

# La cultura es vida

Texto | **Miguel Bordejé Antón** [*Presidente de la Confederación Estatal de Aulas Tercera Edad (CEATE)*]

Foto | **Javier Vázquez-Prada**



Cuatro palabras que, en síntesis, son como el lema de las llamadas **Aulas de Tercera Edad**, iniciadas con gran éxito en España en 1978 y primer reflejo de las Universidades para las Personas Mayores en gran parte de países del mundo ya en aquel entonces.

Proyecto unido a la realidad de la prolongación de la vida, al igual que este mismo logro de nuestra sociedad, aportan una serie de ventajas para poder disfrutar de una notable calidad de vida durante esta etapa añadida, aproximadamente de un cuarto de siglo. Periodo de tiempo que puede resultar maravilloso si se enfoca con inteligencia y sentido positivo.

En esa línea van los consejos de la medicina, tanto de la oficial como de la alternativa. Ambas hacen referencia a la supresión del tabaco, del alcohol y de cualquier clase de droga; a seguir una dieta sana y equilibrada; practicar un ejercicio suave y con-

tinuado; realizar controles de prevención y, si es necesario, tomar algún complemento vitamínico frente a posibles enfermedades degenerativas.

Queda algo, sin embargo, tan importante para las personas mayores como el agua y el abono que refuerzan en las plantas la acción de la tierra, o como el sol, que regenera y vitaliza con su luz y su calor. Es **la cultura**, presentada en una información y formación continuadas, a través de dichas Aulas, u otras instituciones similares.

Con sus programas de cada curso se aportan nuevas ideas y conocimientos; se suscitan motivaciones que levantan el ánimo; se abren cauces de dimensión social (participación, relaciones intergeneracionales...); se facilita el surgir de nuevas amistades que dignifican a la persona y abren el horizonte a nuevas perspectivas. En definitiva, las Aulas pueden ser el mejor caldo de cultivo para que esa prolongación de los años adquiera un sentido pleno, y hombres y mujeres mayores puedan disfrutar activamente de la que ya los clásicos definieron como "*la alegría de vivir*".

No será la cultura según se presenta en estas líneas el antídoto de todo mal, pero sí le asignan las ciencias una serie de características de gran influencia para saber y poder afrontar mejor ciertas situaciones problemáticas del más diverso signo. Se trata de una bien contrastada experiencia. La que han vivido millones de españoles y españolas desde el inicio de estas instituciones y la siguen viviendo día a día en el decurso de cada año al participar en ellas.



## ■ MIGUEL BORDEJÉ ANTÓN

*Miguel Bordejé Antón es periodista y presidente de la Confederación Española de Aulas de Tercera Edad, CEATE.*