

Hombres

Saber envejecer. Prevenir la dependencia.



Sociedad Española
de Geriatría y Gerontología



Con la colaboración de:





Aún queda mucho por hacer. Eres capaz, merece la pena.

Con el paso de los años, en los hombres, se producen cambios físicos, psicológicos y sociales. Nos interesa comprenderlos para adaptarnos y tener NUESTRO PROPIO PROYECTO DE VIDA.

Deja a un lado lo que los demás esperan de ti a tu edad. Que no te impida reconocer cómo es tu nueva situación y la de los que te rodean.

La experiencia de envejecer tiene muchas VENTAJAS que hay que saber reconocer y aprovechar.

A continuación te proponemos ideas sobre:

- 1 Recuperar aficiones olvidadas
- 2 ¡Ponte en marcha!
- 3 En casa... tareas nuevas
- 4 Tiempo de descubrir placeres
- 5 Cuidar de mí, cuidar de ellos
- 6 El valor de tu experiencia



Recuperar aficiones olvidadas

"¡Ah!.... ¡El día que no tenga que sonar el despertador!".

¿Qué es lo que DESEABAS HACER cuando tu tiempo lo llenaban las obligaciones del trabajo?.

Ahora es un buen momento para hacer memoria, cosas que queríamos aprender, actividades que nos atraían y que no podíamos hacer por falta de tiempo.

Es un buen momento para reencontrar lo que en otro tiempo deseábamos hacer y también para descubrir nuevos intereses.



¡Ponte en marcha!

No dejes que lo que se espera de ti a tu edad te aparte de lo que te apetece hacer.

- **Pregunta.** Busca información. **HABLA CON LA GENTE** y pide consejo. Descubrirás que hay más posibilidades de las que creías.
- No te extrañes si en algún momento te sientes lleno de dudas sobre tus capacidades para hacer una actividad, o sobre las reacciones de los que te rodean.
- **Márcate tu propio ritmo.**
El tiempo libre también necesita **ORGANIZACIÓN**. Procura establecer tu ruta; placentera, pero firme.



En casa... tareas nuevas

Si siempre has estado más fuera de casa que dentro de ella, es posible que no te des cuenta de lo importante que es el trabajo de casa en el buen funcionamiento de una familia.

Y mucho de lo que has aprendido en tu vida laboral se puede **APLICAR** en casa. Organización, habilidad y muchas veces destreza, son necesarias en el hogar.

Es el momento de hacer de tu casa un lugar **COMPARTIDO** en todos los sentidos:

- Concéntrate en una tarea, para empezar, y procura hacerla cada día mejor. Verás qué gratificante.
- Fuera clichés como: "eso es cosa de mujeres" o "eso no es cosa de hombres".
- Habla con tu pareja y **haced** un nuevo reparto de tareas o mejor, **PROBAD** a hacer algunas **JUNTOS**: comprar, cocinar, planear pequeñas reformas...



Tiempo de descubrir placeres

Con el paso de los años la rutina puede instalarse en la vida de la pareja. Ahora tienes ventajas para VENTILAR LA RUTINA: tienes tiempo libre y estás descansado.

En las relaciones sexuales podemos ser creativos a cualquier edad. En las parejas, la creatividad es cosa de dos. No sirve que uno sea inventor y el otro espectador.

- Hombres y mujeres envejecemos de manera diferente.
HABLAR de lo que nos gusta y de lo que no. Comprender que tu pareja tiene su ritmo y expresar cómo te sientes tú os permitirá disfrutar igual o más que antes.
- Recuperar las siestas o alargar las mañanas. Tiempo sólo para nosotros, para ser creativos, para probar y descubrir NUEVOS PLACERES juntos.
- Fuera clichés como: "con mi edad, vale más que me olvide".
El poder de SEDUCCIÓN con los años, si se cultiva, va a más...



Cuidar de mí, cuidar de ellos

Cuidar de los demás es una experiencia que puede resultar muy gratificante. Ahora tienes tiempo para cuidar a tus nietos, ayudar a tu familia o a otras personas que aprecias. Haciéndolo **TE PUEDES SENTIR ÚTIL y MUY A GUSTO.**

Piensa cómo quieres organizar tu vida. No se trata de llenar las horas de cualquier manera o de que los hijos te organicen tu vida. Habla con ellos y establece cuál es tu disponibilidad.

- **APROVECHA** bien el **TIEMPO** que pasas con tus nietos. Ellos pueden enseñarte muchas cosas y tú, a ellos, también. Habla con tus amigos sobre lo que hacen ellos y sus nietos.
- Organizar excursiones, visitar museos, ir al cine...
Elabora una lista de todo lo que queréis y podéis **HACER JUNTOS.**
- Ofrecer momentos agradables también es cuidar de los demás. **SORPRENDE** a tu pareja con algo que os guste: Una cena, salir a bailar, un pequeño viaje...



El valor de tu experiencia

No olvides que todo lo que has aprendido a lo largo de tus años de profesión, no sólo es experiencia laboral, es EXPERIENCIA DE VIDA, y lo puedes aplicar en otras actividades diferentes.

Anímate. Aunque nadie te lo pida, busca dónde SEGUIR DESARROLLÁNDOTE y aportar.

- Indaga en tu entorno, ayuntamiento y centros culturales sobre actividades organizadas o asociaciones de tu interés.
- Valora todo lo que has aprendido con los años, tu experiencia puede ser útil para hacer cosas que mejoren la calidad de vida en tu vecindario. Háblalo con tus amigos.
- Atrévete con actividades nuevas. Seguro que descubres nuevas CAPACIDADES EN TI que ni si quiera imaginabas.

Convéncete. **Eres capaz** de hacerlo.

Saber envejecer. Prevenir la dependencia.

- ¡Cómo nos cambian los años!
- Controla tu salud
- Alimentarse bien
- Prevenir las caídas
- Buenas relaciones
- Mujeres
- Hombres
- Ejercicio físico
- Cuidar mi casa
- Aprender

Con la colaboración de la Organización Mundial de la Salud.
Programa de Envejecimiento y Curso de la Vida.