

Las ventajas de la jubilación

# El ocio no se jubila

INSTITUCIONES Y EMPRESAS MULTIPLICAN LOS DESCUENTOS Y OFERTAS PARA QUE LOS MAYORES PUEDAN DISFRUTAR DE SU TIEMPO LIBRE SIN TEMOR A DAÑAR SUS INGRESOS

Los jubilados tienen poco tiempo libre. Puede parecer una paradoja, o un chiste más o menos gracioso, pero lo cierto es que las transformaciones sociales y laborales han convertido a abuelos y abuelas en un nuevo tipo de “auxiliares de familia” cada vez más imprescindibles. Sin embargo, organismos sanitarios, la Administración, ONG y asociaciones vecinales de jubilados aconsejan moderar esta dedicación familiar y combinarla con otras actividades de carácter lúdico.

Pero para poder disfrutar del ocio, además de tiempo, hace falta dinero, el otro gran inconveniente de gran parte de los 7,2 millones de españoles, el 17% de la población, mayor de 65 años. Conscientes de que los 808 euros que cobra de media una persona jubilada en nuestro país no permiten grandes dispendios, la Administración Pública y muchas empresas semipúblicas y privadas despliegan descuentos y promociones para este sector de la población. Ya no hay excusas: las alternativas de ocio apetecibles y asequibles ya no se acaban en la partida de cartas, en la televisión o en los viajes a Benidorm. Tan sólo se requiere curiosidad y ganas.

## Una oferta de ocio para todos los bolsillos

Cuando llega la jubilación, son muchas las personas que, ya por desmotivación o por desconocimiento de la oferta de ocio a su alcance, no saben cómo llenar el tiempo que antes ocupaban con el trabajo. La práctica de alguna actividad de recreo en una etapa de la vida que puede durar diez, quince, treinta o cuarenta años es fundamental, no sólo para mantener entrenadas ciertas capacidades cognitivas o físicas y minimizar el efecto de ciertos deterioros psico-físicos, sino también para preservar la interacción con el entorno y generar un mayor disfrute de esta etapa de la vida.

Según datos recogidos en el boletín de marzo de 2007 del Observatorio de Personas Mayores del Imsero, la actividad cultural y de ocio más común en las personas mayores es acudir a centros comerciales. Otras alternativas muy extendidas son las excursiones al campo y ver la televisión. Según un reciente estudio de la Agencia Catalana de Consumo, las personas mayores pasan una media de cuatro horas diarias frente a la pantalla del televisor.

Con el objeto de incentivar el ocio activo, ayuntamientos, diputaciones, asociaciones y clubes de jubilados organizan multitud de cursos en los que el precio ya no es un problema. Así, el ayuntamiento de Murcia organiza una Semana Dorada, con actividades formativas, culturales y lúdicas. Los mayores burgaleses también pueden disfrutar de espectáculos, actuaciones musicales, talleres de expresión dinámica, orquesta y baile organizados por el ayuntamiento. El consistorio de León pone a disposición de sus mayores circuitos culturales que incluyen desde visitas a exposiciones a rutas de senderismo. Los jubilados extremeños pueden participar en el certamen literario “Experiencia y Vida”, y los malagueños de la “Pasarela de Moda Mayores”. Y estos son sólo algunos ejemplos.

## Arte y escena a buen precio

Según datos de la Agencia Catalana de Consumo, la asistencia a espectáculos de los jubilados y pensionistas es casi nula, sólo un exiguo 1% acude con regularidad. La proporción mejora algo, aunque no mucho, en el caso del cine (un 10% de los jubilados acude a las salas de proyección). En ambos casos, la razón es, ante todo, económica. Ante este panorama, cines, teatros y museos también aportan su granito de arena para enriquecer las horas de ocio de los jubilados, y



evitar que pasen horas sentados frente al televisor. El cine es para los más mayores entre un 10% y un 52% más barato que para el resto aficionados al séptimo arte. Son muchas las empresas del sector que ofrecen entradas más baratas: cines ABC, Cinesa, Cines Albatros Babel, UGC Ciné Cité, Yelmo Cineplex, etc. En la Comunidad de Madrid, todos los martes no festivos el cine les cuesta un euro a los mayores de 60 años.

En el caso de las artes escénicas, los mayores de 65 años también tienen descuentos, entre otros, en el Teatro Arriaga de Bilbao y en el Teatro Nacional de Catalunya, un 25% en ambos casos, o en el Teatro Principal de Ourense o el Centro Dramático Nacional (que incluye el Teatro María Guerrero y el Teatro Valle Inclán), un 50%. El Liceu de Barcelona ofrece esta temporada un 'paquete' de tres espectáculos con un 70% de descuento sobre la tarifa habitual. La Comunidad de Madrid también posibilita que los mayores de 60 años puedan ir al teatro hasta el 29 de mayo todos los jueves por sólo tres euros.

Otra lúdica, y barata, alternativa para llenar los momentos de ocio es la visita a un museo. Entre los más de 1.300 que hay en España, son muchos a los que tienen acceso gratuito los jubilados y los mayores de 65 años; entre ellos el Museo del Prado, el Museo Nacional Reina Sofía, el Museo de Arte Contemporáneo de Barcelona, el Museo Arqueológico Nacional, el Museo Sorolla o el IVAM. También entre los que cobran entrada a sus visitantes más longevos se incluyen descuentos (el Guggenheim el 40%, el Museo Thyssen-Bornemisza, del 30 al 45%, o el Teatre-Museo Dalí, un 27%).

## Deportes para ver y practicar

Haber cumplido los 65 no es un obstáculo para enfundarse el chándal. Es más, según datos del Inerser, la práctica de deportes y actividades al aire libre está muy extendida entre las personas mayores (lo hacen de manera habitual uno de cada dos). Caminar es el ejercicio más común en este grupo de población: lo practican un 75% de los varones y un 62% de mujeres mayores.

Tanto si se ha hecho deporte toda la vida como si se empieza después de la jubilación, sólo hay que adaptar las actividades deportivas que puede practicar cualquiera (clases dirigidas, natación, ejercicios cardiovasculares, máquinas de tonificación...) a las necesidades y circunstancias de la edad. Para evitar el sedentarismo propio de la jubilación, los ayuntamientos ofrecen cursos e instalaciones a precios inferiores a los que pagan los demás ciudadanos.

El listado es amplísimo. Por ejemplo, las escuelas deportivas de Castilla-La Mancha llevan a cabo proyectos y actividades gratuitas dirigidas a las personas mayores para potenciar la práctica deportiva. Los madrileños mayores de 60 años que quieran ejercitarse con gimnasia de mantenimiento, yoga o tai-chi, entre otras modalidades deportivas, tienen una rebaja del 50% en las cuotas deportivas municipales. El programa Siempre Activos de Valladolid también está dirigido a quienes han superado los 60. Entre otros ayuntamientos, los de Murcia, Vitoria y Málaga ofrecen a los mayores de 65 años un descuento del 75%, 50% y 36%, respectivamente, en las cuotas anuales de sus servicios municipales de deportes. En Burgos, los mayores pueden acudir a clases de gerontogimnasia por 50 euros/cuatrimestre, y en Oviedo tienen la oportunidad de jugar al golf desde 12'41 euros mensuales.

Para quienes prefieren disfrutar del deporte desde la grada, los clubes de fútbol ofrecen descuentos en los abonos de temporada que van desde el 25% del Sevilla FC a sus aficionados de más edad, hasta el 51% que aplica el Racing de Santander a sus socios más antiguos. El Betis, el Levante, el Celta de Vigo y el Deportivo de La Coruña son otros clubes que también



aplican descuentos a los jubilados. Los aficionados al baloncesto también pueden disfrutar de descuentos en los abonos de temporada de sus equipos favoritos, tal es el caso del Ricoh Manresa y del Alta Gestión Fuenlabrada, con rebajas del 20% y del 33%, respectivamente, a sus aficionados de más edad.

## Transporte Público

Casi todos los ayuntamientos y compañías de transporte público, y algunas privadas, miran por el bolsillo de sus clientes de mayor edad y les ofrecen descuentos y tarifas especiales. Es cuestión de pedir información al respecto cada vez que se vaya a emprender un viaje, y así aprovechar las oportunidades de viajar más barato.

La “Tarjeta Dorada” de Renfe ofrece a los mayores de 60 años la posibilidad de obtener descuentos del 25% y el 40%, en función del día de viaje y la forma de obtención del billete, en los viajes en trenes de alta velocidad, incluidos los servicios regionales, y de larga distancia. En media distancia y cercanías, el descuento es del 40% en todos los trenes, días y recorridos. Ferrocarriles de Vía Estrecha, FEVE, también pone a disposición de los mayores de 60 años y de los pensionistas la “Tarjeta Azul”, con la que el usuario puede

obtener un descuento del 50% en su billete, exceptuando suplementos, trenes turísticos y especiales. En algunos traslados por carretera, las empresas de autobuses suelen realizar descuentos del 50%.

Dentro del límite metropolitano, las empresas de transporte urbano también ofrecen bonificaciones o viajes gratis a jubilados, pensionistas y mayores de 60 años. Baste citar como ejemplo los casos de Alicante, Málaga, Santander y Sevilla, cuyos autobuses son gratuitos para los mayores de 65 años, que cumplan, eso sí, con los requisitos fijados por los distintos ayuntamientos. En Barcelona y Zaragoza la edad requerida para disfrutar de viajes gratis es de 60 años. Vitorianos y burgaleses pueden recorrer sus ciudades por el módico precio de 0'08 y 0'05 euros, respectivamente. En Bilbao, Pamplona, A Coruña, Almería o Logroño, entre otras capitales, el viaje no llega a 0'30 euros, lo que supone un descuento de hasta el 88% respecto a las tarifas ordinarias.

## Vacaciones para todos los bolsillos

Una buena forma de romper con el tedio es viajar, sobre todo si por falta de recursos económicos, o por obligaciones familiares, no se han tenido oportunidades de gozar de vacaciones fuera del entorno habitual. El Imsero promueve un programa de vacaciones para residentes en España que tengan como mínimo 65 años a precios muy económicos. Los mayores pueden disfrutar de estancias en zonas costeras, viajes culturales, turismo de Naturaleza e intercambios con otros países desde 129 euros.

Diputaciones, consejerías y ayuntamientos cuentan también con viajes a precios asequibles. El Gobierno andaluz oferta 12.680 plazas a los pensionistas mayores de 60 años para participar en el Programa de Turismo Social de Personas Mayores de Andalucía. El Programa de Turismo Social de Castilla-La Mancha tiene la finalidad de enriquecer el tiempo libre y promover el envejecimiento activo y saludable de las per-



**LA MAYORÍA DE LAS  
CADENAS DE CINES  
OFRECEN DESCUENTOS  
DE ENTRE EL 10% Y EL  
52% A LOS MAYORES**



sonas mayores de 65 años. El coste de los viajes varía entre 40 y 220 euros. Los mayores de Murcia pueden elegir entre 100 destinos por una serie de Rutas Turísticas y Culturales de la Región, y el Ayuntamiento de Málaga ofrece a 600 mayores de 55 años, jubilados y pensionistas la posibilidad de disfrutar de un viaje sociocultural al Algarve por 123 euros.

El programa de viajes del "Club de los 60" de Castilla y León incluye cruceros y destinos tan dispares como la Riviera Maya, Noruega, Rumanía, Galicia o los Parques Naturales de Ávila y Salamanca, a precios que oscilan entre 100 y 1.145 euros, según destino. El Ayuntamiento de Barcelona, las diputaciones vascas y los gobiernos autónomos de Extremadura, Madrid y Valencia, entre otros, tienen también una amplia oferta de viajes para sus mayores que incluyen estancias en balnearios y programas de termalismo.

### **Nunca es tarde para aprender**

Es el momento de retomar las actividades educativas que en el pasado no se pudieron realizar. Centros de Educación Permanente de Adultos, Aulas de Mayores, Casas de Cultura o Centros de Servicios Sociales Municipales desarrollan programas tanto para personas que se encuentran casi en situación de analfabetismo, como para aquellos que abandonaron los estudios primarios y desean conseguir el título de gradua-

do escolar. Por su parte, las llamadas Aulas para Mayores, Aulas de la Experiencia o Universidad de los Mayores, entre otras denominaciones, congregan a más de 23.000 alumnos de entre 50 y 85 años en programas que, con una duración de entre tres y cinco años, contemplan materias como historia, ciencia, medioambiente, arte, geografía, literatura, filosofía, nuevas tecnologías, nutrición, idiomas, o economía (la oferta completa está disponible en la guía de Universidades de CONSUMER EROSKI en [www.consumer.es](http://www.consumer.es)). En la mayoría de los cursos la formación se complementa con visitas culturales, asistencia a foros, audiciones musicales, obras teatrales, actividades deportivas. ¿El precio? Desde 52 euros por curso.

### **Una valiosa ayuda para la sociedad**

Desde la Unión Democrática de Jubilados y Pensionistas de España (UDP), con más de un millón de afiliados y 1.800 asociaciones repartidas por todo el país, reclaman el apoyo a los programas de ocio "productivo", o lo que es lo mismo, a los programas de voluntariado social, de promoción de asociacionismo, y otros proyectos que potencian la participación del mayor en la sociedad y que les permiten seguir contribuyendo en su desarrollo. Estas actividades de voluntariado se sitúan a caballo entre las iniciativas no remuneradas (porque podrían constituir un empleo), las de ocio (porque son elegidas de forma voluntaria y ocupan el tiempo libre después de las obligaciones) y las sociales (fuera del ámbito familiar).

En la actualidad, cada vez son más numerosas las personas de edad que dedican parte de su tiempo libre a labores de voluntariado y participación social. Según los datos más recientes, pertenecientes a la Encuesta de Empleo del Tiempo 2002-2003 (INE, 2004), una de cada cinco personas mayores realiza tareas de voluntariado, con una dedicación media de 1 hora y 37 minutos al día. Muchos de ellos colaboran con Cruz Roja, Cáritas Española, parroquias y ONG (como las que aparecen recogidas en la Guía de ONG de CONSUMER EROSKI, en [www.consumer.es](http://www.consumer.es)) en diversos programas de ayuda a colectivos sociales necesitados. Otros ocupan su tiempo ejerciendo de "voluntarios culturales", mostrando museos, catedrales, iglesias, castillos y diferentes espacios e instituciones culturales del rico patrimonio histórico-artístico español. Y también hay quienes se dedican al "voluntariado educativo", enseñando a sus coetáneos informática, artesanías diversas, idiomas, danza, oficios antiguos, cómo hacer crucigramas, etc. ◀