capacidades cognitivas y a mantener hábitos de vida saludables por parte de las mujeres. Todo ello repercute directa y positivamente en un aumento de su autoestima, evitando así el aislamiento y la dependencia.

No podemos olvidar un asunto de máxima importancia para la salud psíquica y anímica de las mujeres mayores como es la imagen estereotipada y casi siempre negativa con la que se valora la vejez. En sociedades como la nuestra, en la que prima el interés por lo joven y en la que perviven prejuicios y criterios discriminatorios, por género y edad, se hace urgente atender a la imagen más real de la mujer mayor, con posibilidades físicas y psicológicas para seguir siendo activa y afrontando el envejecimiento de manera saludable y como una etapa de disfrute en que responder a intereses y sueños pendientes.

El 80% de las personas participantes en las "Escuelas Deportivas de Mayores" son mujeres. También son mayoría en programas como "Muévete para mantenerte activo" o en el de "Rutas senderistas", todos ellos diseñados por la Consejería de Salud y Bienestar Social.

➜ Mantenerse en forma

La práctica habitual de ejercicio físico es fundamental en cualquier etapa de la vida, pero especialmente entre las personas mayores, pues ayuda a disminuir los efectos del envejecimiento y a preservar la capacidad funcional. Las personas mayores de la región disponen de una amplia oferta deportiva, a través de la Consejería de Salud y Bienestar Social y la Fundación Cultura y Deporte, dependiente del Gobierno de Castilla-La Mancha.

Las "Escuelas Deportivas de Mayores", en las que casi un 80% de participantes son mujeres, tienen como objetivo mejorar la calidad de vida de las personas mayores de la región a través de la actividad física y el deporte. Así, ofrecen actividades como gimnasia de mantenimiento, bailes de salón, natación y gimnasia de relajación, entre otras. En el mismo sentido se desarrolla también el programa "Muévete para mantenerte activo", con actividades deportivas dirigidas especialmente a personas mayores que presenten alguna disfunción de tipo cardiovascular, osteomuscular y psíquico-psicológico, y el programa de "Rutas Senderistas", en el que la actividad física se desarrolla en escenarios naturales del patrimonio natural y ecológico de Castilla-La Mancha.

➜ Nunca es tarde para el saber

Fomentar el acceso a la formación y al conocimiento por parte de las personas mayores, así como su participación social y el encuentro intergeneracional son algunos de los objetivos de los programas de Universidades de Mayores, dirigidos a personas mayores de 50 años con o sin estudios previos, que promueve el Gobierno de Castilla-La Mancha, a través de la Consejería de Salud y Bienestar Social.

Uno de ellos es el programa Universidad de Mayores "José Saramago", que imparte la Universidad de Castilla-La Mancha en los campus de Toledo, Talavera de la Reina, Albacete, Cuenca y Ciudad Real. En el curso 2008/2009 participaron un total de 688 alumnos. De ellos 510 fueron mujeres, lo que representa el 74% del total. Por otra parte, el programa "Humanidades Senior", que se desarrolla desde 2004 en Guadalajara a través de la

La participación de las mujeres es mayoritaria en los programas de formación. En el curso 2008/09, más del 70% del alumnado de los programas de Universidades de Mayores de la región fueron mujeres. Otras 2.300 se acercaron a Internet a través del programa "Los Mayores forman la Red".

Biblioteca Virtual de Castilla-La Mancha. Más Igual. 2/2010.