde se podrá “viajar”, “estar con la familia y con la pareja; una diferencia fundamental es cómo se asumen como gestores de procesos de desarrollo locales y para otras personas mayores, en relación con el escaso protagonismo que reportan para las personas mayores con las que ellos trabajan.

Por otra parte esta información se complementa con la encuesta realizada a 325

adultos mayores participantes en el programa Nuevo Comienzo: Otro Motivo para Vivir en el año 2004. Esta información fue recogida en el evento nacional realizado en Cartagena (Matriz No. 2), se muestran los textos tal como fueron expresados por las personas mayores, para que el lector haga su propia interpretación de los mismos. En el anexo 1 se presentan los datos sociodemográficos de los participantes.

Los significados se relacionan con:

- El número de años vivido y la edad. En este aspecto además de usar denominativos como ser “anciano”, “ser o estar viejo”, “tercera edad”, “ser mayor de edad”, “tener la edad de la vejez”, “etapa de la madurez”, se vincula con una edad específica, en la cual no hay un acuerdo, mientras unos afirman que es mayor de 50 años, otros afirman que 60, 64 y otros 65.
- Como un nuevo comienzo donde se tiene la oportunidad de disfrutar la vida, de adquirir mayor experiencia y ser más feliz.
- Se asocia con un significativo reconocimiento a Dios por haber llegado a esta etapa de la vida y poder compartir con la familia y con los otros las experiencias vividas, y alcanzar la tranquilidad.
- Otros adultos mayores lo vinculan de manera directa con el decaimiento físico, la imposibilidad de hacer ciertas cosas, la enfermedad, como una etapa en que se ha acabado la vida.

Matriz No. 2:

Significados de los participantes en el programa Nuevo Comienzo: Otro Motivo para Vivir 2004 – 2005,

sobre el ser adulto mayor

DEPTO.	QUE SIGNIFICA PARA USTED SER ADULTO MAYOR
--------	---

AMAZONAS	Ser buen anciano - La persona que tiene más tiempo de vida - Cuando uno es anciano - Persona vieja - Persona que no trabaja - Enseñar todo lo que saben a los otros Persona de experiencia, conocimiento y que sepa dar consejos a los demás - Actividad que voy a demostrar aquí lo que los abuelos saben - Es vivir en la tercera edad con resignación, pero con ganas de vivir
ANTIOQUÍA	Tener experiencia con lo vivido, es tener forma de dar ejemplo - Es una edad de más de 60 años, que tiene que cuidarse de la ceguera, que la mente sé cohibe de hacer muchas cosas. Que ha vencido muchos años y tiene muchas experiencias de la vida, luchar con los hijos. - Tener muchos años, a vivido muchas cosas, es un cambio físico Persona con talentos, expresiones y experiencias y aceptación de los demás. - Cambiar de rostro, irse agotando, se cambia de vida, se conversan bobadas. Es perder oportunidades, memoria, porque sabemos que tenemos más sentimientos. - Es revivir, volver a sentir alegría, compartir con las amistades, tener un corazón más grande para dar amor. Primero era muy triste, antes de estar en los grupos me sentía como un inútil, ahora me siento feliz, joven de espíritu, volví a vivir.
ARAUCA	Mayor de edad, intercambio de vida - La edad madura - Ser anciano, como de mi edad. Forma par dar gracias a Dios por la vida y para procurar dejar un patrimonio a la descendencia - Es tener una buena experiencia, feliz de ser vieja y orgullosa de poder participar y compartir con los compañeros - Tener la libertad de ser una persona adulta que se puede gobernar Cuando uno es viejito, Dios nos a dado la virtud de llegar a esta edad - Una bendición de Dios haber llegado a esta edad, es paz, tranquilidad, una etapa hermosa Es experiencia, un tesoro de la madre de la ciencia, una etapa muy grande porque le puedo enseñar a las demás personas y dar ejemplo. - La felicidad más grande y le doy gracias a Dios por estar aquí.
ATLÁNTICO	Ser un muchacho de 1012 meses, 31897 días vividos, 334270 horas y 40.300.000 minutos Es tener experiencia en la vida, luchar por trabajar y guiar a los hijos - Ser papá, abuelo y buen compañero - Llegar a la vejez - Estar en la tercera edad - Ser mayor de edad y estar contento - Es un orgullo que siento, porque tengo una edad suficiente, soy feliz a pesar de la edad, con un espíritu muy alegre - Es un don que Dios nos a dado para hacer todas las cosas buenas - Cuando se tienen 50 años en adelante, es ser agradable para las demás personas
BOGOTÁ D.C.	Es una vida de experiencia que se ha adquirido a través de los años, para dar ejemplo de vida social, para que la persona no se sienta olvidada - Es una persona que todavía puede servirle a la humanidad Es mandar - Es tener una riqueza de conocimientos y experiencias - Es cuando la persona tiene experiencia para enseñar a los nietos para que ellos tengan un futuro mejor - Es la tercera etapa de la vida, muchas experiencias para enseñarlas a los demás Estar culminados de muchas experiencias para compartir con menores que uno Tener la edad de la vejez, una etapa muy hermosa si se sabe llevar - Tratar de ser inteligente, compartir con los compañeros y ser elegante con los demás

BOLÍVAR	Yo le doy gracias a Dios por tantos años de vida y salud que me ha dado Es bastante duro, porque no tengo quien me ayude y no puedo trabajar como antes. - Es la oportunidad de dar ejemplo a mis hijos y nietos, darlos a respetar a través de charlas en familia, enseñarles nuestras tradiciones, culturas, etc.
CASANARE	Es una persona de muchos años, mucho conocimiento, experiencia y trayectoria Significa darle gracias a Dios por los años que nos ha dado y que nos va a dar- Es sentirse alegre como si estuviera joven, compartir y sentirse acompañado con los demás ancianos - Es una dicha, porque en este viaje sé que quiero vivir 10 años más y pasar bien mi vejez - Significa que la vida ya esta poca y ya no se puede hacer trabajos pesados, solo oficios pequeños y descansar Es tener alegría, ya que los años son los que enseñan al anciano a vivir - Conseguir nuevas experiencias para así mismo tener nuevos cambios de vida y entrar en condiciones para salir adelante con las cosas - Es ser mayor de 65 años, poder practicar las artesanías y presentaciones que no hice cuando joven - Que ya paso de los 64 años y los años lo abandonaron - Es una persona de tercera edad
CESAR	Es tener experiencia, dar consejos - Son las personas mayores de 50 años en adelante, personas que tienen respeto por otra persona Porque uno tiene una edad de respeto, mucha experiencia vivida Privilegio de ser vieja, terminación de la juventud, llegar a una etapa de madurez y tener experiencia Un hombre serio, llenar los requisitos de un adulto, dar ejemplo y enseñar a los demás
CHOCO	Para mí es una persona que paso la juventud y sigue después de los 60 años, ya estamos en la tercera edad. Para mí significa que hemos pasado de la juventud a ser una persona mayor en la edad y conocimiento. Los años vividos y la experiencia que queda, después de haber vivido mas de 60 años. Cuando uno tiene 65 años en adelante. - Tener 65 años de para arriba (Afirmación de 8 personas mayores).
CÓRDOBA	Cuidarse cuando uno esta joven - Es entregar la experiencia de todo lo que uno sabe - Es ser conformes de lo que hemos hecho en la vida - Es tener una cierta edad y disfrutarla con gusto - Es una gran responsabilidad para dar lo que uno sabe - Es tener responsabilidad en el hogar con la familia Darle gracias a Dios por haber llegado a esta edad y ser feliz - Es tener mucha experiencia y gozar la vida - Son los años y la experiencia tenida
HUILA	Sentirme realizada con bastantes experiencias vividas - Es pasar a otra etapa sin sentirse vieja y con ánimo - Me siento muy satisfecha con todas las actividades que hago, para mi no hay vejez - Es una vida de madurez, pasados los 65 años - Es tener experiencia de los años vividos con dolor y alegría - Ser adulto con experiencia, somos personas importantes - Tener años de experiencias duras y alegres Ser más viejo, pero con mucho conocimiento, con achaques pero con ganas de vivir - Ser viejo y arrugado pero con experiencia y berraquera

META	Ser una persona que tiene conocimiento, experiencia de la vida, responsable y que reflexiona - Que pasó de los 66 años - Felicidad de haber sacado la familia adelante Compartir con las personas mayores y transmitir mi experiencia vivida - Experiencia vivida - Mayor de edad y enseñar las experiencias - Cuando se va acabando la vida - Persona definida con experiencia - Persona mayor de edad con experiencia - Mayor de 60 años con experiencia.
NARIÑO	Conocer mis antepasados con más experiencia - Uno se siente como cobarde y necesita de ayuda - Le doy gracias a Dios no he sido enfermo y que estoy acompañado por mi familia Tenemos que llegar a parecernos a los niños - Ser un hombre que aminorado la fuerza pero ha creado experiencia - Los años lo vencen a uno ya no somos quinceañeros - Hombre de experiencia - No hay nada que hacer - Hasta donde Dios nos tenga.
NORTE DE SANTANDER	La experiencia de una vida linda, llena de alegrías y satisfacciones por mis hijos y ahora mis nietos - Es un cambio de vida, dedicarle tiempo a cosas mías, me siento libre de obligaciones y de compromisos - Poder transmitir los conocimientos adquiridos en la larga vida, cambio de vida - Tener años de vida, sentirse útil - Tengo la alegría y la satisfacción de haber vivido una etapa rebozada en años, es recordar con alegría los años de juventud - Tener experiencia - Significa él haberme realizado como persona, como ser humano, lo que aprendo con el proceso de la vida y él poderlo aplicar y enseñar a los demás me hace feliz - Tristeza de pensar que no volveré a ser joven - Dar ejemplo a los que vienen en el futuro, para que comprendan lo que es el pasado y el presente para generar un buen ambiente y que sean protagonistas del recuerdo.
QUINDIO	Es llegar a la última etapa de la vida. - Tener una experiencia más y conversar o dialogar con personas de más edad. - Una dicha muy grande, porque hay muchos que se quedan en el camino y otros que se quedan en la mitad del camino y nosotros. - Es una experiencia que vivido, en la cual he pasado tiempos muy agradables, pero malos a ratos. - Es un paso por la vida donde nos han llegado experiencias, sabiduría y resignación. - Ya pase la juventud la cual no la goce y lo estoy haciendo ahora. - Pasar la niñez, el vivir la felicidad de ser ancianos, es sentirse complacido, me siento feliz, son cosas del destino que Dios nos ha dejado tantos años. - Lo mejor que puede haber "Es ser Adulto Mayor".
RISARALDA	Tener muchos años y saberlos disfrutar - Una facilidad, porque nos han llevado a pasear, nos tienen en cuenta y nos traen a compartir - Es una persona que tiene experiencia para dar consejos y orientar a las personas más jóvenes - Es la responsabilidad y el orgullo que se enseña a la juventud y demás personas a su alrededor - Doy gracias a Dios por haber llegado a estos 70 años con salud y aprendiendo más por los caminos de la vida - Significa un orgullo y responsabilidad en el hogar - Es una persona con inhabilidades físicas, cuyas condiciones le dan ciertas limitaciones - Gran experiencia de todo lo que sé a vivido y que Dios nos dio para servir - Experiencia, conocimiento y buena amistad - Es una dicha muy grande por la experiencia y buenos consejos a los jóvenes
SANTANDER	La buena vida, porque de joven trabajé muchísimo. - Es la edad más importante de la vida, ya que de esta edad depende el ejemplo para otras personas. - Sentirse contento porque Dios le ha dado larga vida, para disfrutar con los hijos, sus amigos y como una forma de haber tenido buena vida, sin tomar, ni fumar. - El tener salud y poder llegar a la edad y tener experiencia en muchas cosas y darle consejos a la juventud. - Es tener 86 años nacida y criada en el socorro, adulto mayor, quiere decir que una persona de 75 años en adelante, andamos pensando en los quehaceres de la casa, son personas trabajadoras pensando que no falte nada para la casa. - La juventud de Dios que lo tiene y saber vivir. Entender haber llegado a una madurez sabiendo que es lo bueno y malo y dar los consejos. - Que ya es madura, se da cuenta de las cosas. - Sentirse orgullosa a esta edad porque no todos llegamos a cierta edad. - Tener experiencia de la vida y no sentirse uno viejo, teniendo salud y divertirse.

SUCRE	Que como adulto mayor ya estoy vencido, viejo, pero que todavía puedo hacer muchas cosas Llegar a la vejez, pero muy alegre - La experiencia que Dios nos a dado desde la juventud hasta ser viejito Es ser viejos para descansar - Experiencia como viejos que somos trabajando en agricultura - Tener experiencia, saber de la vida - Las personas que llegamos a la edad que tenemos que tener satisfacción de estar con salud y darle gracias a Dios - Es llegar a esto, llevar una vida feliz sin importar los años, tener un espíritu vivo y alegre .
TOLIMA	Adquirir conocimientos porque la juventud carece de eso - Es que ni sé porque yo no me siento adulto mayor - Los años que me han pasado, el pasado, el presente y el futuro Yo no me considero vieja - La edad. - La persona que comparte todo antes de uno acabarse, es una alegría porque Dios me tiene viva con mucho valor de seguir adelante. - Por ser mayor corregir a la familia con buena consideración - Vivir mas o menos bien y tranquila. - Es tener una experiencia más y adquirir más sabiduría para compartir con los jóvenes en una palabra jamás sentirse viejo. - Significa alegría, significa la experiencia de haber vivido es tanto como ser un profesor de los mejores.
VALLE DEL CAUCA	Es haber superado una etapa, haber pasado por la juventud y tener como universidad la vida - Se siente uno bien porque Dios nos ha dado salud para llegar a esta edad - Darle gracias a Dios de llegar a esta edad en que nos encontramos y parecemos niños - Que los años llenos de experiencia me hacen la vida mejor - Una persona con mucha experiencia - Una edad en la que tuvimos privilegios que nuestros padres no tuvieron - Es tener experiencia - Es ser viejo - Es llegar a unos años con lucidez y sin angustias, ser feliz por lo que uno a hecho en los años
VAUPES	Cambio de realizar las actividades con menor fuerza y agilidad Cambio físico de vida y de ambiente - Es llegar a una edad avanzada, pero me siento alegre Cambio de etapas de la vida - Es como sentirse viejo, pero grande Es estar viejo Es contar a las personas las historias de los antepasados- Preparado tradicionalmente la cultura de los viejos - Es una persona que desde uno nació es un orientador para las demás personas

- Como en la perspectiva de los coordinadores, existe un acuerdo importante entre los diferentes adultos mayores de los departamentos, sobre el reconocimiento a su “experiencia de vida”, “conocimientos”, “sabiduría”, como una capacidad significativa de la edad para ser agentes educativos para las generaciones más jóvenes. Surgen palabras como: “enseñar”, “dar ejemplo”, “servirle a la humanidad”, “transmitir mi experiencia de vida”, “darle consejos a la juventud”, entre otras.

Un elemento importante con los textos que se relacionan con esta categoría el hecho que muchos asumen el papel de agentes transmisores de cultura y conocimiento como una “responsabilidad”.

- Otra categoría que se tuvo en cuenta para el análisis de los conceptos fue la

relacionada con las características que se atribuyen: Alegría, tranquilidad, felicidad. En poca frecuencia se asoció con infelicidad, o abandono, contrario a lo expresado por los coordinadores.

Los textos analizados muestran por una parte, los elementos comunes que le atribuyen las personas mayores a esta etapa de la vida, sin embargo, igualmente se evidencia la heterogeneidad inmersa en esta población, en coherencia con las miradas más actuales desde la teoría, donde se enfatiza la necesidad de reivindicar la diversidad como un elemento fundamental a momento de abordar el estudio o el trabajo con y para los adultos mayores.

b. Situación de los adultos mayores:

En la matriz N. 3, se muestra las condiciones de vulnerabilidad de las personas mayores en los diferentes departamentos.

La categoría “reconocimiento” hace referencia a aquellos textos donde los coordinadores hacían alusión a la falta de posicionamiento del adulto mayor como “sujeto” de las políticas públicas. Las representaciones sociales asociadas a estereotipos negativos y la carencia de espacios de participación social y en sus propios procesos, sumado, al “abandono” por parte de la sociedad y la familia, tanto, para brindarle alternativas de desarrollo y satisfacción de sus necesidades, entre otras destacaron el abandono afectivo.

Las debilidades en el posicionamiento de las políticas públicas dirigidas al adulto mayor, se asume, como un problema estructural, agravado por la “politiquería”, y las debilidades de gestión de las instituciones para trabajar Interinstitucional e intersectorialmente por el adulto mayor, sumado a la falta de una visión intergeneracional para la formulación de las políticas y el diseño de la oferta de servicios y programas.

Matriz No. 3:

Problemas y factores asociados de los adultos mayores en los departamentos

Problemas	Recon- o- cimien to	Políti ca social	Gesti ón	Econom ía	Ubicaci ón	Necesida des	Despla za miento	Sin cédul a	Abando no	Recreaci ón
Amazonas			X		X	X				

Antioquia			X			X	X			
Atlántico	X			X		X		X		
Boyacá		X	X	X		X	X			
Caquetá				X		X				X
Cauca						X			X	
Córdoba	X			X		X			X	
Cundinamarca	X	X	X	X		X			X	X
Guaviare		X				X			X	
Meta	X	X	X	X		X			X	
Nariño				X		X	X		X	
Putumayo				X		X	X		X	
Risaralda	X		X	X		X				
Santander		X	X	X						
Tolima					X	X			X	
Vaupés, Casanare, Guanía				X		X			X	
Valle del Cauca				X	X					X
Vichada	X		X	X		X	X		X	

Las condiciones de vulnerabilidad y de falta de acceso a programas y servicios se profundiza para la población rural - ubicación”, el desplazamiento forzado, la carencia de un censo, y la falta de cedulaación para muchos adultos mayores.

De ahí que una de las principales problemáticas señaladas es la falta de acceso a programas y servicios que les permitan satisfacer sus “necesidades” básicas (vivienda, salud, educación, alfabetización, recreación, etc.), en este caso los participantes hicieron especial énfasis en salud.

Otro factor relevante es el “económico”, en este caso se refirieron a la pobreza como factor estructural, la falta de oportunidades laborales, la carencia de una pensión entre otras.

A partir de los análisis anteriores, se realizó con el grupo un ejercicio de análisis de políticas de recreación a partir de la información y conocimiento específico sobre la política de envejecimiento en el departamento (Matriz 4).

Matriz No. 4:

Referentes de políticas para el adulto mayor en el departamento

Departamento	Referentes
Amazonas	Actividades y programas en salud, Insertar en los planes de desarrollo programas que aborden todas las dimensiones del desarrollo.

Antioquia	Promoción y prevención en salud, trabajo interinstitucional, inscribirlo en los planes de desarrollo en todos los ámbitos (nacional, departamental y municipal), diálogo intergeneracional.
Atlántico	Atención a los indigentes, adecuación y dotación de centros de vida, voluntariado de adulto mayor comité interinstitucional del adulto mayor, semana cultural del adulto mayor, programa Nuevo Comienzo.
Boyacá	Mejor calidad de vida, mayor participación en los programas de recreación, procesos de sensibilización a la familia.
Caquetá	El programa del adulto mayor está inserto en el plan de desarrollo, vincula a varias instituciones como salud y cultura, despacho de la primera dama, bajo la responsabilidad del Inder, falta visión programa beneficios del adulto mayor.
Cauca	El mejoramiento de la calidad de vida a pesar de los escasos recursos económicos destinados para este programa.
Córdoba	Salud, un plan de nutrición, condición de vida de vejez favorable. Reconocimiento como personas activas dentro de la sociedad, brindarles espacios de recreación y manejo del tiempo libre.
Cundinamarca	Tenemos mesas de trabajo donde ellos mismos construyen políticas y se construyen hacia todos los ambientes: El bienestar como ser humano, las diferentes barreras sociales impuestas o adquiridas, una visión con un ser total y parcial.
Guaviare	Crear hogar geriátrico para ofrecer mejor calidad de vida
Meta	Implementar la atención integral al adulto mayor a través de centros día en cada municipio y cupos en hogares geriátricos. Actividad física como estrategia para la promoción de hábitos de vida saludable. Plan departamental de nutrición a través de hogares comunitarios y atención integral en los centros día de cada municipio.
Nariño	Movilización, alfabetización, recreación como espacio de desarrollo, alimentación.
Putumayo	El departamento no tiene políticas para el adulto mayor. La principal prioridad está encaminada a la atención de las personas que hacen parte de los centros del adulto mayor (ancianatos).
Risaralda	Actividades y programas de prevención y promoción de la salud. Hay inversión en plan de desarrollo departamental y planes de acción de Indeportes.
Santander	La tendencia es cada vez mayor de brindar atención integral adulto mayor.
Tolima	La calidad de vida del adulto mayor, con el censo de adulto mayor a nivel integral, mayor participación en los programas de recreación, la asistencia de los organismos que mueven el adulto mayor.
Vaupés, Casanare, Guanía	Espacios ante la sociedad para la productividad y sostenibilidad por sí mismos.
Valle del Cauca	En el plan de desarrollo 2004 – 2077, en el área de bienestar se fijan 2 políticas: Mejorar las condiciones de vida de los adultos mayores, así como elevar las condiciones de vida de los actuales que tengan una mejor edad adulta. Desarrollar una cultura donde el adulto mayor sea considerado símbolo de sabiduría y respeto.

En este ejercicio los grupos hicieron el análisis desde diferentes perspectivas: Políticas existentes, referentes de política deseados, programas existentes y debilidades de las mismas.

Una categoría que es importante destacar en los textos es la de calidad de vida, concepto complejo pues involucra la vida misma, elementos objetivos y subjetivos, que desde nuestros propios contextos debería apostarle a recoger en primera instancia que es para las personas mayores y cuáles son sus necesidades y expectativas específicas.

Por ser este un documento base, se sugiere que sea a partir de los espacios y las oportunidades de interacción que ofrece el programa Nuevo Comienzo: Otro Motivo para Vivir, que se profundice en el conocimiento de:

- Las representaciones sociales de vejes y envejecimiento.
- Las políticas de envejecimiento en Colombia: Una mirada desde el sector de la recreación.
- Calidad de vida y desarrollo humano en las personas mayores.

Desde este marco, se realizó entonces una primera aproximación a la formulación de políticas de recreación para los adultos mayores.

c. Conceptos y prácticas de recreación de los adultos mayores:

A partir de la sistematización de la información recogida en el programa “Encuentros Culturales y Recreativos del Adulto Mayor – Nuevo Comienzo: Otro Motivo para Vivir” se recoge como un referente fundamental los conceptos y prácticas de recreación de las personas mayores.

Conceptos de recreación y tiempo libre:

Los datos se complementan con la encuesta sobre conceptos aplicada en el año 2005. En el anexo 2 se presenta la encuesta aplicada. En la primera pregunta sobre conceptos se le dieron varias opciones de respuesta a los participantes, con los resultados que se muestran en la tabla No. 1, figura No. 1.

Tabla No. 1:

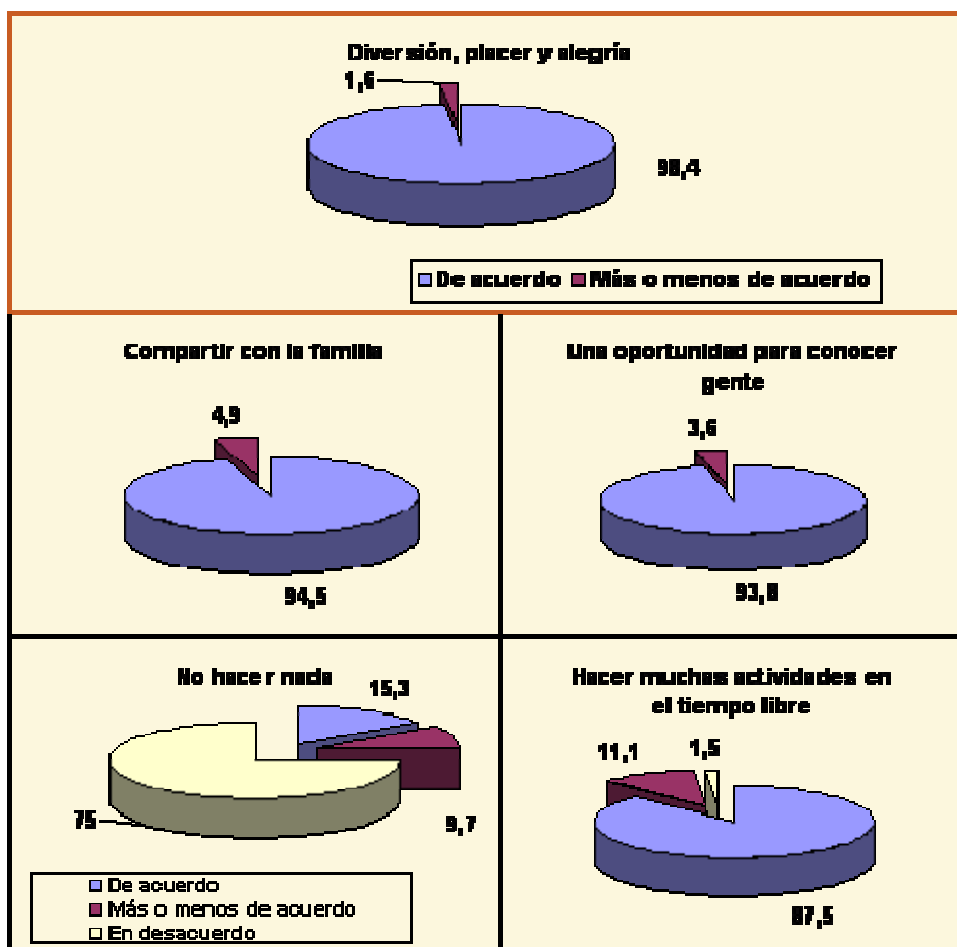
Elecciones de los participantes sobre las diferentes alternativas que definen la recreación

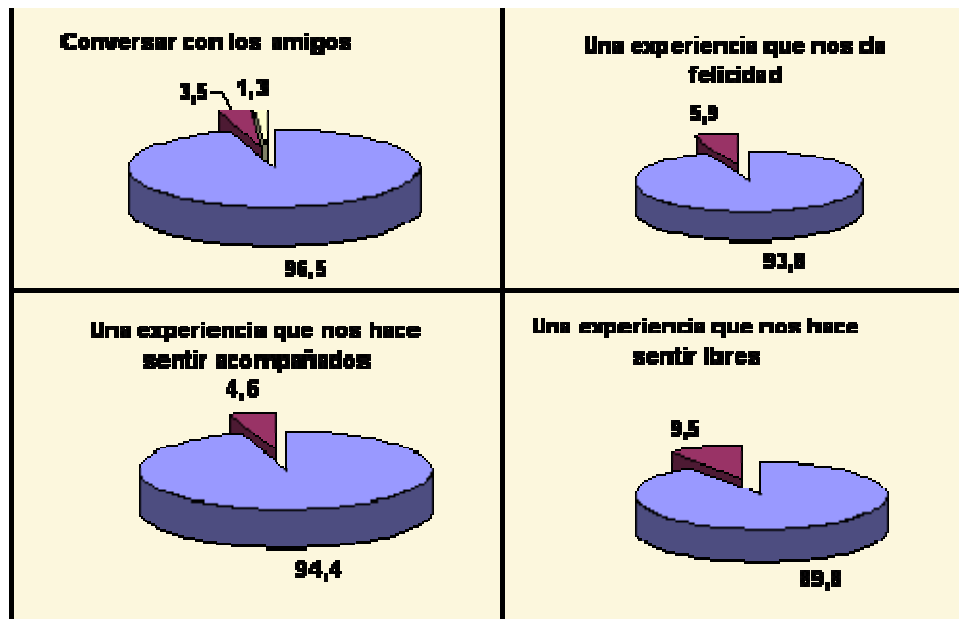
Afirmación	De acuerdo	Más o menos de acuerdo	En desacuerdo	Totales
Diversión, placer y alegría	310	5		315
Compartir con la familia	292	15	2	309
Una oportunidad para conocer gente	287	11	8	306
No hacer nada	44	28	216	288
Hacer muchas actividades en el tiempo libre	260	33	4	297
Conversar con los amigos	299	11		310
Una experiencia que nos da felicidad	286	18	1	305
Una experiencia que nos hace sentir acompañados	285	14	3	302
Una experiencia que nos hace sentir libres	264	28	2	294

Figura No. 1:

Distribución porcentual de los participantes sobre las diferentes alternativas de respuesta:

La recreación es:





Como se puede observar, las respuestas se concentraron en la alternativa totalmente de acuerdo, estando el mayor porcentaje de participantes sobre el 90%, excepto para el ítem “no hacer nada”. Es evidente la asociación de la recreación con la actividad.

En relación con las preguntas abiertas, las representaciones sociales vinculan de manera directa a la recreación con:

- El establecimiento y mantenimiento de relaciones con amigos y familiares. Este es uno de los principales valores atribuidos a la recreación por parte de los adultos mayores de todos los departamentos.
- Se ve la recreación como una mediadora para poder compartir experiencias y conocimientos.
- Se ve como una alternativa para adquirir y desarrollar nuevos aprendizajes.
- Se vincula directamente con sentimientos de alegría, tranquilidad, con “felicidad”, el amor, la amistad, “el reír”, entre otras.

- El concepto de recreación se vincula como un estado de bienestar, salud y desarrollo.
- Se vincula o hace sinónimo del juego, prácticas culturales, actividades cotidianas, actividad física, las artes, procesos artesanales, pescar, remar, y principalmente con el compartir con otros.

Desde esta perspectiva – y teniendo en cuenta los conceptos de recreación de más de 600 adultos mayores de todo el país, se puede afirmar que la recreación es vista como una experiencia psicológica, existencial y social, que a más allá de los elementos compensatorios que algunos autores le atribuyen.

Por el contrario, para estos adultos mayores les da la posibilidad de “continuar” sus procesos de desarrollo, de sentirse vitales, ser ellos mismos, con alto componente de libertad percibida como lo plantean muchos de ellos.

En cuanto al concepto de tiempo libre, se asocia principalmente al tiempo después del trabajo, en una frecuencia relativamente alta con tranquilidad, descanso y compartir con los demás, a diferencia del concepto de recreación que se vincula de manera más directa con “actividades”.

En la encuesta también se les indagó sobre las horas de tiempo para recrearse diariamente. Como se muestra en la tabla No. 2, las frecuencias están concentradas entre quienes disponen de

Tabla No. 2:

Tiempo disponible para la recreación según reporte de los adultos mayores

Tiempo libre(Horas diarias)	Número de personas
30 MIN	10
20MIN	1
MENOS DE 1 HORA	1
1	58
2	74

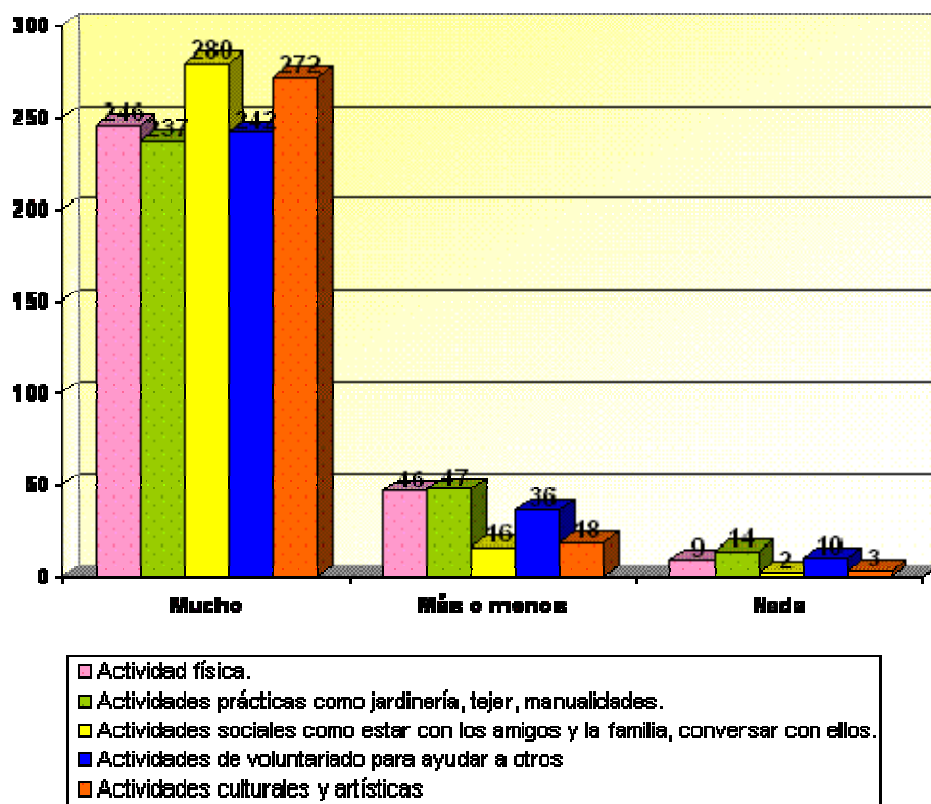
3	32
4	21
5	2
6	4
8	5
12	1
1 A 2	7
1 A 5	1
2 A 3	7
2 A 4	1
3 A 4	5
5 A 6	1
POCAS	2
EL NECESARIO	1
POCAS HORAS	1
TODO LA TARDE	1
MUCHAS	1
TODO EL TIEMPO	12
VARIADO	1
POR RATOS	1
TODO LO QUE PUEDA	1
TODAS LAS POSIBLES	1

Actividades preferidas:

En relación con las actividades preferidas, a continuación se presentan los resultados reportados, información que se complementa con las actividades que mencionan los adultos mayores en los conceptos de recreación.

Figura No. 2:

Distribución de frecuencia por actividades de recreación preferidas



A la mayoría de los encuestados les gustan “mucho” las actividades señaladas en la pregunta y señalaron otras como: Cantar, leer, ver televisión, juegos pirotécnicos, colaborar, ser líder de comunidad, aprender, bailarín, teatro, música, la granja, caminar, componer, tocar con una hoja, agricultura, pesca, cacería, ranchera, minería, escribir y leer, cocinar, montar bicicleta, ecología religiosas, escribir poemas, serenatas, ecología, turismo, paseos, visitar enfermos.

Esta información se amplía con la encuesta desarrollada con 331 adultos mayores en el programa Nuevo Comienzo: Otro Motivo para Vivir en el año 2005, (Anexo 2), donde se observa la misma tendencia de las preguntas anteriores: Compartir, dialogar, conversar, estar con amigos, familiares, vecinos, compañeros, jugar, actividades de voluntariado, actividades religiosas manualidades y artísticas, entre otras.

En general no se observa una diferencia marcada entre los departamentos, salvo en aquellos donde se desarrollan actividades como la caza y la pesca, las cuales son consideradas recreativas por los participantes.

Los beneficios percibidos de la recreación:

Frente a la pregunta: La recreación ayuda a..., la mayoría señalaron “mejorar la salud, seguido de conseguir amigos, sentirse mejor con uno mismo, etc.

Tabla No. 3:

Beneficios percibidos de la recreación

Afirmación	De acuerdo	Más o menos de acuerdo	En desacuerdo	Totales
Mejorar la salud	316	5	0	321
Salir de la soledad	284	14	3	301
Sentirse mejor con uno mismo	293	15	0	308
Conocer personas que nos ayudan	280	19	2	301
Conseguir amigos	305	5	0	310
Tener con quien evocar tiempos mejores	262	31	0	293
No estar tristes	282	16	3	301
Bajar el estrés	274	20	6	300
Unir a la familia	283	13	3	299
Aprender cosas nuevas	293	12	0	305
Compartir con los jóvenes	271	33	1	305

Lo anterior es coherente con los textos de los ítems anteriores, donde la recreación se ha vinculado con una alta percepción de bienestar física, psicológica y espiritual.

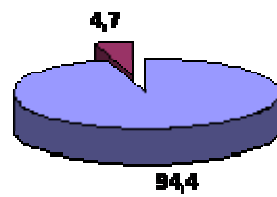
A modo de observación cabe anotar que las alternativas de este ítem fueron seleccionadas teniendo en cuenta los reportes de adultos mayores participantes en el programa Nuevo Comienzo: Otro Motivo para Vivir en años anteriores.

Figura No. 3:

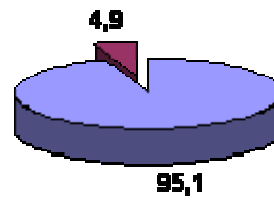
Distribución porcentual para los beneficios percibidos



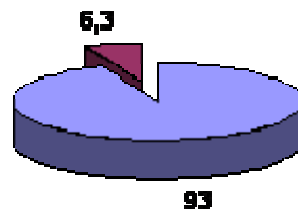
Salir de la soledad



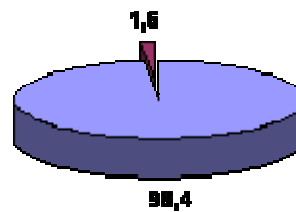
Sentirse mejor con uno mismo



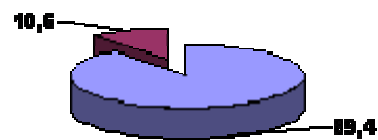
Conocer personas que nos ayudan



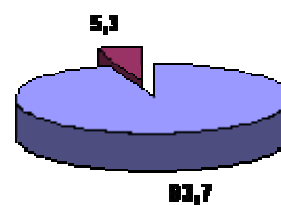
Conseguir amigos



Tener con quien evocar tiempos mejores

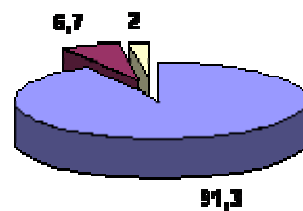


No estar tristes

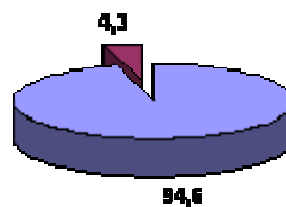


■ De acuerdo ■ Más o menos de acuerdo

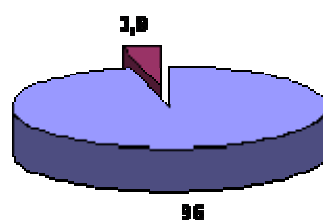
Bajar el estrés



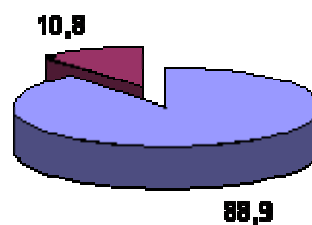
Unir a la familia



Aprender cosas nuevas



Compartir con los jóvenes



Como se puede observar en el ítem anterior, los altos porcentajes de participantes que en cada caso atribuyeron beneficios positivos para sus vidas, mantienen, como se anotó anteriormente, coherencia con las preguntas abiertas.

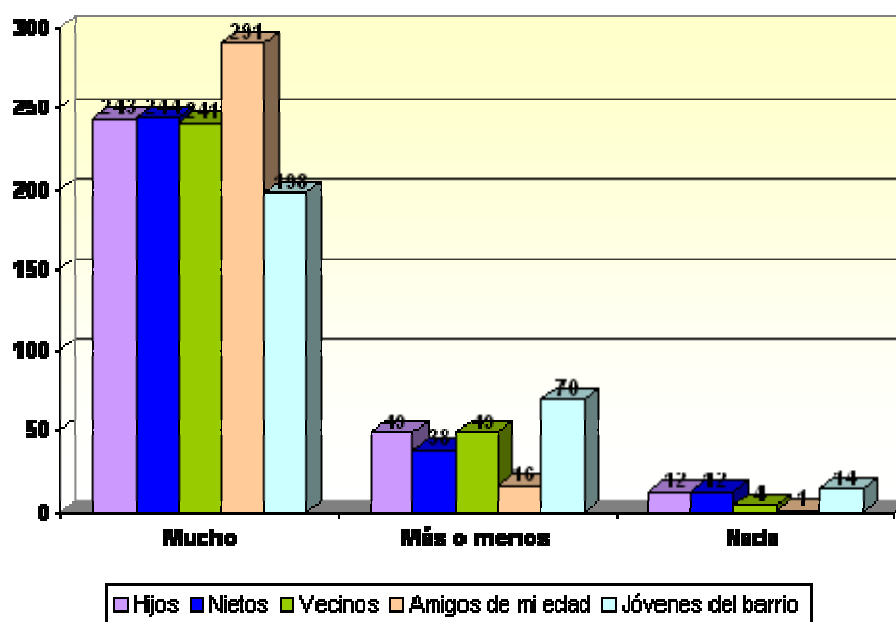
Tales resultados muestran la importancia de analizar los servicios y programas municipales de recreación a la luz de estos intereses para ampliar la oferta, pues en este caso los niveles de satisfacción también son altos como se muestra más adelante.

Con quienes prefiere recrearse:

Otra categoría indagaba sobre las preferencias en relación con las personas con las que prefieren realizar las actividades recreativas. Los resultados muestran una mayor frecuencia para amigos, seguido de hijos, nietos y vecinos, y en menor cantidad fueron elegidos los jóvenes, aunque la frecuencia representa a más de un 50% del total de encuestados.

Figura No. 4:

Personas con las que prefiere realizar actividades recreativas



La recreación en el municipio:

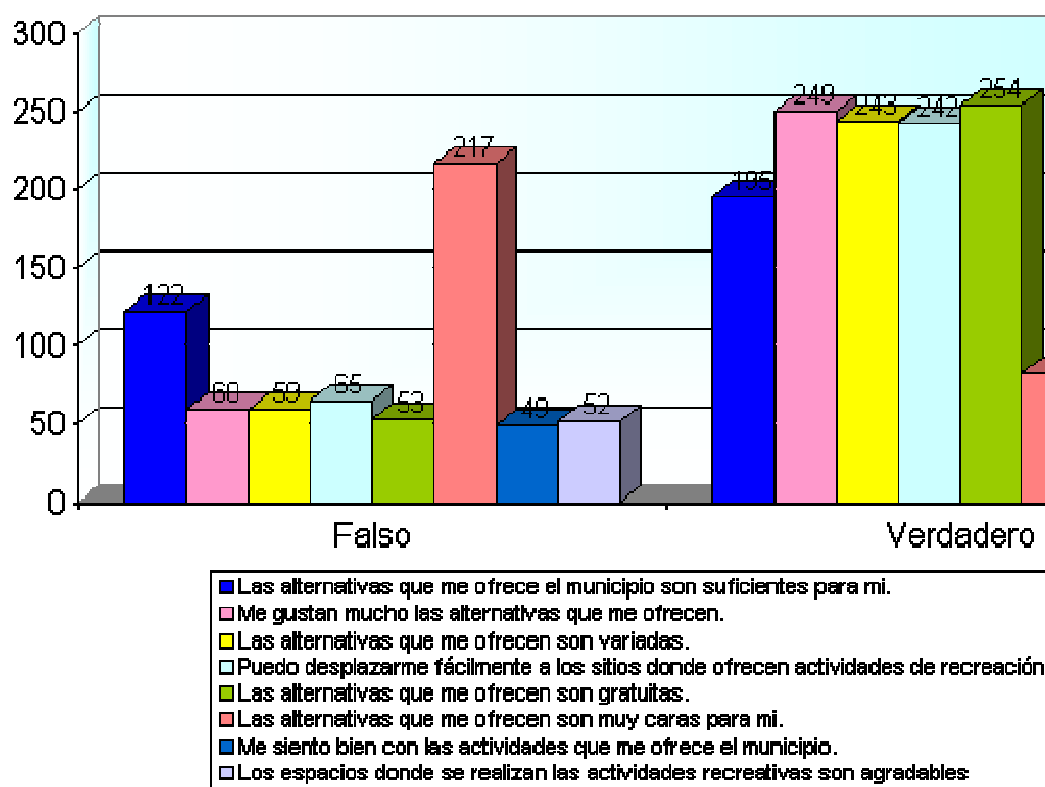
Respecto a las opiniones de los adultos mayores sobre la oferta de recreación en el municipio se encontró que del total de 317 que contestaron a la primera alternativa, 195 consideran que la oferta recreativa no es suficiente. En las restantes las frecuencias muestran una opinión positiva sobre los mismos. (Figura No. 5).

En síntesis y de manera global los resultados de la encuesta indican que:

- El concepto de recreación como una experiencia social y existencial, con beneficios para todas las dimensiones del desarrollo humano está posicionado en los adultos mayores.
- Se expresa en general una consecuencia física, psicológica y emocional significativa asociada a la recreación.

Figura No. 5:

La recreación en el municipio



- Las preferencias en relación con las actividades están asociadas de manera importante con la vida cotidiana y aquellas alternativas sobre las que tienen acceso. Sin embargo, sería recomendable profundizar en su análisis, puesto que si bien se tiene en cuenta que el contexto de los adultos mayores encuestados es local urbano -*municipio pequeño en su mayoría* - y rural, si la oferta se amplía a otras opciones de desarrollo relacionadas con la educación, la actualización, la construcción de lo comunitario, entre otras, como una forma de abrir espacios de empoderamiento y protagonismo de las personas mayores.

Por otra parte, es necesario tener en cuenta que el contexto en el que se aplica la encuesta puede influir sobre sus respuestas. Nuevo Comienzo: Otro Motivo para Vivir, es un espacio donde durante su desarrollo se vivencia de manera cotidiana el arte, la cultura y el juego y los participantes se están inmersos en una experiencia que es única para muchos de ellos.

Sería importante, por lo tanto, recoger información cuando están en sus espacios vitales y en la cotidianidad en su municipio.

Igualmente, ampliar la información sobre la oferta municipal: programas, servicios, contenidos de los programas, accesibilidad, entre otras, como base para emprender acciones de mejoramiento.

2. OBJETIVOS DE LA POLÍTICA

Objetivos generales:

Desde la perspectiva del grupo de coordinadores del programa Nuevo Comienzo: Otro Motivo para Vivir, los objetivos de una política de recreación debe estar armonizada con los planes de desarrollo (nacional, departamental y municipal), teniendo en cuenta una perspectiva intersectorial e intergeneracional.

Como fines de la política se plantean el desarrollo humano y la calidad de vida, lo cual coincide con los lineamientos dados por el Plan Nacional de Recreación 2004 – 2009, fines que se lograrían en la medida que sectorialmente:

- Se posicione la recreación como derecho.
- Se garanticen los beneficios de la recreación en lo social, físico, comunitario, económico, etc.
- El adulto mayor sea actor y protagonista de sus propios procesos.

Un elemento importante a tener en cuenta y que es enunciado por algunos miembros de los grupos de trabajo en los textos y en las discusiones que se dieron fue el de la educación para el ocio y el tiempo libre.

Para Martín García, la educación de personas adultas podría cumplir objetivos de actualización laboral, de preparación para la jubilación y para la participación en las sociedades del ocio como alternativa al trabajo.

Avanzar hacia una nueva ética del trabajo y posicionar en los adultos mayores la recreación como espacio de desarrollo, significa emprender, acciones educativas explícitas, donde tenga la oportunidad de resignificar el sentido de los contextos de ocio en sus vidas, y las alternativas a las que pueden acceder o autogestionar para hacer de su adultez mayor un espacio de aprendizaje y desarrollo permanente.

Matriz 5:

Objetivos de una política nacional de recreación para los adultos mayores

Departamento	Lineamientos
Amazonas	Establecer planes de desarrollo, políticas de desarrollo con programas estandarizados e institucionalizados con y para el adulto mayor.
Antioquia	El desarrollo del grupo generacional hacia el desarrollo humano.
Atlántico	Promover la calidad de vida del adulto mayor (salud física, menta, social) a través de la implementación de actividades recreativas, entendidas como una perspectiva de desarrollo humano, comunitario y social.
Boyacá	Mejorar la calidad de vida del adulto mayor con el apoyo y compromiso del Estado.
Caquetá	Coordinar la unificación de responsabilidad del programa.
Cauca	Ofrecer un espacio lúdico recreativo que estimule y mejore su calidad de vida.
Córdoba	Como lo enfoca Coldeportes Hacer valer los derechos del adulto mayor.
Cundinamarca	Contribuir por medio de la recreación y el deporte al desarrollo humano integral, para un modo de vida armonioso. Incidir de manera práctica en las actividades cotidianas, para mejorar la calidad de vida y de salud de estas personas en los municipios, con actividades lúdicas, recreativas y actividad física.
Guaviare	Ofrecer a través de la lúdica, además de programas donde se permita al adulto mayor construir sociedad construir patria con base en sus cocimientos y experiencias.
Meta	Dinamizar el actuar de las personas mayores en el ámbito social, devolver la productividad, espacio de desarrollo. Creación, implementación de programas de recreación que le brinden la oportunidad las personas mayores de explotar al máximo su experiencia de vida aportando a la sociedad.
Nariño	Posicionar la recreación como un proceso para mejorar el estilo de vida de nuestros adultos mayores.
Putumayo	Brindar los elementos suficientes que permitan un adecuado desarrollo humano, entendido como espacios de felicidad, justicia, de ...
Risaralda	Contribuir al mejoramiento de la calidad de vida de todos los adultos mayores de Colombia, con el apoyo y compromiso del Estado.
Santander	El desarrollo de una política social completa tendiente a mejorar la calidad de vida y hacer verdaderamente del adulto mayor una persona productiva, aún en el declive físico de su vida.
Tolima	Promover la calidad de vida del adulto mayor con políticas bien cimentadas desde el Estado y organismos conocedores de la recreación como los actuales.
Vaupés, Casanare, Guanía	Relacionar intercambio entre los diferentes departamentos, crear política para que la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre sea obligatorio y que ellos sean dinámicos en los procesos y no tan asistenciales.
Valle del Cauca	Dotar al adulto mayor de las herramientas necesarias para manejar su tiempo libre y entender la nueva perspectiva de su vida en lo lúdico mediante la cogestión.
Vichada	La recreación en función del desarrollo humano para el adulto mayor.

Lograrlo, igualmente requiere, que los adultos mayores tengan acceso a medios y opciones para la satisfacción de sus necesidades, puesto que igualmente acceder a contextos de ocio también involucra la garantía de todos los derechos, y en su mirada conjunta desde donde se puede hablar de desarrollo humano con justicia y equidad.

Con base en lo anterior se plantea como objetivo de la política de recreación para los adultos mayores en Colombia:

El sector de la recreación en Colombia crea escenarios justos y equitativos para el desarrollo humano de las personas mayores, incrementando los niveles de accesibilidad a un sistema de satisfactores, dentro de un marco de participación en los procesos de construcción local.

Lograr este objetivo demanda la generación de resultados desde las cuatro áreas de efectividad del Plan Nacional de Recreación 2004 – 2009.

Objetivos por área de efectividad:

A continuación se presentan los objetivos por cada área a partir de las construcciones elaboradas por los grupos de trabajo.

Investigación:

El objetivo para esta área en el Plan Nacional de Recreación es:

“Consolidar una cultura del conocimiento con un nivel de desarrollo sectorial capaz de producir, validar y gestionar conocimiento desde sus instituciones y actores, que se cualifiquen las decisiones, se mejoren los servicios, se comprueben los beneficios de la recreación sobre el desarrollo humano, y se conozcan realmente las necesidades y recursos de la comunidad.”

Para los coordinadores plantearon como objetivos para el área de investigación los que se muestran en la matriz No. 6.

Los planteamientos indican como líneas de acción específicas para el área, las siguientes:

- Profundizar en el conocimiento del adulto mayor con su participación y la recuperación y reconocimiento de sus saberes y conocimientos.

Matriz N. 6:

Objetivos planteados para el área de investigación

Departamento	Área de efectividad: Investigación
Amazonas	Establecer convenios con las universidades, estableciendo capacitaciones de sensibilización a las instituciones que hacen parte de los comités. Facilitándoles que la recreación del adulto mayor sea un sistema de investigación de hecho tener en cuenta la información que manejan los diferentes sectores.
Antioquia	Análisis diagnóstico de la población de adultos mayores y el acceso a servicios y programas institucionales. Indicadores a partir de la identificación de los problemas.
Atlántico Boyacá Bolívar Nariño Risaralda	Posicionar el tema de la recreación y el adulto mayor como objeto de estudio en las investigaciones de educación superior, teniendo en cuenta la información que han construido los diferentes sectores. Aprovechar las estrategias de extensión para construir conocimiento.
Bogotá, Guaviare, Cundinamarca, Vichada	Diseñar un proceso de investigación interinstitucional y multidisciplinario para establecer un diagnóstico del adulto mayor que oriente las políticas desde el nivel nacional, departamental y local.
Caquetá	No hay estadística del adulto mayor, no están clasificados de acuerdo a sus aptitudes y talentos.
Cauca	Sectorizar la investigación de acuerdo a la cultura de cada región, cuantificar y cualificar la población, devolver la productividad.
Guaviare	Levantar un diagnóstico de los adultos mayores más necesitados y direccionar hacia ellos diferentes programas del Estado e instituciones privadas y ONG´s para mejorar la calidad de vida – De qué edad son los adultos mayores?
Meta	Cuantificar y cualificar la población, construir necesidades con el grupo poblacional, construir saber y conocimiento a nivel nacional partiendo del desarrollo local y departamental, recopilar experiencias.
Valle del Cauca, Córdoba, Putumayo, Córdoba	Reconocer sus saberes frente a la vida. Identificar sus procesos organizativos como foco de desarrollo. Censar los colectivos organizados de adultos mayores.
Santander	Vincular desde la universidad todos los entes que tienen que ver con el adulto mayor, para así elaborar una política clara, a largo plazo, donde se cuente con información precisa acerca de la población.
Tolima Caquetá, Santander, Huila	Tener una estadística de la población existente del adulto mayor, clasificar a los adultos mayores de acuerdo a sus capacidades
Vaupés, Casanare, Guanía	Conocer el desarrollo del adulto mayor. Importancia de la recreación del adulto mayor.
Valle del Cauca, Antioquia, Guajira, Quindío, Caldas, Guaviare, Arauca	Elaborar un diagnóstico de los adultos mayores teniendo en cuenta la participación en los programas, para identificar cuántos se benefician y cuántos no, en cada uno de los departamentos.

- Realizar un diagnóstico de la situación del adulto mayor, particularmente desde la mirada de la recreación.
- Posicionar el tema de adulto mayor/recreación como objeto de estudio.
- Dar soporte a los procesos de producción de conocimiento a partir de alianza estratégicas con las universidades y otras instituciones.

Formación:

El objetivo de esta área desde el Plan Nacional de Recreación es:

“Lograr un talento humano profesional y empírico cualificado con las competencias desde el ser, el saber y el hacer que garanticen su propio desarrollo personal y que redunde en el mejoramiento cualitativo y cuantitativo de las alternativas de recreación que se ofrecen”.

Para los grupos de trabajo los objetivos para el área de efectividad fueron los que se muestran en la matriz No. 7.

De acuerdo con sus planteamientos, los elementos centrales a tener en cuenta para el logro de resultados en esta área son:

- Involucrar a las personas mayores en sus propios procesos educativos y de producción de conocimiento y validar sus saberes y conocimientos.
- Revisar y gestionar la participación del adulto mayor en las políticas nacionales de educación.
- Abordar las temáticas de formación priorizando desde las necesidades de conocimiento y a partir de un análisis y enfoque pluridisciplinario.
- Formar a los líderes (mandatarios, directivos, planificadores, tomadores de decisiones) en procesos educativos para que cuenten con capacidades para abordar el tema de la recreación en el adulto mayor desde las políticas nacionales, departamentales y locales.

- Abordar la oferta educativa (formal, no formal e informa), desde una perspectiva intergeneracional.
- Crear y mantener escenarios educativos desde las organizaciones que se conforman a partir de la recreación (clubes, organizaciones de base, grupos comunitarios).
- Ofrecer espacios de formación en recreación para las personas que trabajan con los adultos mayores, e igualmente, que el talento humano que trabaja en recreación se forme sobre los temas de veje y envejecimiento.

Matriz No. 7:

Objetivos propuestos para el área de formación

Departamento	Área de efectividad: Formación
Amazonas	Formar líderes deportivos recreativos, mandatarios de los diferentes estamentos con programas y proyectos de adulto mayor con miras a formular políticas sociales de vejez.
Antioquia	Revisar políticas educativas a nivel formal y no formal sobre adultos mayores.
Atlántico	Definir preguntas – temáticas – e integrar desde las diferentes disciplinas.
Boyacá	Formar a mandatarios (alta dirección) sobre proyectos y programas del adulto mayor con miras a formular políticas públicas de vejez.
Bolívar	
Nariño	
Risaralda	
Bogotá, Guaviare, Cundinamarca, Vichada	Validación de saberes que permita el acceso del adulto mayor a la formación profesional, creando condiciones,... Dignificar el concepto del adulto mayor, de las personas que laboran con esta población específica.
Caquetá	Involucrar a los jóvenes en los procesos del adulto mayor para vivenciar sus experiencias.
Cauca	Promover la capacitación del talento humano para el trabajo con esta población. Aprovechamiento de los conocimientos de los adultos mayores. Socialización del programa en todos los estamentos.
Guaviare	Programas de talleres como terapia ocupacional. Ofrecer talleres que les permita su ocio acercarse a otros (integración).
Meta	Promover la capacitación del recurso humano (talleres, diplomados, seminarios). Buscar espacios de socialización e integración poblacional para el

	desarrollo de programas (Calidad de vida y bienestar)
	Aprovechamiento de saberes.
Valle del Cauca, Córdoba, Putumayo, Córdoba	Crear un sistema de cualificación para que el adulto mayor identifique su condición.
	Crear espacio intergeneracional de formación.
Santander	Articular todas las instituciones para mejorar la calidad de vida del adulto mayor que participa en Nuevo Comienzo para que éste a su vez promueva a otros adultos mayores.
Tolima Caquetá, Santander, Huila	Involucrar a los jóvenes en los procesos del adulto mayor para vivenciar sus experiencias.
Vaupés, Casanare, Guanía	Crear espacios para la recreación (clubes, escuelas, etc.).
	Capacitación para el personal que dirige el adulto mayor.
Valle del Cauca, Antioquia, Guajira, Quindío, Caldas, Guaviare, Arauca	Formación para la sociedad en general, con miras a la preparación de esta etapa de la vida.
	Formación de expertos que atienden adultos mayores.
	Formación endógena para los adultos mayores.

Para el logro de los objetivos del área de formación es necesario crear y mantener una estrecha relación con los resultados propuestos para investigación.

Igualmente como lo expresaron los mismos coordinadores, es necesario entrar a repensar e incluso abrir oferta educativa desde los niveles formal, no formal e informal.

Para el sector de la recreación es particularmente necesaria la dinamización de procesos de educación para el ocio desde la educación no formal e informal aprovechando los escenarios recreativos y los espacios organizativos de los adultos mayores.

Vivencias:

El objetivo de esta área en el Plan Nacional de Recreación es:

“Un sistema de oferta de programas, servicios y alternativas de ocio y recreación que le lleguen a las personas en lo local y favorezcan el desarrollo humano individual y colectivo a través de los beneficios sociales, educativos, personales, comunitarios, ambientales y económicos.”

Los objetivos planteados por los grupos de trabajo para estas áreas se presentan en la matriz No. 8. Desde la perspectiva de los participantes la vivencia es por excelencia un espacio que debe brindar a las personas mayores un escenario para:

- El desarrollo humano.
- Mejorar la calidad de vida.
- La participación social y la recuperación y reconocimiento de sus saberes como un medio para aportar al desarrollo de procesos de construcción local.
- Configurar un sistema de oferta de programas y servicios de recreación que articule los ámbitos público y privado en el municipio.
- Ampliar las alternativas de recreación desde una perspectiva de las dimensiones del desarrollo humano y mejoramiento de la calidad de vida.
- Viabilizar los beneficios de la recreación.
- Vinculación de otros actores a los procesos de desarrollo de los adultos mayores (familia, comunidad, instituciones).

Matriz No. 8:

Objetivos para el área de vivencias

Departamento	Vivencias
Amazonas	Articular ofertas de servicios tanto públicas como privadas para el beneficio de los talentos y participación de los adultos mayores de nuestros departamentos.
Antioquia	Reconocer, valorar y documentar la memoria cultural a partir de las prácticas de recreación, ocio y tiempo libre.
Atlántico, Boyacá Bolívar, Nariño Risaralda	Articular las ofertas de servicios tanto públicas como privadas para el beneficio de los talentos y participación de los adultos mayores en el municipio.
Bogotá, Guaviare, Cundinamarca, Vichada	Valorar las experiencias y saberes de los adultos mayores para trabajar de acuerdo a sus intereses y expectativas con apoyo interinstitucional. Establecer procesos de sensibilización desde la familia, la comunidad, las instituciones públicas y privadas en torno a los deberes y derechos del adulto mayor.
Caquetá	Institucionalizar programas dirigidos al adulto mayor (caminata, actividad física, actividades lúdicas).
Cauca	No limitarnos a un encuentro nacional, promover la realización de eventos regionales. Propiciar el buen uso de los conocimientos y saberes de los

	adultos mayores con otras generaciones.
Guaviare	Desde lo local organizar actividades donde los adultos mayores tomen parte activa según su punto de vista desde sus conocimientos.
Meta	Rescatar y aprovechar los saberes de la población adulta mayor para transmitir el conocimiento generacionalmente (jóvenes, niños).
Valle del Cauca, Córdoba, Putumayo, Córdoba	Propiciar espacios para la socialización de vivencias. Recoger memoria cultural y artística.
Santander	Articular oferta de servicios tanto en lo público como en lo privado que conlleven a la formación de líderes en el desarrollo de políticas a futuro.
Tolima Caquetá, Santander, Huila	Institucionalizar programas del adulto mayor como actividades lúdicas.
Vaupés, Casanare, Guanía	Crear espacios para la participación donde el adulto mayor plantea sus necesidades para estructurar el programa.
Valle del Cauca, Antioquia, Guajira, Quindío, Caldas, Guaviare, Arauca	A través del juego rescatar la historia y memoria cultural para documentarla.

Para quienes participaron en el ejercicio es claro, de acuerdo con sus textos, que los programas y servicios de recreación son la oportunidad para el contacto cara a cara con los adultos mayores y el espacio por excelencia para facilitar su participación en sus procesos de desarrollo, es el escenario donde pueden pasar de ser grupo objetivo a grupo participante.

Gestión:

El objetivo de esta área en el Plan Nacional de Recreación es:

“Alcanzar un desarrollo institucional y sectorial basado en un modelo de gestión intersectorial, descentralizado y sustentado en una gestión donde el derecho a la recreación es protegido y garantizado por un trabajo articulado entre el estado, la sociedad civil y las personas en particular”.

Los objetivos de esta área para los grupos de trabajo se muestran en la matriz No. 9.

Las tendencias en los diferentes objetivos planteados fueron:

- Aumentar la capacidad del sector de la recreación para incidir en las políticas sobre envejecimiento en todos los ámbitos: Nacional, departamental y municipal.
- Gestionar el tema del adulto mayor y la recreación en los planes de desarrollo en todos los ámbitos.
- Crear y mantener espacios organizativos locales unificados para el trabajo por el adulto mayor.
- Viabilizar un modelo de gestión intersectorial, interinstitucional, público y privada para aumentar y potenciar los recursos dirigidos a los programas y servicios para las personas mayores.
- Involucrar a los adultos mayores en los procesos de gestión a partir de la dinamización de espacios de empoderamiento para su incidencia en las acciones que les atañen desde el ámbito local.
- Crear sinergia desde las cuatro áreas de efectividad: Investigación, formación, vivencias y gestión.

Matriz No. 9:

Objetivos para el área de gestión

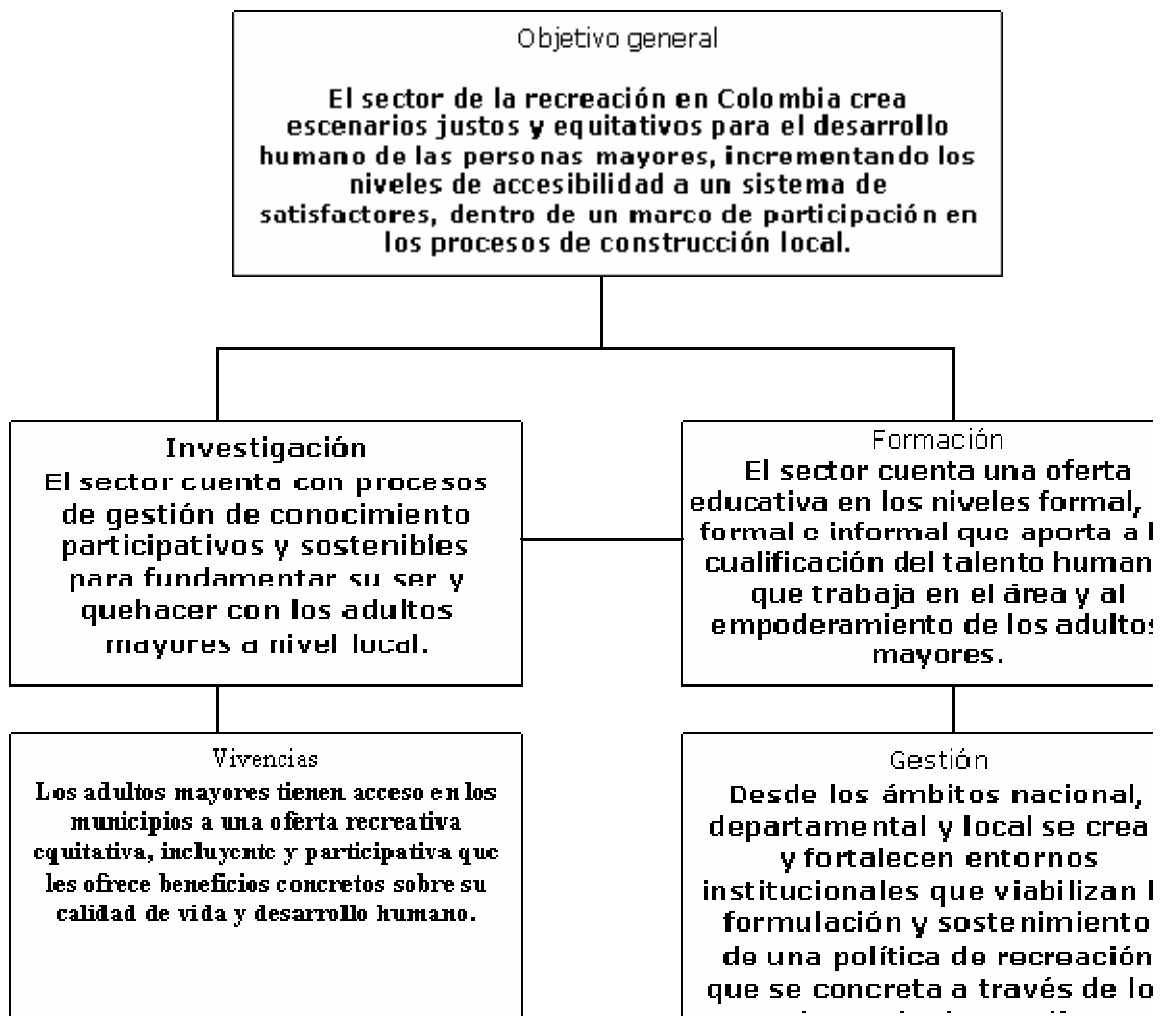
Departamento	Área de efectividad: Gestión
Amazonas	A partir del diseño de una política pública que el Estado y los mandatarios se articulen para gestionar los recursos necesarios para contribuir al mejoramiento de la calidad de vida de nuestros adultos mayores.
Antioquia	Los 4 nodos deben tener una circularidad, por lo tanto, a partir de lo anterior, gestionar procesos más allá de lo puramente administrativo.
Atlántico	A partir de una política pública de vejez, el Estado y los mandatarios locales se articulen para gestionar los recursos necesarios para contribuir al mejoramiento de la calidad de vida de nuestros adultos mayores.
Boyacá	
Bolívar	
Nariño	
Risaralda	

Bogotá, Guaviare, Cundinamarca, Vichada	Que en cada programa local, departamental, nacional se involucren adultos mayores para que sean gestores de este proceso de desarrollo que trascienda las fronteras.
Caquetá	Determinar normativamente la responsabilidad del adulto mayor desde el nivel central a lo regional.
Cauca	Propiciar la participación de la empresa privada/gubernamental para la consecución de recursos económicos para esta clase de programas, para cada departamento tendientes a beneficiar la población.
Guaviare	Incluir dentro de los planes de desarrollo presupuestos para desarrollar integralmente los programas de adulto mayor (Política pública para adultos mayores).
Meta	Crear, reactivar, todos los comités que facilitan el recursos humano y económico para el desarrollo del programa.
Valle del Cauca, Córdoba, Putumayo, Córdoba	Aportarle a una política para el sector del adulto mayor.
Santander	Todos los entes que tienen que ver con el adulto mayor, se articulen para gestionar los recursos necesarios y así contribuir al mejoramiento de la calidad de vida del adulto mayor.
Tolima Caquetá, Santander, Huila	Determinar normativamente la responsabilidad del adulto mayor desde el nivel central a lo regional.
Vaupés, Casanare, Guanía	Crear espacios de participación y desarrollo del adulto mayor (laboral, productividad).
Valle del Cauca, Antioquia, Guajira, Quindío, Caldas, Guaviare, Arauca	Posicionar el tema del adulto mayor en el plan nacional y dentro del currículo de la educación.

De acuerdo con lo anterior, los objetivos que se proponen para las cuatro áreas de efectividad son:

Gráfica No. 1:

Objetivos por área de efectividad



3. ESTRATEGIAS

Por un ocio justo para los adultos mayores

Aunque el Plan Nacional de Recreación cuenta con lineamientos estratégicos para su desarrollo, aquí se señalan algunas que se derivan de ejercicio realizado:

Gestión política:

Cada actor que movilice servicios y programas de recreación se ha de constituir en un gestor de la política de recreación para los adultos mayores en armonización con los lineamientos de otros sectores.

Esta gestión ha de desarrollarse desde el ámbito nacional hasta el municipal, promoviendo que la misma sea tomada en cuenta en los planes de desarrollo.

Participación:

El discurso sobre el reconocimiento del adulto mayor como portador de experiencias, conocimientos, etc., debe trascender a la práctica con y para ellos. Significa pensar, formular y decidir sobre las políticas y programas con su participación y favorecer espacios de organización que sean legitimados como actores en los procesos de desarrollo comunitario.

Del asistencialismo al desarrollo:

Los procesos de atención y la construcción de escenarios para el desarrollo, si bien tener en cuenta sus condiciones de vulnerabilidad, han de valorar y favorecer el desarrollo de capacidades que permitan que el adulto mayor pase de receptor de los servicios de recreación a constructor de sus propios satisfactores.

Política y práctica intergeneracional:

La teoría del ciclo vital, las tendencias en gerencia social y la formulación de políticas, entre otras, empujan cada vez más a trascender la mirada fragmentada en la inversión. La movilización intergeneracional favorece la optimización de recursos y aumenta el potencial de desarrollo de cada generación en particular.

La gestión de conocimiento:

La formulación y consolidación de políticas y programas para el adulto mayor demanda producción de conocimiento, recuperación, ordenamiento y sistematización de buenas prácticas en todo el país, que hagan una defensa de los beneficios de la recreación para los adultos mayores.

El objetivo es movilizar, organizar, construir conocimiento y herramientas a partir de una movilización y reconocimiento de los saberes existentes en quienes trabajan

para los adultos y con ellos mismos.

ANEXOS

1 1. BASE DE DATOS PARTICIPANTES NUEVO COMIENZO 1 2. FORMATO DE
ENCUESTA 1 3. CONCEPTOS Y PRACTICAS DE RECREACION 1

ANEXO 1

BASE DE DATOS PARTICIPANTES NUEVO COMIENZO

ENCUENTROS CULTURALES Y RECREATIVOS DEL ADULTO MAYOR

NUEVO COMIENZO: OTRO MOTIVO PARA VIVIR 2004

CARTAGENA

Tradicionalmente el espacio del encuentro nacional del programa se ha aprovechado para recoger información diversa con las personas mayores.

En el año 2004, se aplicó una encuesta sobre los conceptos prácticas de los participantes.

A continuación se describen las variables sociodemográficas de quienes hicieron entrega de la encuesta.

1. Departamentos:

Los departamentos, municipios y número de participantes que hicieron entrega de la encuesta se presentan en los cuadros Nos. 1 y 2.

Entregaron 26 departamentos y Bogotá, D.C., y 208 municipios con un total de 315 participantes.

Es importante anotar que las frecuencias varían dado que los participantes no contestaron algunos ítems.

Cuadro No. 1:

Departamentos y número de participantes que hicieron entrega de la encuesta en el evento

Departamento	No. De participantes
AMAZONAS	12
ARAUCA	12
ATLANTICO	12
BOGOTA	12
BOLIVAR	15
BOYACA	12
CALDAS	11
CAQUETA	12
CASANARE	15
CESAR	9
CORDOBA	12
CHOCO	11
CUNDINAMARCA	12
GUAJIRA	5
HUILA	10
MAGDALENA	9
META	10
NARIÑO	11
NORTE DE SANTANDER	12
PUTUMAYO	12
QUINDIO	12
SAN ANDRES	11
SUCRE	11
TOLIMA	12
VAUPES	12
VALLE	18
VICHADA	12
Total	314

Cuadro No. 2:

Municipios participantes

Departamento	MUNICIPIO	
	Nombre	Número
AMAZONAS	LETICIA	1
ARAUCA	ARAUCA, ARAUQUITA, TAME, SARAVENA	4
ATLANTICO	CANDELARIA, LURUACO, SUAN, POLONUEVO, CAMPO DE LA CRUZ, SOLEDAD, PIOJO, USIACURI, MEGUA, TUBARA, SANTA LUCIA	12
BOGOTA	BOGOTA	1
BOLIVAR	TURBANA, MARIALABAJA, CAÑO DEL LORO CORREA, ACHI, MARIALABAJA, BAYUNCA, TURBANA, CLEMENCIA, SABANALARGA, SAN ESTANISLAO, SANTA ROSA, SAN MARTIN DE LOBA, TURBACO	13
BOYACA	TIBASOSA, CUBALA, CIENAGA, SANTA ROSA DE VITERBO, CUBALA, MONGUI, PAUNA, BOYACA, MONGUI, OTANCHE, SANTA SOFIA	11
CALDAS	IVERIA, MANIZALES, PALESTINA, AGUADAS VITERMO, MARMATO, ANSERMA, SAN JOSE, SUPIA, DORADA, VILLAMARIA	11
CAQUETA	SAN JOSE DE FRAGUA, SAN VICENTE DEL CAGUAN, DONCELLO, SOLANO, BELEN, EL PAUJÍ, CUCILLO, PUERTO RICO, MORELIA, MONTANITO, FLORECIA	11
CASANARE	SABANALARGA, HATO, MANI, MONTERREY, YOPAL, VILLANUEVA, OROCUE, NUNCHIA, RECETO, PAZ DE ARIPORO, TRINIDAD, SACAMA, SAN LUIS DE PALENQUE, AGUAZUL, POREN	15
CESAR	RIO DE ORO, CHIMICHAGUA, ASTREA, TOMALAMEKE, LA PAZ, VALLEDUPAR, SAN ALBERTO	7
CORDOBA	LOS CORDOBAS, SAN ANDRES DE SOTAVENTO, MINUTO DE DIOS, TIERRA ALTA, MONTELIBANO, VALENCIA	6
CHOCO	CONDOTO, QUIBDO, YORO, MEDIO SAN JUAN, TADO	5
CUNDINAMARCA	TENA, SOPO, CHOCONTA, UBATE, CAJICA, SIBATE, ANGARITA, APULO, SIMIJACA, TOCAIMA, EL COLEGIO, GUACHETA	12
GUAJIRA	AGUAS DEL PILAR, MAICAO, ALBANIA	3
HUILA	PALERMO, PITALITO, TELLO, SAN JOSE, PALERMO, SAN AGUSTÍN, ISNOS	7
MAGDALENA	SANTA MARTA, ARIGUANI, SAN ANGEL, CERRO DE SAN ANTONIO	4
META	CASTILLA LA NUEVA, PUERTO RICO, SAN MARTÍN, SAN JUAN DE ARAMA, GRANADA, RESTREPO, VILLAVICENCIO, PUERTO LLERAS	8
NARIÑO	TAMBO, FUNES, LA TOLA, CHARCON, LLAGUANQUE, PASTO, GUAITARILLA	7
NORTE DE SANTANDER	ZULIA, VILLA CARO, TRAMALOTE, PAMPLONA, VILLA ROSARIO, MUTISCUA, CUCUTA, PAMPLONITA, BOCHALEMA, VILLA CARO	10
PUTUMAYO	PUERTO A, SAN MIGUEL, PUERTO A, MOCOA, JORITO	5
QUINDIO	CERCACIA, ARMERICA, BUENA VISTA, TEBAIDA, SALENTO, CALARCA, MONTENEGRO, FILANDIA, QUIMBAYA	9
SAN ANDRES	PROVIDENCIA	1
SANTANDER	MACARAVITA, CEPITA, PIEDECUESTA, PIEDECUESTA, PUENTE NAL, PARAMO, SAN ANDRES, SANTANDER DEL SUR, ZAPATOCA MALAGA	10
SUCRE	VILLA MARY, MORROA, OVEJAS, SINCELEJO, LA UNION, SANPUES, GUARANDA, SAN PEDRO, VILLA SAN BENITO	9
TOLIMA	COELLO, PIEDRAS, ATACO, ICONONZO, VILLA RICA, HONDA, SALDAÑA, ATACO, IBAGUE, SAN ANTONIO, SAN LUIS	11
VAUPES	MITU	1
VALLE DEL CAUCA	GUACARY, BUENAVENTURA, YUMBO, CARTAGO, LA CUMBRE,	12

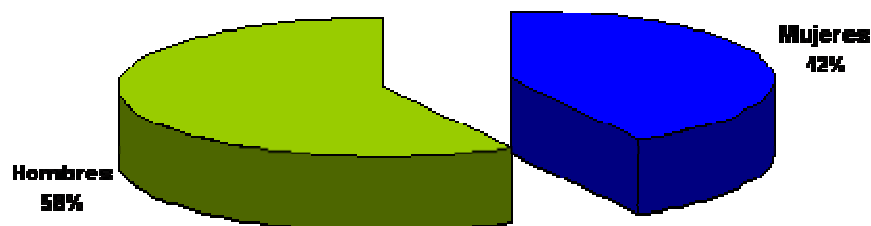
	VERSALLES, TULÚA, PALMIRA, PAGUA, CALI BOLIVAR, CAICEDONIA	
VICHADA	SANTA ROSALÍA, CUMARIBO	2
Total		208

2. Distribución por sexo de los participantes:

Del total, 58% fueron hombres y 42% mujeres, correspondientes a 160 hombres y 158 mujeres.

Figura No. 1:

Distribución de los participantes por sexo



3. Distribución de los participantes por edad:

El promedio de edad de las personas que contestaron a este ítem es de 70, 2 años, con una edad máxima de 109 años y una edad mínima de 53 años.

La distribución de frecuencia por rango de edad se muestra en el cuadro No. 1, con los porcentajes correspondientes la figura No. 2.

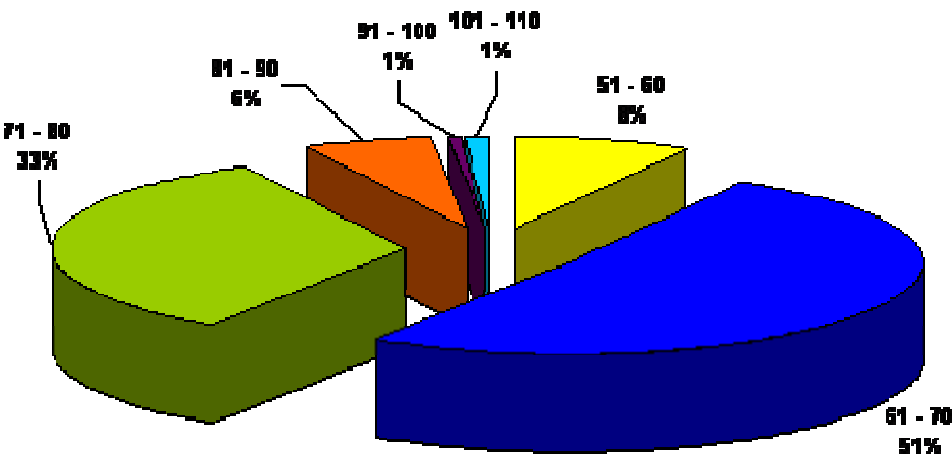
Cuadro No. 2:

Distribución de los participantes por rango de edad

Rango de edad	Frecuencia
51 - 60	25
61 - 70	160
71 - 80	104
81 - 90	19
91 - 100	2
101 - 110	3
Total	313

Figura No. 2:

Distribución porcentual de los participantes por rango de edad



4. Estado civil:

La distribución de frecuencia por estado civil muestra que la mayoría de los participantes son casados, seguido de viudos y solteros.

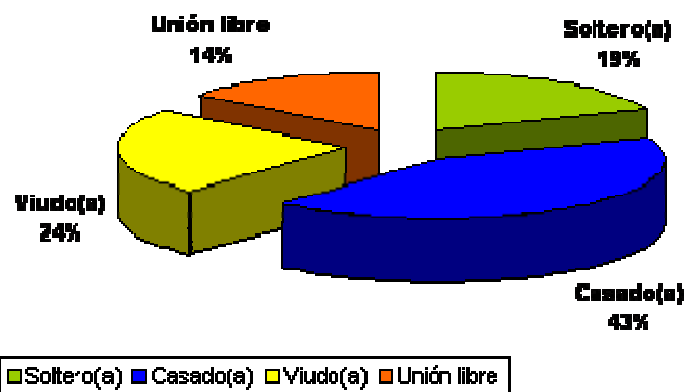
Cuadro No. 3:

Distribución por estado civil

Estado civil	Frecuencia
Soltero(a)	55
Casado(a)	128
Viudo(a)	70
Unión libre	42
Total	295

Figura No. 3:

Distribución porcentual por estado civil



5. Nivel de escolaridad:

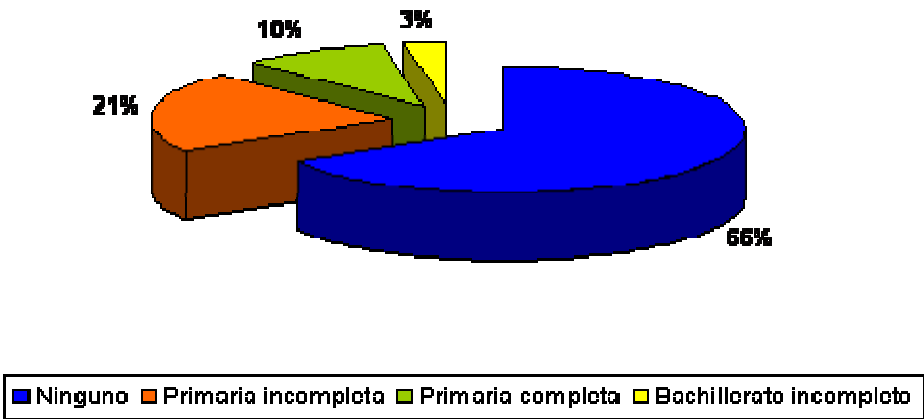
Como se puede observar la mayoría de los participantes no han cursado ningún nivel de escolaridad.

Cuadro No. 4:

Distribución por nivel de escolaridad

Nivel de escolaridad	Frecuencia
Ninguno	197
Primaria incompleta	62
Primaria completa	29
Bachillerato incompleto	8
Bachillerato completo	1
Total	297

Figura No. 4: Distribución porcentual por nivel de escolaridad



ANEXO 2

FORMATO DE ENCUESTA

ENCUENTROS CULTURALES Y RECREATIVOS DEL ADULTO MAYOR

NUEVO COMIENZO: OTRO MOTIVO PARA VIVIR

IDENTIFICACIÓN DE LOS CONCEPTOS Y PRACTICAS DE RECREACIÓN DE LOS ADULTOS MAYORES

Nuevo Comienzo cada año recoge los conceptos que los adultos mayores tienen acerca del ocio y la recreación, a continuación encontrará una serie de preguntas que buscan identificar que piensa usted. La información que nos aporta es muy valiosa, pues nos permite mejorar el programa y aportar al mejoramiento de alternativas de recreación en Colombia.

1. Datos sociodemográficos:

Departamento:	Municipio:
Edad:	Sexo: Femenino Masculino

Nivel de escolaridad	Ninguno	Primaria incompleta	Primaria completa	Otros:
		Bachillerato incompleto	Bachillerato completo	

Estado civil:	Soltero(a)	Casado(a)	Viudo(a)	Unión libre:
---------------	------------	-----------	----------	--------------

A continuación encuentra una serie de preguntas sobre la recreación, marque con una X la alternativa que más se aproxime a lo que usted piensa.

1. La recreación es:

Afirmación	De	Más o	En
------------	----	-------	----

	acuerdo	menos de acuerdo	desacuerdo
Diversión, placer y alegría			
Compartir con la familia			
Una oportunidad para conocer gente			
No hacer nada			
Hacer muchas actividades en el tiempo libre			
Conversar con los amigos			
Una experiencia que nos da felicidad			
Una experiencia que nos hace sentir acompañados			
Una experiencia que nos hace sentir libres			

2. La recreación ayuda a:

Afirmación	De acuerdo	Más o menos de acuerdo	En desacuerdo
Mejorar la salud			
Salir de la soledad			
Sentirse mejor con uno mismo			
Conocer personas que nos ayudan			
Conseguir amigos			
Tener con quien evocar tiempos mejores			
No estar tristes			
Bajar el estrés			
Unir a la familia			
Aprender cosas nuevas			
Compartir con los jóvenes			

3. La persona con la que prefiere recrearse es:

Actividad	Mucho	Más o menos	Nada
Hijos			
Nietos			
Vecinos			
Amigos de mi edad			
Jóvenes del barrio			

4. Las actividades que más les gustan son:

Actividad	Mucho	Más o menos	Nada
Actividad física.			
Actividades prácticas como jardinería, tejer, manualidades.			
Actividades sociales como estar con los amigos y la familia, conversar con ellos.			
Actividades de voluntariado para ayudar a otros			
Actividades culturales y artísticas			
Otras: Cuáles?			

5. De cuántas horas diarias dispone usted para recrearse (tiempo libre)_____

6. Qué piensa usted de la recreación en su municipio. Conteste falso o verdadero

Actividad	Falso	Verdadero
Las alternativas que me ofrece el municipio son suficientes para mí.		
Me gustan mucho las alternativas que me ofrecen.		
Las alternativas que me ofrecen son variadas.		
Puedo desplazarme fácilmente a los sitios donde ofrecen actividades de recreación.		
Las alternativas que me ofrecen son gratuitas.		
Las alternativas que me ofrecen son muy caras para mí.		
Me siento bien con las actividades que me ofrece el municipio.		
Los espacios donde se realizan las actividades recreativas son agradables		

EN SUS PROPIAS PALABRAS CUENTENOS QUE ES PARA USTED LA RECREACIÓN EN SU VIDA DIARIA?

ANEXO 3

CONCEPTOS Y PRACTICAS DE RECREACION

DATOS INFORMACIÓN 2004 – 2005

PROGRAMA NUEVO COMIENZO: OTRO MOTIVO PARA VIVIR

Encuesta Conceptos y prácticas 2004 -

DEPTO.	EN SUS PROPIAS PALABRAS CUÉNTENOS QUE ES PARA USTED LA RECREACION EN SU VIDA DIARIA?
AMAZONAS	Es mejorar mi estado de animo y sentirme alegre cuando comparto con otras personas ratos agradables Me da mucha alegría, me divierto porque conozco a mucha gente y aprendo bastante Es un espacio de relajamiento de mostrar mi capacidad, compartir el conocimiento con los integrantes de mi comunidad y sobre todo con mi familia. Sentir alegría cuando hago algo que divierte a los demás eso me agrada mucho porque comparto mis conocimientos y la experiencia. Compartir y vivenciar mi experiencia y conocer mucha gente, eso me da mucha alegría Conocer muchos amigos de otras partes y mostrarles mi cultura y aprender de ellos, eso me gusta mucho. El encuentro de mis hermanos, mis vecinos de la comunidad porque me da mucha alegría, nos cantamos cosas que hacemos, siento un cambio en mi vida. En realidad es un programa divertido Compartir con otros amigos de otros departamentos para conocer otras culturas Hablar con mis amigos y sentirme feliz y con mucha vida Pensar en otras cosas diferentes a mi trabajo, porque en ese tiempo comparto mas con mi familia, y eso lo disfruto mucho, también cuando comparto con mis amigos de la misma edad Conocer, aprender, compartir mi conocimiento y mi experiencia con otras personas Hacer muchas actividades para compartir con mis amigos, me da mucha alegría.

ARAUCA	Es muy buena pero no sabe que es recreación La recreación es salud, alegría es sentirme bien en todo los sentidos y estar ocupada para no enfermarme me gustan los ejercicios del CICAF Compartir con los demás "Otro Motivo para Vivir" Compartir con los amigos del municipio Trabajar con ganas Medio favorable para el tiempo libre La recreación da mas vida tanto corporal como espiritual Estar en juegos deportivos Es salud, es vida, es alegría Despejar la mente, componer versos, canciones, poemas Unos momentos de esparcimiento y dialogo con los amigos Muy buena
ATLANTICO	Sentirse feliz y acompañado con sus amigos. Pasear, deportes, bailar y compartir con mis amigos Tener muchas actividades cantar, bailar y tener muchos amigos La recreación es diversión, sirve para desestresarse y para mantener una buena salud y compartir con los demás compañeros Una emoción ya que me siento contenta, aprendo a compartir con estas personas y despejan mi mente de los problemas Alegría, entusiasmo y comparto con todos La recreación para mí es primordial ayuda a la salud, despeja la cotidianidad, hacer amigos Compartir con mis seres queridos Estar contentos y compartir con los amigos La recreación es muy buena, porque me divierto, me desestresa de los problemas que se me presentan. Me alegro el corazón, conozco otras personas y me siento muy contenta. Es una terapia para el cuerpo humano, y también es la conformidad para mí porque cada vez que nos recreamos me siento feliz porque me hallo unido con mis amigos como si fueran mis hermanos

BOGOTA	Querer lo que uno dialoga o lo que ve, donde se tiene que respetar y atender Salir al parque y recrearme al máximo, se siente uno feliz Conservar la salud, el físico y el deporte también Salud, diversión y el buen aprovechamiento del día es bueno para el estrés. Es salud, alegría, porque aprende uno muchas cosas Ir a pasear, hacer deporte, divertirnos, hablar con las compañeras, charlar, jugar y bailar Es una actividad cultural para compartir con compañeras de grupo, haciendo actividades físicas donde se comparte Es para sentirse, no para pensar en cosas malas, ayuda a la salud y no pensar en preocupaciones y también ayudan a aprender cosas que nos sirven a nosotros mismos Es una alegría, quita malestares se siente uno feliz, me reconforta, me ayuda al estrés, me fascina, nos ayuda a compartir Ejercicios, talleres de tejidos todas esas actividades que hacen en grupo Vida, salud y convivencia Es vivir, relajarse, alegría, sin preocupaciones ni estrés.
--------	--

BOLIVAR	Piensa que es una actividad buena, que hace feliz porque se relaciona con los demás. Distraerse, bailar, cantar y hablar con los amigos Algo importante que hace parte de la vida y que sirve para olvidarse de los problemas y de esta manera tratar de vivir la vida Diversión para ponerse en forma, para no descansar y para estar en movimiento Piensa que por su edad debe tener recreación, porque si se sienta sé tuye. Las actividades de este espacio son para darle movimiento al cuerpo, estar activo y en buen estado de salud Integrarse a través del canto, la parranda, el baile y el disfrute de todas las cosas. Divertirse con los amigos, la familia y demás personas Mejorar la salud, olvidarse de los malos pensamientos y amarnos los unos a los otros como dice la Santa Biblia Algo bueno, hablar con los amigos, hijos y vecinos y también realizar actividades físicas Jugar, cantar, bailar, hablar, estar alegres. Jugar, aprender y divertirse. Diversión, hablar con los amigos para sí sentirse bien consigo mismo Integrarse con los demás, sentirse feliz haciéndolo, ir a misa, bailar, cantar entre otras cosas Tipo de comunicación ya sea oral o corporal que se tiene con las demás personas Aprender, divertirse y jugar
BOYACA	Jugar, entretenerse Jugar con los nietos Jugar fútbol, hacer ejercicios, bailar, haciendo actividades en común Paseo, visita, cantar Método de estar alegre y estar bien Hacer actividades Es diversión, alegría, canto, baile Jugar fútbol, hacer ejercicios, unión con la comunidad El deporte Bailar y cantar Dar consejos a quien lo necesita, dialogar con cualquier criatura y de gusto colaborar

CALDAS	Recreación es compartir con las personas, conocer la gente y estar acompañado cuando estamos solos Compartir con las personas que tenemos cerca y hacer cosas cuando estamos sin hacer nada Estar bien y sentirse bien, porque sin recreación seríamos infelices, nos da la oportunidad de hacer las cosas que me gustan como cantar a capela Es importante para la salud, compartir con los amigos y conocer nuevas personas y disfrutar del tiempo libre en las cosas o actividades manuales que me gustan hacer Es muy bueno y me gusta bastante porque me siento bien y me gusta compartir con mis amigos Es muy importante compartir con las amistades y nos distraemos mucho, conocemos amigos nuevos, nos hacen feliz los juegos que nos enseñan, también para estas bien de salud Tener salud para poder trabajar y compartir con las personas conocidas, como los vecinos y las personas con quien vivo Es un espacio en donde nos sentimos bien, nos alejamos del as preocupaciones y nos sentimos bien porque conocemos a muchas personas y conversar nos hace muy felices, cuando nos divertimos no pensamos en nada malo, solo compartimos y me gusta mucho la recreación Pensar en lo antepasado y en el presente, imaginarse mas de lo que ha hecho, compartir con los vecinos y amigos Algo que conforta, el compartir con los amigos y conocer personas nuevas, es estar con las personas que quiere y poder disfrutar de su compañía y el tiempo Divertirse, estar con los amigos, conocer amigos de otras ciudades y disfrutar las cosas nuevas aprendidas
CAQUETA	Es muy bueno las personas muy atentas y buena gente Una oportunidad para sentirse bien Es buena para sentirse bien Me siento alegre, mejor y alentado con paz, conoce mas gente y he aprendido a controlar mi carácter No registra No registra Agradable y saludable Algo bueno, se comparte mucho con personas muy amables y colaboradoras La he tomado siempre como una necesidad Es un paraíso ya que jamás he estado en estas grandes reuniones con tanta gente
CASANARE	Sobar la gente, aperos, música, hablar con amigos, lo que salga en el día

CESAR	Hacer ejercicios, conversar con sus amigos, salir a caminar Salud y alegría. Aprender a compartir con los amigos y con la familia ratos alegres Es una forma de distraerme con sus amigos de mi misma edad Divertirse, compartir con mi familia hacer manualidades Estar con familia, compartiendo con amigos alegrías Divertirme, estar alegre, compartir con la gente que esta a mí alrededor La salud, amor y constancia para poder vivir, también pienso que es parte de la vida y así se corrige una felicidad completa Es no vivir triste, estar contentos de a la vida una sonrisa, hacer lo que más me gusta. Darle gracias a dios, es desestrese compartir con los amigos, hijos etc.
CORDOBA	Es divertirme con mi familia, conversar, pasear, bailar y actuar Juego y comparto con mis amigos Tocar sexteto y dedicarse a la agricultura Compartir con la familia y tocar su música Estar con su familia, estar en su agricultura Trabajar y darle buen ejemplo a sus nietos Es para tener buena salud, estar con la gente de mi pueblo La televisión pero donde los amigos porque no tiene en su casa Hablar con los amigos en su casa Después que se desocupa, hablar con sus amigos, jugar con sus nietos Estar con la familia, conversar con ellos y jugar con sus nietos Compartir con familia, amigos y tocar sexteto.

CHOCO	Es muy importante, porque para un hombre de esta edad, todavía estar haciendo deporte, turismo y cultura es buenos porque se evita uno de estar haciendo cosas malas. Que en otro caso podríamos utilizarlo para eventos recreativos y religiosos Vivir bien, comer bien, no vivir desesperado, es lo más importante para seguir viviendo, la recreación invita a conseguir amigos importantes. La recreación es sociedad, porque una persona que no tiene sociedad no tiene recreación. Que uno viva tranquilo, sin nada de pensamientos de otras cosas, sin sufrimiento Es vivir tranquilo haciendo el bien al prójimo Se encierra en muchos puntos, para mi recreación es partido, cualquier juego en distintos eventos, relaciones humanas como este evento, para mí es recreativo Viajar, cantar, bailar, tener relación con mis amigos, compartir con ellos, hijos, con mi familia, es recreación para mí. Nacido y trabajando toda la vida he conseguido todo por mis propios medios y no he tenido mucha experiencia en la recreación. Vivir en la casa con mi familia, servirle a la humanidad soy rezandero y con eso siento queme recreo. sobandero Me da alegría, me quieta la tristeza, llena de emoción, etc.
CUNDINAMARCA	Es jugar naipes domino y divertirme Caminar, cantar, correr Divertirse y hacer buenos amigos, hacer buenas actividades para tener buena salud Jugar - Es la mitad de la vida porque para estar felices se necesita recreación Es lo más hermoso que hay, comprensión, se elimina asperezas y el mal genio de las personas Vida, salud, se descongestiona de los problemas. Me fascina todo lo que sea deporte, trabajar, jugar tejo para mi es divertido Vida porque sale uno de las preocupaciones Me siento alegre, distraído, se olvida mucho sufrimiento que he tenido en mi vida. Yo canto y bailo. Como estar alegres y me gusta cuidar animalitos y compartir con mis compañeros Me recrea mucho el ciclismo, me hace sentir relajado y sin estrés

GUAJIRA	La mejor manera de estar tranquilo Espacio libre para mejorar la salud Forma de relajarse y escapar rutina Alimenta y relaja el cuerpo y nos ayuda en salud y diversión Medio por el cual la gente se distrae, integra, conoce gente y se ejercita.
HUILA	Actividad de alegría, salud y amistad Proporciona alegría para transportársela a otros Tener vida, vivir lo que no se vivió desde niño porque la recreación es salud Mi trabajo, hijos, esposa, nietos Danzar, danzas, coplas, compartir amigos y familia Estar en reunión, tratar a la gente, conversar con la gente y participar en eventos culturales Trabajo, cantar, tocar tambor, bailar, elaborar elementos con tierra y ladrillo (horno) para asar carne y marrano. Divertirse, estar contentos, realizar actividades culturales, estar compartiendo con otras personas
MAGDALENA	Compartir con mis amigos, hijos, descansar, realizar actividades físicas y manuales Tener tranquilidad y hacer cosas agradables Estar alegre reunido con los amigos Tener buenas amistades, ser amable con todo el mundo Divertirse, visitar amigos, distracción, ver televisión Tener un espacio para ver televisión, leer el periódico todo lo que realizo en el tiempo libre Vivir contenta, alegre, tratar bien a los demás, cuidar a mis hijos, vivir feliz Tener buenas relaciones con los demás, disfrutar de muchas cosas

META	Forma de ejercitar el cuerpo y colaborar con los demás Forma de mejorar la vida tanto física e intelectualmente No perder el tiempo libre sino compartirlo con toda clase de personas para poder tener una relación humana porque como seres humanos podemos unirnos por nuestras edades como lo es en Encuentro del Adulto Mayor. Es compartirla con los demás para ayudarnos y relajarnos mutuamente Forma de pasarla bien, sentirse bien consigo mismo y con los demás Es reunirse, jugar y charlar con los amigos y familiares La recreación es mi vida diaria, es recrearme y compartir con los demás compañeros para ayudarnos y pasar un rato alegre con ellos Vivir momentos agradables con los amigos, la familia y toda la sociedad en general Sistema para desprenderse de los problemas, estar contento con uno mismo y con los demás olvidando los malos ratos
NARIÑO	Alegría Sentirse acompañados y contentos Compartir con otros y sentirse felices Cantar, bailar y ser muy alegre y cariñoso. Compartir con los amigos y sentirse bien Algo productivo como persona para poder vivir Lo mejor para seguir adelante Me encuentro feliz de las actividades que se presentan Alegría de vivir nuevamente, de disfrutar las cosas nuevas y bonitas La recreación es posible gracias al grupo de mujeres legionarias que se constituyo en el pueblo, pero dispone de momentos esporádicos para la recreación. Forma de integración comunitaria, una manera de alejar la soledad, intercambiar experiencias. La recreación es vida, es san diversión y un estímulo para los años ya vividos.

NORTE DE SANTANDER	Estar feliz con uno mismo Divertirse, estar alegre y contento Felicidad de estar contentos y de comunicarse La alegría depende de la armonía que yo tengo, con la verdad. Felicidad y estar contento Cuando hacemos juegos, cuando charlamos con los compañeros, cuando hago mis artesanías Útil para alejar los problemas y tener buenas ideas Juegos, la música, la reunión con los amigos Las actividades que yo recibo no soy del municipio son de una fundación, la recreación para mí es salud, protección, fraternidad, sentirme útil. Un motivo de alegría, esparcimiento y olvidarse de las preocupaciones Aprendo juegos que son útiles en mi vida y me motivan Alegría, felicidad, me gusta el baile
PUTUMAYO	Tener vida, disfrutar eventos que son muy lindos Participar en canto y me gusta las coplas y poesías Me gusta por que me cambia el ambiente y da felicidad Es importante porque con ella nos relajamos, cambia la rutina ya que en el tiempo que dura este programa nos olvidamos un poco de la rutina, la cual nos lleva al estrés Vivir, cantar, reír, bailar Hace parte de mi vida porque me ayuda en mi salud, se siente uno vivo y animoso Le gusta porque le da alegría y felicidad Juegos, cultura, aprendo para vivir, para enseñar, reír con las malocas indígenas Vivir, estar alegre porque estoy mas lleno de vida Salgo el domingo a la playa y preparamos comida, gozamos en el río. Para vivir con buenas energías, entre mas haga ejercicios y recreación sale uno adelante

QUINDIO	Es un factor de salud porque ahora que empecé hacer ejercicios me siento bien Salud, jugar con mis compañeros, conversar, sentirme bien Una actividad buena para pasear, caminatas y hacer ejercicios Mantenerse con buen humor, me gusta montar caballo, caminar, saltar, animar a los que estén aburridos Vida alegre, divertida y mucha salud Indispensable para tener buena salud, tener mente sana, compartir con las personas y la integración con los demás Muy sagrado porque es muy importante, se encuentra mucha felicidad y siempre se esta sonriente son unidos todos los que se recrean Jugar y sentirse feliz divirtiéndose e integrarse Me parece buena porque uno no piensa en las preocupaciones y se divierte.
SAN ANDRES	Movimiento, felicidad y pasarla bien Felicidad y pasarla rico Es buena para mí porque me gusta cantar y jugar domino Diversión, pasarla rico y gozársela Importante porque me siento acompañado y rompemos con el hielo de la sociedad Me gusta porque juego domino y me divierto Estar bien, sentirme bien, alegre y aliviada porque la recreación hace que no me duela ni una muela Ella ama la recreación porque canta, baila y goza Le gusta la recreación porque le da felicidad y conoce nuevos amigos Felicidad, alegría, actividad y conversar con los niños Recordar las actividades de nuestros abuelos, hacer música y pasarla bien

SANTANDER	Es lo que esta pasando, conociendo, jugando, se chancea, esta uno contento echando chistes. Ir a misa y después ir a la 3 edad a trabajar y luego jugamos mini tejo y bolos Son los ejercicios, los bailes, las salidas de paseo, las reuniones sociales y artísticas Estar contento con los amigos, charlar, hacer chanzas, es la alegría de mi vida Es lo más importante porque es la expansión del espíritu, le ayuda a despejar el espíritu y sentirse uno mas saludable con mas energía Esparcimiento, mejor calidad de vida La salud, bienestar a carta cabal, es sentir el cuerpo muy bien Es vivir contento en su casa haciendo sus cositas, no es igual esta época que la de antes Me permite desplazarme con mis familiares (hermanas, nietos hijos) para distraernos, da alegría por las presentaciones, los bailes; los juegos son cosas muy bonitas, uno va con mucho gusto a mirar; el policía del municipio nos lleva todos los días al parque haciendo los ejercicios, siendo participante de esas cosas uno tiene oportunidad de que lo ayuden Estar en paz, tranquilo con los hijos en la casa, no padecer para morir No tener problemas, no tener estrés, es tener modo de vivir, estar bien con los vecinos y realizar bien las cosas
SUCRE	Sentirse feliz, amable con todo el mundo, disfrutar de la compañía de otros Muy buena porque me ayuda a salir de lo diario y sentirme bien Alegría, compartir con las personas, conocerlas y sentirse bien con ellos Muy buena, me siento activa con ganas de seguir viviendo mucho más Sentirse bien con uno mismo y al mismo tiempo con lo demás, aprender y enseñar actividades culturales Salir a conocer, encontrarse con mis amigos Compartir con las personas disfrutando su compañía Diversión, distracción, olvidarse de los problemas Sentirse feliz de compartir con otras personas Relajarse con los amigos y disfrutar su compañía Alegría, sentirse bien, acompañado, compartir

TOLIMA	Estar entre amigos Bailar, hacer manualidades estar contento con las actividades que se hacen Poder conversar con la gente, tener un rato para jugar y hacer ejercicios, nunca estoy quieta siembro plantas Deporte porque uno comparte con la gente Reunirse con sus amigos, charlar, pasear poner como ejemplo el evento Nuevo Comienzo Todo lo que se diga recreación me gusta, soy exalumno de Sutatenza del SENA, soy participante de recreación con mis amigos Algo bueno porque permiten conocer gente y estoy en este pueblo si se hacen amigos Hacer deporte, hacer gimnasia, estar activo y la recreación es salud Jugar - Cambio de la persona porque se distrae de las presiones diarias Estar departiendo con el paraíso presente y futuro de mi Municipio
VAUPES	Yo pienso que la recreación es cultura Yo me recreo tallando la madera, es la fuente de ingreso para mi familia y eso me alegra Alegría - Yo me recreo cuando voy a la chagra a recoger yuca para hacer casabe Danzar y bailar - Juego con ambiente – Diversión - Me divierto haciendo canastas - Me siento bien gracias ha Dios tuve la oportunidad de venir por acá, conocer cosas que no había conocido en toda mi vida - Me recreo cuando como plátano, ñame, carne y pescado - Yo me recreo cuando juego bien y bailo

VALLE	Me gusta pasarla bien, bailar, hacer ejercicio, salgo muy a menudo con las personas que están con mi grupo donde pertenezco de nombre, corazones alegres mis hijos y nietos Salir, pasear, pasarla bien Con mi familia, amigos y vecinos siempre estamos haciendo actividades que nos ayudan Pasarla bien, en buenaventura la pasamos bien, nos recreamos bastante. Salir con la familia, con amigos y los nietos juegan mucho con nosotros Tejer, pintar y jugar Jugar y caminar Me siento bien y me gusta mucho salir a los parques con mi familia Salir a pasear, jugar con los compañeros de la casa de tercera edad Bailar y salir con amigos a pasarla bueno Tener un espacio para divertirme y salir de la monotonía Salir, caminar y divertirme Estar bien y reúne a la familia los sábados de paseo Salir con la familia y jugar con los nietos Caminar, pasear porque al momento de hacerlo disfruto mucho viendo el paisaje Caminar y salir a recrearse con mis familiares Salir a divertirme un poco con amigos y familia Salir con la familia recrearme con los amigos
-------	---

VICHADA	Deporte, actividad musical Todo lo que es juego y actividad física Remar, pescar, hablar con los amigos y la familia Son los juegos, estar con la familia, los amigos, con todo el mundo Estar con la familia, amigos hacer actividades Compartir con la familia, amigos, enseñar juegos Trabajar para darle a mi familia para poder ofrecerle un mejor futuro para darles el mejor regalo como es la educación Estar con la familia Tejer Pescar y remar Sentirme alegre y pasarla rico Es la mejor utilización del tiempo libre en beneficio de mi salud
---------	--

ENCUESTA ADULTOS MAYORES 2005

DEPARTAMENTO	QUE ES PARA USTED LA RECREACIÓN	QUE ES EL TIEMPO LIBRE	COMO SE DIVIERTE
AMAZONAS	Algo bonito y bueno Es pasear y conocer amigos Es estar en un paseo Es estar contento Es diversión, bailar y demostrar el ánimo de estar alegre con las demás personas Es jugar Es una diversión y un juego Es recrear y crear todo lo que hay Lo que estamos haciendo, paseando, bañándonos, conversando y saludando a los otros compañeros de nuestra edad Es recrear la vida con juegos y cosas donde se pasa rico	Es estar libre Es conocer Descansar después del trabajo Es estar aquí en Cartagena sin trabajar Es cuando uno se encuentra en un estado de pensar para trabajar y realizar actividades como leer, cantar, etc. Es reposar Descansar y ver televisión Tiempo de no guerra, de no opresión Estoy en tiempo libre ya que estoy fuera de mi casa, descansar Es descansar, ser soltera y se vive rico	Pasear y andar Cantar y hablar indígena Jugar, cantar Pasear Estar al lado de una mujer bonita, bailando, conociendo Cartagena, tomando cerveza y comiendo cosas buenas Jugar, bailar Bailar, narrando cuentos Pasear, bailar, ver cosas que no he visto en mi pueblo Animarme para no estar triste, contento, encontrar otros compañeros Cantar, caminar y bailar
ANTIOQUÍA	Deporte, dinámicas, dialogar, hacer ejercicio, reír, estar contento, compartir Es algo muy importante para que no se peguen los huesos, es hacer ejercicio Es jugar y divertirse con la gente, bailar y pasarla bien Es salud, alegría Es vida, es poder compartir con los demás todo nuestro talento y aprender de otros diferentes cosas Sacar tiempo para los amigos, conversar y es recordar la niñez Sacar ratos del trabajo para charlar, mejorar relaciones con amigos, familiares, hacer cosas distintas al trabajo Diversión, salud, compartir, intercambio de ideas y conocimientos	El que se dedica a no trabajar, tiempo para dialogar, disfrutar, ayudar a otros y prevenir enfermedades Disfrutar de la actividad manual Tener tiempo para hacer lo que se quiera Es descansar, compartir con los demás Es hacer lo que queramos Es no tener que hacer, todas las horas son descanso, pensar en la vida. Es aprovechar para hacer cosas que antes no se podían hacer, es vivir con alegría aprovechar los ratos. Es el tiempo de descanso para usarlo en lo que uno quiere, tiempo sin compromiso	Cantar, leer poesía e historia Conversando con los amigos y haciendo alguna actividad recreativa Charlando con los amigos Compartir con los compañeros, realizar deporte Juegos de mesa, charlando con los amigos, disfrutando un paseo Visitar a las hijas y nietos, jugar con ellos, ver juegos en la cancha y jugar balón, hacer ejercicios como trotar y caminar, hacer mochilas. Ver televisión, charlar con los vecinos, pasear, asistir al grupo de personas mayores, donde comparto mucha alegría. Hacer ejercicio, dialogar con las personas, bailar cantar.
ARAUCA	Descansar, pensar, salud	Tiempo para pensar lo que uno tiene que hacer, ir a	Mirando las obras de un departamento de Colombia,

DEPARTAMENTO	QUE ES PARA USTED LA RECREACIÓN	QUE ES EL TIEMPO LIBRE	COMO SE DIVIERTE
	Reír, cantar, gritar, bailar Es estar tranquilo y con diversión, reunirse con los amigos y dialogar Ser formal con la familia Una fortaleza más para mí Jugar y divertirse Conjunto de personas que están haciendo cosas por el municipio, juegos y reuniones Momento de tranquilidad Estar con varias personas para dialogar, planear, compartir, pasear y pasar un tiempo feliz. Lo que hemos tenido estos días, deporte, lecturas.	descansar Los momentos cuando uno no tienen nada que hacer y lo utiliza para cualquier cosa Pensar las cosas, concentrarse en un mañana y la narración del pasado. Es una felicidad para pensar y darle consejo a los hijos. Estar tranquilo y sin preocupaciones Descansar y tener tranquilidad Cuando no tenemos que hacer y descansamos, cuando sé esta desocupado. Descanso, no tener preocupación por nada. Tiempo perdido, no hacer nada útil, tiempo para pensar en los proyectos del mañana y visitar amigos. Tiempo para pensar, meditar, rezar, leer, escribir.	paseando La diversión para mí ya se acabo, a veces bailo porque el baile es la poesía del cuerpo Deporte, fútbol, diálogos de cultura Me encuentro alentado y tengo una inteligencia natural Cuando me encuentro con mis compañeros en el CICAF (Centro Integral de atención de familia) conversar Bailando, cantando, paseando Jugando, con lo que hacemos acá (improvisar, bailar) Visitar a una persona enferma, compartiendo con amigos, leer la Biblia, orando, alabando Con mis nietas, echando cuentos, cantos, poesías, con los hijos enseñando la palabra de Dios Haciendo el amor, reunidos con los ancianos cuando nos llevan al mar
ATLÁNTICO	Es la diversión a través del baile, juego, canto Hacer un juego o una actividad de entretenimiento Compartir con todos Como un recreo Compartir con los demás, pasar días felices Diversión, ocuparse en algo bueno, tiempo para mejorar Salud, distraer la mente, hablar con los amigos, cantar, conversar sobre cosas que nos agraden Compartir con los amigos Es una cosa activa Es divertirse, bailar, compartir con los compañeros	Es el tiempo que no esta comprometido Ponerse a ver televisión, oír música, un tiempo para visitar a las amigas Tiempo para descansar No tener compromisos Descansar Son los momentos en donde no se hace nada Para recrearnos Tiempo para hacer algo que uno quiere hacer como bailar y hablar con los compañeros	Jugar en el mar Estar con mis amigos Bailar, jugar con mi familia Bailar y compartir Cantar y bailar Bailar, trabajar Que no sea algo forzado Hacer manualidades Sana y alegremente, haciendo quehaceres y cantando Me gusta bailar, visitar a mis hijas y amigos, asistir a los grupos de ancianos, festejando los cumpleaños, jugar como niños los juegos de antes.
BOGOTÁ D.C.	Es una de las bases fundamentales en el ser humano, es lo vital para nosotros, distracción, cariño, amor y amistad Es sentirse en un ambiente lindo, joven, la recreación rejuvenece y se siente en un estado superior a nivel	Es para saberlo aprovechar, haciendo ejercicios, lectura y caminar Es un espacio para pensar en la recreación	Estar en un grupo de la tercera edad, grupo de danzas, actividades zonales y distritales, no permitimos el alcohol y el cigarrillo Compartiendo con los compañeros, jugando y

DEPARTAMENTO	QUE ES PARA USTED LA RECREACIÓN	QUE ES EL TIEMPO LIBRE	COMO SE DIVIERTE
	personal Es algo esencial en la vida del ser humano para el mejoramiento de la salud física, social e intelectual Es un acto vital que el hombre necesita a lo largo de su vida Es muy importante porque da salud y energía y tienen relación con otras personas Es una actividad que nos da energía y beneficios para nuestra salud, compartir con otras personas Hacer una vida con una buena salud Es salud, vida, ánimo, energía, estar unido con compañeros y hacer nueva vida	Tengo mi libertad Después de nuevo comienzo es empezar a vivir, es una nueva esperanza de paz, salud y bienestar, mejor acercamiento entre la familia y amigos Es un tiempo para hacer lo que se quiere y juegos al aire libre Es estar haciendo algo Es poder disponer de mi tiempo sin control de nadie El tiempo que tenemos después de hacer lo de la casa Estar tranquilo y olvidar las penas Es para recrearse, salud, tener y conocer más compañero	haciendo deporte Charlando con los amigos Haciendo ejercicio, compartiendo con los demás, sirviendo a la gente y dando lo mejor para que otros puedan ser felices Haciendo muñecos desechables, jugando domino y cartas Viejotecas, hacer ejercicio, enseñar a cantar, hacer recreación y poesía Con juegos, cuentos, bailes, cantos Bailando, cantando, gimnasia de mantenimiento y manualidades Jugando al tejo, domino con amigos y danza En ejercicios, juegos de tejo y rana, bolos, cantos y baile
BOLÍVAR	Es estar alegre como lo estamos ahora Es un regalo, la oportunidad de compartir	Es estar como estoy ahora, descansando, porque en el pueblo no tengo la misma oportunidad ya que trabajo Es un descanso, tener la oportunidad de compartir con otras personas	Bailando y escuchando toda clase de música, salir a visitar a los amigos, conversar con ellos No tengo oportunidad de divertirme en mi pueblo, la única diversión es hacer artesanías Bailando, haciendo sancocho, tocando la música que nos gusta
CASANARE	Es estar en un lugar tranquilo, descansando, compartiendo, jugando Jugar, pasear Es jugar, mirar a los pajaritos Es recordar lo que fuimos en la vida, en la niñez, la oportunidad de jugar Es estar entre amigos, contento, libre de trabajos y oficios de la casa Es lo que nos están dando en el paseo Es un valor que tiene la vida por el cambio de sistema que uno adopta con el trato de las personas y el estar uno libre de problemas Es jugar, bailar, cantar Es un acto de alegría, juego y diversión	Es cuando esta uno fuera de los oficios, estar sin preocupaciones, sin problemas ni amarguras, libre de dificultades de enfermedades y de deudas Es cuando vamos a la casa a hacer nuestras cosas Es lo que se hace después de hacer oficio Es los ratos de descanso, después de trabajar, descansar la mente Es no estar esclavo al trabajo, cuando no se tiene que hacer ningún oficio Tiempo para descansar y pensar que se va a hacer Es salir de una actividad y llegar a descansar para luego	Pasear, jugar, cantar, bailar, tocar En la recreación que nos hacen, compartir con mis amigos, jugar, bailar, hacer tapetes, flores y jarrones Cuidando las flores, ver los animales, ver jugar a los niños que viven cerca a mi casa Cociendo los retazos, visitar a las amigas, visitar a un enfermo, participar en algo que le sirva a los demás Salir a pasear donde los hijos, salir a caminar, ir a la casa de los ancianos y hacer oficios pequeños que no me cansen Bailar, cantar, contar cuentos, hacer reír a la gente

DEPARTAMENTO	QUE ES PARA USTED LA RECREACIÓN	QUE ES EL TIEMPO LIBRE	COMO SE DIVIERTE
	Es un modo de vivir la vejez, es volver a vivir	emprender otras actividades Es destinar un tiempo para recrearse Es el que se destina para la recreación Es el que se saca para desplazarse de un lugar a otro	Conversar con las personas, tratarlos de manera especial Bailar, cantar, contar cuentos y coplas Escuchando música, jugar, hablar con los amigos, trabajar Reunido con mis compañeros en un almuerzo o paseo
CESAR	Es una reunión, un paseo, estar alegres, compartir y estar unidos como hermanos Es compartir con compañeros, diversión Es algo que lo anima a uno Diversión, un ambiente donde el cuerpo se siente sano, tranquilidad, recreo en el espíritu, despejar la mente, relajación Esparcimiento, distracción, sitio para compartir con los demás	Estar paseando, libre de problemas, no tener quien nos diga nada, estar como la mariposa libre, reunidos con los amigos Días que se dedican para la diversión, al aire libre, para actuar con voluntad Estar libres, sin autoridad, gozar de la vida, salir a caminar, pasear, compartir El tiempo que no sé esta ocupado, momento de paz y tranquilidad, tiempo para mí, día de descanso Cuando ya sé a hecho el trabajo	Bailando, cantando, gritar a los cuatro vientos Bailar, cantar, dormir Bailar, comiendo, sintiendo gozo en mi corazón, visitar a mis compañeros y familiares Trabajando, lavando y planchando que es mi arte, hacer obras manuales, deporte, juego relacionándose, pasear y cantar Cantando, escribiendo, ir a donde mis hijos y después al hogar de paso para estar con mis compañeros
CHOCO	Para mí son momentos agradables que paso con otras personas, como lo estamos haciendo en Cartagena por ejemplo. Para mí recreación es cuando tenemos actos culturales, y allí estamos recreándonos, cuando jugamos también nos recreamos. Es un espacio para cambiar la rutina diaria por algo agradable. Salir a un paseo y compartir con las amigas. Para mí la recreación es compartir bien con los amigos. Charlar con sus amigos y hacer las cosas bien. Compartir con los amigos sin rebeldía. Es viajar y disfrutar de todo lo que haya. Bailar, jugar, ir a ver partidos de fútbol Es el sistema por el cual nos	Es el espacio que tenemos para hacer cosas diferentes al trabajo. Es como una pausa que tenemos entre un trabajo y otra actividad que debemos realizar, como el tiempo que tenemos después del almuerzo y antes de las 2 de la tarde, en el que tenemos que realizar otro trabajo. Tiempo libre son los espacios en los que realizamos actividades. Tiempo que uno saca para divertirse con los amigos. Cuando yo estoy desocupado Cuando uno no esta haciendo nada. Estar descansando sin hacer nada. Para mí es compartir y gozar con los amigos. Salir de su casa a compartir con los amigos. Es el tiempo que nos disponemos para nosotros	Bailando, caminando, corriendo y hablando con los amigos, también aprendiendo cosas agradables que no sabemos. Me divierto, bailando, reuniéndome con mis amigos en los cumpleaños, dibujando y haciendo otras cosas que me divierten. Me divierto según el momento. tejer me divierte mucho, jugar, hablar, etc. Bailando y jugando. Charlando con mis amigos y en el trabajo. Jugando con los amigos y mi familia. Bailando y tomando trago. Conociendo, paseando y gozando. Bailando, cantando y jugando. En el juego, el deporte y los bailes.

DEPARTAMENTO	QUE ES PARA USTED LA RECREACIÓN	QUE ES EL TIEMPO LIBRE	COMO SE DIVIERTE
	relacionamos seres con seres y teniendo en cuenta los principios primordiales de tener afecto.	mismos.	
CÓRDOBA	Relajarme un poco, estar en cosas buenas Es la forma de sentirse contento con todos cuando jugamos Es sentir alegría y estar contento Es el momento de sentirse acompañado, libre, conversar con amigos. Es la forma de sentirnos bien, jugando y trabajando como lo estamos haciendo Tener amistades Es un descanso, visitar a los amigos Es no pensar nada de cosas del hogar, es estar distraído relajarse	Es estar en la casa y conversar con las amigas Es el tiempo que uno dedica a otras cosas diferentes al trabajo Es cuando se recrean compañeros y amigos para hablar o hacer algo Es estar desocupado, compartiendo con los amigos y compañeros Es el espacio del tiempo donde un se dedica a las actividades de tipo lúdico Es estar desocupado para visitar a los amigos Es compartir con la familia y charlar Es un descanso y un rato sin oficios Tener un rato tranquilo, sin hacer oficios, tiempo para relajarse Tiempo para pasear, comprar y conocer cosas nuevas	Viendo un rato de televisión y bailando Jugando, saltando y tocando música Bailando y escuchando la música de mi departamento Tocando mi instrumento musical (bombardino) para felicidad de quienes lo oyen Bailando las porras y los fandangos Trabajando y participar en los eventos de juegos Cantar y bailar con mis sobrinas Descansar y dormir Con muchas actividades, como ejercicios y días de tranquilidad Jugando, bailando, ensayar gimnasia y dar un paseo por el mar
HUILA	Es vida, compartir a diario caminatas, hacer relaciones humanas Es algo saludable y divertido, momentos de olvidar toda clase de tristezas e intercambiar con otras personas Es compartir con otros compañeros Es rejuvenecer los pensamientos y la inquietud Es una dicha y felicidad, ver lo que uno nunca ha visto bajo una coordinación de personas que sepan de juegos y salud Es jugar, bailar, salir y pasear Es hacer deporte, ser joven Estar contenta, jugar, pasear y bailar Lo que hemos hecho, bañarnos, bailar, jugar y comer sabroso	Es cuando termino de hacer mis labores cotidianas Es aquel que destino para participar en mis actividades, para descansar Para participar en todas las actividades Tiempo que se dedica a la recreación, gustos que se da uno Es sentirse feliz cuando se descansa y se juega Es el que uno tiene para divertirse, pasear y conocer Los ratos para descansar, jugar y dormir Es donde se descansa y se pasea Tiempo que nos dio Dios para amarlo a él y descansar el cuerpo	Cuando ayudo a mis hermanos y estoy alegre Destinando el tiempo libre en actividades con la comunidad, también enseñando lo que yo sé a los demás Participando con mis compañeros en las actividades culturales Son los momentos de buena salud Pasear y disfrutar como aquí en Cartagena Bailar, jugar y participar en eventos de esta naturaleza Bailar, jugar, cantar y hablar con los demás Pasear, bañarse en el río y comiendo sabroso Soy feliz viajando y conociendo

DEPARTAMENTO	QUE ES PARA USTED LA RECREACIÓN	QUE ES EL TIEMPO LIBRE	COMO SE DIVIERTE
META	Es un medio de tener esparcimiento para nuestra salud La diversión Estar con los amigos, dialogo, recordando la vida Participar en actividades culturales Convivencia y diversión Jugar y cantar Un medio de diversión, terapia Convivir	Es un momento para detenerse a reflexionar, analizar lo que sé a hecho Los espacios que quedan después de trabajar Horas para la diversión Tiempo disponible para hacer lo que me agrada Horas para jugar Horas de descanso Tiempo para analizar lo que se puede desarrollar Espacio para jugar Descanso, tiempo para los amigos	Tengo trabajo para divertirme, tocar guitarra, ensayo de danzas Tocar bandola Con mi familia en paseos y me gustan los gallos finos Jugar, bailar, cantar Hacer ejercicios Jugar coca Cantar y tocar guitarra, bailar y ayudar a los demás Jugar tejo Tocar y bailar
NARIÑO	Estar alentadito y contento Participación con amigos y conocer más personas Es el deporte, son dinámicas. También ayudar a las personas que lo necesitan Recreo que tiene todo el mundo y hace parte de la vida Tener o ampliar reuniones para divertirme con los amigos y la familia Tener tiempo para hacer el bien a los demás Vivir bien andar a lo largo del estero y respetar a la comunidad y tener regocijo Compartir con los demás Es la suerte de la voluntad de Dios	Divertirnos en estos programas Estar contento y alegre Algo muy bueno Casi parecido a la recreación, es vida libre sin remordimientos Tener la facilidad de estar tranquilo Es utilizarlo en cosas buenas Es vivir tranquilo y trabajar y apartase de lo malo Tener descanso social Tranquilidad Vivir bien no más	Me siento bien Saliendo con mis compañeros bailando y danzado Bailar, caminar y gozar la vida Con la música en toda ocasión he gozado desde el cuartel Compartiendo con los amigos y en cualquier programa Conversando y especialmente en estos eventos de adulto mayor Charlando y jugando Compartiendo con mi familia y amigos Con mis compañeros danzando Con el baile
NORTE DE SANTANDER	Es la forma de sentir bienestar los adultos mayores y compartir con los demás compañeros experiencias para no sentir depresión Es vida, salud, genera confianza Es olvidar las penas a través de la alegría, el compartir con las personas Son los bailes, estar contento, disfrutando cosas	Un descanso para pensar en cosas que me den utilidad para el alma, el cuerpo y la salud Es descanso, hago cosas importantes que alimentan mi creatividad Es el tiempo que utilizo para recrearme Hacer en grupo canastillas, muñecas, comentar las cosas	Sanamente, porque comparto con los compañeros en juegos, manualidades, cantando y bailando Me gusta cantar, escribir, leer y aprender poesía Dialogar y compartir con las personas Festejar los domingos con la familia, ir al río

DEPARTAMENTO	QUE ES PARA USTED LA RECREACIÓN	QUE ES EL TIEMPO LIBRE	COMO SE DIVIERTE
	que jamás imagine Es un espacio de satisfacción que tiene la persona, integración, conocer otras sensaciones nuevas Es algo muy divertido, me permite ser feliz como si tuviera 15 años, algo que me da vitalidad es lo máximo en el ser humano, permite integrarse con los demás, algo que da placer y alegría Es cantar, bailar, hablar con los amigos y recordar cuando éramos jóvenes Es una relación de vida para distraer el pensamiento, las ideas, la animación de mi vida espiritual y corporal	para trabajar unidos Es el tiempo que utilizamos para satisfacer, para jugar, hablar con otras personas que no he tratado Para trabajar sobre la comunidad Es el espacio que permite ejercer la creatividad y da derroche a la imaginación Cuando nadie manda en mi y hago lo que quiero Es para pensar, exponer en mi pensamiento una vida nueva con amor, talento, para pensar por mis hermanos y prestar un servicio en el futuro	Mirando paisajes y cosas bonitas Bailando, enamorando, jugando divirtiéndolo a los demás, de esa forma me siento feliz Visitando a los amigos y compartir unos tragos Viendo a mis hermanos con mucho cariño, bailo, escribo poemas
QUINDIO	Es estar tranquilo, olvidado de todos los problemas. Que se distrae uno mucho, pasan muy contento y comenzar una nueva vida. Parte principal de la vida, poderse uno comunicar con las demás personas. Es un cambio que como adulto mayor me es muy útil para durar muchos años más. Es salud y alegría. Es una alegría después de la juventud Es una alegría, un entusiasmo por la actividad de los ancianos. Es salud y le quita el estrés.	Estar uno desocupado sin nada de oficios. Ir al grupo donde uno pertenece, sin estar triste y charlar con los amigos y así olvidar las preocupaciones. Es poder estar con los seres que ama, integrarse muy bien. Es ocupar en tiempo en cosas agradables, paseos como el que actualmente disfruto y que ha sido maravilloso. Descansó. Es una recreación que uno se siente feliz Es una alegría increíble, es alegría entusiasmo. Es descansar.	Bailando y haciendo gimnasia. Practicando deportes. En la institución en la que hago gimnasia. En cosas sanas, conociendo personas de toda clase, pobre, rico pero todos somos colombianos. En reuniones con mis amigas. Bailando y conversando con mis amigos riéndome. Bailando, cantando, haciendo amistades. Me divierto bailando, contando cuentos y escuchando a los demás es lo que más me agrada.
RISARALDA	Diversión, entretenimiento Es vida y salud Es un medio para divertirse y sentirse bien consigo mismo, es muy benéfico para la salud Un medio de divertirse para mantenerse con salud Es el tiempo que empleo para olvidar malos tiempos Es una cosa muy buena para salir del complejo que tenga Es la mejor manera de ocupar el	Fuera de compromisos, se utiliza para compartir Es el descanso y para divertirse Tiempo que empleamos para compartir con las demás personas Es para descansar y para hacer ejercicios Es cuando uno no tiene compromisos, aquí no somos libres porque hay que cumplir ordenes Todo lo relacionado fuera de la	Con las amigas, jugando, charlando y compartiendo Recordando, jugando y compartiendo Sanamente con juegos y mediante practicas de costura, paseos y danzas Interpretando juegos, cantos, bailes y otras actividades en grupo Pescando Jugar balero y pescar

DEPARTAMENTO	QUE ES PARA USTED LA RECREACIÓN	QUE ES EL TIEMPO LIBRE	COMO SE DIVIERTE
	tiempo sanamente en bien de la salud Es salud y bienestar Juegos y diversión Un momento para aprovechar y buscar salud	vida diaria Hay que aprovechar el tiempo libre y dedicar a los ancianos en lo que más se pueda colaborar Es algo muy importante para aprovechar en recreación y ayudar a los demás	Haciendo deporte a diario Sanamente como en recreación, paseos, cultura, tener la capacidad de entretener a las personas como en fiestas Contando cuentos, charlando y dando buenos consejos Viendo como se divierten los demás
SANTANDER	Hacer gimnasia, ejercicios, caminatas y compartir. Es un placer, lo más importante de la vida porque de ella depende la salud de cada persona. Vida porque cada uno disfruta con las coplas y canciones. Hacer deportes, no hace mucha recreación vive del jornalito y de su trabajo. La recreación es un lujo de salud que les dan a ellos en una recreación total para la persona anciana es un placer que se siente individualmente, para ellos es una acción porque hay movimiento social y ellos se divierten con los que dirigen la acción. Un nuevo revivir, porque a veces se olvida de los disgustos y penas, sentirse mas joven y olvidar la viejera. Tiempo libre para ir a reuniones hacer ejercicios, charlas y estar contentos y reír. Ocupar el tiempo libre jugando minitejo, entrando al grupo de danzas, conferencias de salud y nutrición. Es revivir y tener más vida, sentirse mas joven, desestresarse es fundamental.	Es de medio para abajo, después de hacer oficio hasta las 6:00 que vuelvo hacer comida Es el que uno debe aprovechar mas con su familia y sus amigos y sirve para estar divertido. Es un descanso de las actividades y nos sirve para estar contentos con los compañeros y compañeras y para dar gracias a Dios. Descansar y estar con la familia poder hacer lo que uno quiere. Es una diversión sana y recreación, es estar despreocupado de los afanes que tienen ellos en el hogar. Tener la libertad para descansar de las faenas del trabajo, irse a reposar. Ratos de descanso, tranquilidad como cuando terminas de hacer el almuerzo, es el tiempo que le queda a un después del trabajo. Cuando lo dedico para descansar después de las actividades diarias. Emplearlo en los ratos, primero agradecer a Dios y luego compartir con nuestros semejantes.	Juego naipes, póquer, ejercicios y caminar Debe ser sana especialmente saliendo al aire libre mirando la naturaleza, oyendo música, viendo televisión y disfrutando con la familia. Riéndose, teniendo buenas amistades, haciendo chistes, haciendo ambiente con los amigos, y las amigas sin necesidad de ser grosero. Se divierten por hay, trabajar en lo propio, sentarse con la familia a echar cuentos. Se divierten con instrumentos y viendo cantar a las personas, se divierten contando cuentos, aprendiendo, presentando y cantando coplas. Cantando, tocando pandereta, la hoja, los amigos echando chistes y jugando naipes. Cantando, echando chistes, ensayo de danzas, jugando naipes, parques, caminando Juegos, caminatas, mini tejo, danzas, tertulias. Con ejercicios, bailes y danzas, diferentes eventos participando en la danza y la poesía.
TOLIMA	Es algo muy bueno. por que le permite recrearse con muchas cosas que desconocía Es como cuando uno estaba niño en la escuela y le dan el recreo y lo disfruta Todo lo que ha vivido en nuevo comienzo	A mi edad a pesar de mis enfermedades siempre me queda el tiempo libre para hacer algunas actividades Cuando no estoy trabajando El tiempo que tengo para estar recreándome No tengo tiempo para no	Cuando me reúno con mi familia en especial con mis hijos, nietos y yernos Bailando, contando chistes, haciendo reír a los demás Estando todos reunidos Es una fiesta, como tengo tantos amigos me llaman

DEPARTAMENTO	QUE ES PARA USTED LA RECREACIÓN	QUE ES EL TIEMPO LIBRE	COMO SE DIVIERTE
	Un alivio charlar con otras personas Una tranquilidad, ser feliz estar reunido con los demás tener mis momentos de descanso ocupados en algo que me agrada Es vivir tranquilo con toda la familia y me siento orgulloso con las obras que trabajo Estar muy contento y tener compañeros Es compartir, jugar, bailar y hacer tertulias Es sentirse junto a otras personas compartiendo, es un bálsamo de felicidad que me inspira ternura	hacer nada siempre hago algo No hay tiempo libre para mí, lo he tenido aquí en Cartagena Momento fuera de mi trabajo y lo ocupo en la recreación, cuando voy a visitar a los enfermos y a los vecinos. Soy feliz con mis vecinos y con todo el mundo es lo que desea Es que debemos emplearse no solamente para descansar, sino para tener ideas en bien de la humanidad Hacer lo que más te gusta. Dada mi edad y mi incapacidad para trabajar en tiempo obligado para ser libre	mucho Con mis amistades haciendo gimnasia Conversando con mis amigos de mi edad y con los jóvenes Ser buen vecino para que todos me amen Bailando y oyendo música. Escuchar música, cantar y tocar. Tocando guitarra y cantando, del recuerdo de mi familia y tomo un instrumento de cuerda y me divierto cantando mi música
VALLE DEL CAUCA	Me gustan los deportes entre ellos la natación y el atletismo Es algo donde uno puede tranquilizarse y pensar que nos encontramos bien en la comunidad Es un evento muy importante donde uno se recrea con sus compañeros Un alimento para el alma Es una cosa muy hermosa porque allí se conocen nuevas experiencias y amistades Es un momento en donde compartimos libertad con nuestros compañeros y amigos Es la forma de encontrarme con los compañeros y compartir los ejercicios para bienestar físico Estar tranquilo, satisfecho y en compañía de mis amigos de tercera edad Es una forma de levantar los ánimos, de vivir alegre y sentirse más joven	Momento de esparcimiento social Es una recreación, no estar pensando en que se tiene que hacer algo Es un descanso que nos damos después de regresar de nuestros grupos Es un espacio para pensar en lo que se va a hacer El tiempo en donde uno goza de actividades que sabe y aprende otras Es compartir con amigos de otras delegaciones como hermanos Es no hacer nada Es la forma de uno ocuparse haciendo sus labores y enseñando a las demás personas jóvenes y niños Es recreación, tranquilidad, estar con la familia, salir a pasear Es cuando uno acaba de hacer un oficio y descansa, debe utilizarse en cosas de provecho	Hacer deporte, dialogar con las personas, escuchar música y bailar Practicar danza y natación Bailar danza y hacer gimnasia Hacer algo útil y que divierta a los demás, por ejemplo cantar Jugando sapo, parques, domino, tejiendo, bordando y pintando Haciendo lo que nunca tuve en mi niñez Durmiendo, barriendo, arrancando hierba y botándola, mi vida es dulce y sabrosa Haciendo ejercicios, jugando y bailando Bailando, haciendo gimnasia, pasear Por la tarde haciendo mis esculturas y los domingos pasear
VAUPES	Son cantos, danzas, rondas Compartir con las diferentes personas de acuerdo a sus conocimientos y	Descanso Descanso después del trabajo Es descansar, no hacer nada	Estar con mucho animo al realizar actividades Compartir con otras personas

DEPARTAMENTO	QUE ES PARA USTED LA RECREACIÓN	QUE ES EL TIEMPO LIBRE	COMO SE DIVIERTE
	culturas Es para divertirse con toda la gente en un encuentro muy hermoso Es para compartir con las diferentes personas, sea con jóvenes o niños Es una cultura Es para jugar Estar con los compañeros libres y contentos Es un encuentro con un grupo y hacer muchos amigos	después de varios trabajos Es para hacer cultura y recreación Para cuando se acabe el momento de recreación Descansar recordando lo que ya sé a mirado Es para preparar lo que se va a hacer Cuando no hay programa y se descansa	Me divierto con toda la gente conversando, estar alegres y muy feliz Diversión para crear con las personas que se encuentran a su alrededor Tomando y bailando porque es nuestra cultura Estar muy alegre y bailar carrizo en la comunidad Compartir con los compañeros y mostrar cualidades que cada uno debe tener
SUCRE	Salir, divertirme y dialogar con la gente Bailar, salir a la calle, beberme unos tragos Bailar, jugar Es diversión, gozar Diversión, tranquilidad para nosotros los viejos Es recrearse, hablar con los amigos, caminar Es lo que hemos tenido estos días Es lo que hemos vivido aquí	Libertad Es cuando no hago nada, no trabajo y estoy en mi posada Es en lo que estamos en este evento Es el momento libre para bailar Tranquilidad para hacer las cosas Cuando uno hace otra cosa que no sea trabajar Es el momento que no estamos haciendo nada y podemos salir a alguna parte Es divertirnos con fiestas, beber un trago	Salir a bailar, a la calle, hablar con los amigos, ver jugar Bailando y salir a la calle Conociendo personas, bailando, caminando Bailando y tejiendo hamacas Tocando la gaita, bailando Salir a caminar en el pueblo, sentarme con los amigos La diversión no la tengo, solo la tuve estos días bailando, festejando y riéndome En mi casa tejiendo

uso apropiado de los documentos:

Los documentos pueden ser bajados o impresos (una sola copia) para uso personal.

Usted esta en libertad de editarlos y usarlos en sus proyectos, dando el crédito al autor del documento.

Está prohibido, moral y legalmente, vender el documento o hacer una reproducción del mismo con ánimo de lucro.

No esta autorizado copiar, extraer, resumir o distribuir el documento fuera de su propia organización y/o de manera que compita o substituya la base de documentos de FUNLIBRE o de las Redes de las que la Fundación es el Nodo Central.

FUNLIBRE es una ONG sin ánimo de lucro que desde el año 1988 ha venido impulsando con vocación latinoamericanista el fortalecimiento y desarrollo del sector de la recreación y el tiempo libre en Colombia y la Región mediante la Investigación, la Formación, las Vivencias y la Gestión en Recreación.

Nos interesa conocer sus comentarios sobre los documentos

Envíenos un mensaje

E-MAIL