

TU VEJEZ SOÑADA EN 10 CLAVES



Desde que somos jóvenes nos preparan para **trabajar duro** y poder jubilarnos con unas condiciones materiales y económicas dignas. En la **Fundación Grandes Amigos** llevamos más de 20 años trabajando por el bienestar de las personas mayores. Y, en este tiempo, hemos comprobado que cuando llegamos a mayores surgen una serie de preocupaciones de las que nadie nos avisó, pero que contribuyen a envejecer con **salud y dignidad**, a vivir tu **“vejez soñada”**:

Seguir siendo capaces de cumplir ilusiones, tomar nuestras propias decisiones, evitar la soledad y la indiferencia social, recibir el cariño y los cuidados que nos merecemos.



Prepararte para esta etapa de la vida, que ya tienes más cerca, empieza por **cambiar ya** la manera de percibir y tratar a las personas mayores que te rodean. Desde Grandes Amigos te damos **10 sencillas claves** para construir un mundo más amable con las personas mayores y, así, tú tampoco sufras estos edadismos:

- 1** **No infantilizar** a las personas mayores si no quiero que me traten como si tuviera 5 años cuando cumpla 65.
- 2** Dejar de pensar que las personas mayores ya no pueden hacer nada, porque entonces yo no podré **cumplir mis sueños que tengo para mi vejez**.
- 3** **Prevenir la soledad** que hoy sufren tantas personas mayores (y **mi propia soledad**) socializando y tejiendo relaciones intergeneracionales.
- 4** Si no me gustaría **envejecer en una residencia**, respetar el derecho de las personas mayores de mi entorno a **decidir dónde y cómo vivir**, facilitando los cuidados necesarios para que sigan envejeciendo en su hogar.
- 5** No cuestionar si una persona mayor debería o no recibir un **tratamiento médico**, pues no me gustaría que otros decidieran sobre **mi salud** en el futuro.
- 6** Respetar la autonomía de las personas mayores: llevo mucho **trabajando y ahorrando** para que alguien venga a **decidir sobre mi patrimonio** cuando me toque envejecer.
- 7** Si tengo claro que cada individuo es diferente al resto desde que nace hasta que muere, no tiene sentido seguir pensando que **todas las personas somos iguales** al envejecer.
- 8** **“Viejos”, “yayos”, “abuelos”, “nuestros mayores”**... Aunque las diga con cariño, son expresiones despectivas y paternalistas que no me gustaría que la gente usara para referirse a mí en unos años.
- 9** No juzgar a una persona mayor por sus **relaciones afectivas o sexuales**. Son cosas importantes que **voy a querer seguir disfrutando con libertad** en la vejez.
- 10** ¿Pienso que **mi vecino mayor del 5º ‘chochea’** cuando interviene en las reuniones de la comunidad? Facilitar **su derecho a participar** también es preservar mi derecho a que la sociedad tenga en cuenta mi opinión durante mi vejez.

**#TuVejez
Soñada**