



# PORQUE MAYOR ES EL RETO, Manual por sectores de la Recreación.



## **COLDEPORTES**

**ANDRÉS BOTERO PHILLIPSBOURNE**  
Director Coldeportes

**JUAN CARLOS PEÑA QUINTERO**  
Subdirector General

**ALEXANDRA HERRERA VALENCIA**  
Secretaria General

**MARÍA PATRICIA CÁRDENAS  
JIMÉNEZ**  
Directora de Fomento y Desarrollo

**CARLOS IVÁN BERMEO ANDRADE**  
Director de Posicionamiento y Liderazgo Deportivo

**PERLA ESTHER ALVAREZ CERVANTES**  
Directora de Recursos y Herramientas del Sistema

**CLAUDIA EDELMIRA GUERRERO  
SÁNCHEZ**  
Directora de Inspección, Vigilancia y Control

**ARTICULACIÓN CONVENIO 034-  
2014 COLDEPORTES-FUNLIBRE**

**CLARA JANNETH MENDEZ**  
Coordinadora Nacional Recreación

**Nelly Pinzon Estevez**  
Persona Mayor

## **EQUIPO FUNLIBRE**

**ESPERANZA OSORIO CORREA**  
Directora Nacional Funlibre

Elaborado por  
**ALICIA LÓPEZ SUÁREZ**  
**ROSA PERDOMO REPIZO**  
**KATHERINE ALDANA VILLALOBOS**  
Equipo Estrategia Nacional de Recreación  
con y para Persona Mayor

**LISANDRO ALBERTO SALAMANCA**  
Apoyo Construcción de historias

**JOSE CORTÉS**  
Ilustraciones

**ADRIANA CADENA GARNICA**  
**VIVIANA RODRÍGUEZ AMAYA**  
Diseño Cartilla



**PORQUE MAYOR ES EL RETO,  
Manual por sectores de la  
Recreación.**



# Contenido

Presentación	2
Objetivos	4
Introducción	6
Y así inicia esta historia...	8
Tucán, una experiencia de organización	13
La huerta de don Rafael, un espacio saludable	18
Respiración para la vida, un momento ideal	21
La paz compartida con la educación	26
Juegate los juegos, recreación deportiva.	29
Nuevo Comienzo: Otro motivo para vivir	32

## Presentación

Los esfuerzos por posicionar la Recreación dentro de la agenda política colombiana, han traído como resultado los Planes Nacionales de Recreación (Plan 1998, 1999 - 2002, 2004 - 2009 y 2013 - 2019); el último plan trae consigo tres estrategias para grupos poblacionales: Estrategia Nacional de Recreación para Primera Infancia, Estrategia Nacional de Recreación para Adolescencia y Juventud y Estrategia Nacional de Recreación con y para Personas Mayores.

En el año 2013 COLDEPORTES, con el acompañamiento de la Fundación Colombiana de Tiempo Libre y Recreación (FUNLIBRE), inició un proceso de socialización, armonización e implementación tanto del Plan como de las estrategias; acompañamiento que en el caso de la Estrategia con y para personas mayores, se llevó a cabo en siete municipios del país (Armenia, Barbosa, Ipiales, Tolú viejo, Leticia, San Andrés y Sibaté) seleccionados a partir de los criterios de priorización en la atención de la Dirección de Fomento y Desarrollo de Coldeportes; este proceso permitió que cada municipio se repensara las políticas públicas de vejez, envejecimiento y recreación; a través de ello, se lograron identificar una serie de necesidades de formación, así como de situaciones problemáticas y posibilidades de acción. Todos los municipios han coincidido con la necesidad de ampliar los conocimientos en el momento de formular y gestionar proyectos.

Dado lo anterior y tomando en cuenta que la Recreación envuelve un amplio espectro de posibilidades para la construcción de propuestas en beneficio de las personas mayores, se propone la creación del Manual por sectores de la Recreación “PORQUE MAYOR ES EL RETO” que reúne y presenta alternativas para la formulación de proyectos y programas, planteados desde cada uno de los sectores de la Recreación; este instrumento contiene referentes conceptuales que amplían la información de cada sector, presentando a su vez posibles acciones desde cada uno.

Esperamos que este documento se convierta en una herramienta técnica y metodológica, que aporte y favorezca al desarrollo de propuestas recreativas para las personas mayores, ajustándose a la realidad del territorio y de esta manera, contribuir al despliegue del Plan Nacional de Recreación, la Estrategia Nacional de Recreación con y para Personas Mayores y aporte beneficios concretos para las personas mayores.

**Equipo Estrategia Nacional de Recreación  
con y para Personas Mayores.**

# Objetivos

## General:

Aportar a la construcción de herramientas y acciones que movilicen a las personas mayores y sus comunidades en torno a las necesidades de desarrollo, empoderamiento y protagonismo de esta población en los municipios.

## Específicos:

- Promover la formación de personas mayores y comunidades en los temas de recreación, vejez y envejecimiento; concibiendo la recreación como un aspecto de gran importancia para el bienestar humano.
- Incentivar la creación de propuestas recreativas para las personas mayores.
- Presentar alternativas para la construcción de proyectos desde los distintos sectores de la recreación.
- Exponer una ruta para la construcción e implementación de acciones, hacia la consolidación de programas de recreación con y para las personas mayores.

- Visibilizar los beneficios de la recreación en la cotidianidad de las personas mayores.
- Facilitar el reconocimiento de la recreación como medio para la garantía de los derechos de las personas mayores.
- Propiciar espacios de empoderamiento y participación activa de las personas mayores en sus acciones cotidianas, con enfoque diferencial.
- Propender por la implementación de prácticas intergeneracionales con miras de fortalecer el intercambio de saberes en los territorios.

# Introducción

La Recreación posibilita la construcción de múltiples escenarios y ambientes que propendan por el bienestar del ser humano, involucrándose en distintas esferas de interacción y dimensiones del desarrollo de las personas; diversificarla permite verla en su amplio campo de acción como un eje transversal, desde el cual se pueden abordar situaciones problemáticas y construir alternativas de solución que favorezcan el bienestar humano; es por ello, que desde el primer Plan Nacional de Recreación, se plantea lo que se ha denominado “Sectores de la recreación” (turística, laboral, terapéutica, ambiental, deportiva, artística cultural, comunitaria y pedagógica). Este manual tiene por objeto, presentar cada uno de los sectores como una forma de entender la recreación y su articulación con otras áreas, lo cual, en el ejercicio mismo de la implementación y construcción de propuestas desde la recreación, permite vislumbrar las posibilidades de gestión, articulación interinstitucional e intersectorial y así ampliar la capacidad institucional.

Se propone la dignidad humana como base de las propuestas de Recreación, desde donde se plantean los sectores de ésta; invitando a articularlos y relacionarlos en una misma propuesta. Los sectores pedagógico y comunitario se proponen como sectores transversales, en la medida que lo pedagógico permite redimensionar cada propuesta y darle sentido a cada intervención; desde lo

pedagógico se evidencia la importancia de educar para el ocio y el tiempo libre, como una falencia de nuestro sistema social y educativo, pues se considera como importante la educación para la adquisición de contenidos, más que para el conocimiento de sí mismo, de los otros y de la naturaleza. El componente comunitario, permite ver al ser humano como un sujeto histórico social, que se construye a partir de la relación con los otros, actor de su historia y miembro de una comunidad.

Es así que desde lo comunitario se gestan propuestas para el desarrollo humano, por ello es de gran importancia concebir las propuestas de Recreación desde una visión comunitaria con enfoque diferencial, que favorezca la articulación con otros actores, el diálogo de saberes en las comunidades, permitiendo la participación, en aras de crear mundos posibles.

Asimismo, la propuesta del manual por sectores de la recreación “PORQUE MAYOR ES EL RETO” tiene una mirada desde la sinergia entre distintos actores institucionales e involucra las cuatro áreas de efectividad planteadas en el Plan Nacional de Recreación (Gestión, formación, investigación y vivencias) ofreciendo resultados por cada una de ellas y articulándolas a fin de potenciar procesos recreativos con, por y para las personas mayores; de acuerdo a la planteado anteriormente presentamos los sectores de la Recreación:

**Y ASÍ INICIA ESTA  
HISTORIA...**



Saludos a todos y todas, mi nombre es Alejandra Chipatá, soy de la Universidad Recreativa. Hace un tiempo me hallaba desarrollando una investigación sobre la recreación en la vejez y lo que sucedió en la investigación aportó tanto a mi profesión y a mi vida; que me propuse en las siguientes letras, contarles tan magníficas historias que se entretajeron alrededor del maravilloso mundo de la Recreación.

En mi investigación, logré reunir en un solo lugar a un gran número de personas mayores de diferentes partes del país; congregados en una mañana de abril, al sabor de una aguapanela nos dispusimos a conversar, a charlar unas cuantas horas sobre experiencias, recuerdos y esperanzas.

Esa mañana después de lo que allí sucedió, cambió mi visión sobre la recreación y la vejez; con tan solo realizar una pregunta, cual piedra arrojada a un estanque se produjeron ondas en las mentes de los participantes, ondas de recuerdos; atenta escuché cada una de las historias de tan grandiosos personajes y ellos, sin pensarlo iban aportando a mi visión de lo que es la Recreación.

La pregunta fue sencilla ¿Cómo ha sido y cómo es la recreación en sus vidas?

Una vez lancé la pregunta, Don Aníbal, un hombre de 65 años de edad casado hace 35 años con doña Miriam, padre de dos mujeres y un hombre; abuelo de dos adolescentes y 3 niños, campesino del norte de uno de los departamentos de nuestro país, alzó su mano e invocando recuerdos inició su historia:

- Si recolectar algodón fuera tan suave como el producto, seguro mis manos no tendrían la rudeza que tienen, la dureza del azadón, el rigor de un hombre trabajador, de un hombre de campo; ¡aunque sepan bien! que esta rudeza solo está en el aspecto de mis manos pesadas, porque mi corazón señores y señoras, es suave y blanco como lo que cosechaba, si algo he aprendido en el campo es el amor por el prójimo, la familia, el trabajo, la vida, eso se aprende de estar en contacto con la tierra.- dijo con voz fuerte y clara.

-¿Para qué estoy aquí? - Ahh sí, ya sé, sumercé me pregunta por el juego en mi infancia, por eso que llama Recreación – se incorporó.



- En mi infancia no había de esos juegos y juguetes que tienen marcas por todos lados, con mis seis hermanas y mis dos hermanos armábamos nuestros juguetes: muñequitos de guerra con la tusa de las mazorcas, carros con las cajas de maicena, tapas de gaseosa y cabuya de fique, ollitas de greda. . - ¿A eso se refiere? - esos juegos los recuerdo y también recuerdo cuando corríamos en medio

de la maleza buscando a mis otros hermanos y hermanas, o cuando pasábamos horas arriba de aquel árbol de guayaba en el límite con la finca de don Olimpo, al lado de la bocATOMA, horas y horas bajando guayaba, riendo, hasta que en la planicie se escuchaba la voz de mamá llamándonos para descansar – exclamó don Aníbal mirando al cielo a través de la ventana del salón, como buscando por medio de las nubes traer al presente aquellas imágenes.

- También aprendí a nadar de muy pequeño en el río, uy... esas aguas eran limpias, eso era recreación, nadar y nadar imaginando la casa del mohán. El agua es un elemento sagrado como todos los demás, mis papás me enseñaron a respetar los ríos, por ello, cada vez que llego a uno nuevo le pido permiso para nadar; mi esposa en cambio creció en el pueblo, ella sí jugaba cosas distintas, conoce muy poco del campo, tenía muñecas de trapo, se escondía en las calles, jugaba a la lleva, conoció la bicicleta, también tejía y lo hizo para nuestros hijos y ahora para nuestros nietos.

Mi vieja siempre fue al campo de paseo ¿eso también es recreación? Pues yo creo que sí, porque ahora después de muchos años de trabajo, de cultivos, fábricas, es lo que quiero hacer, recorrer mi país conociendo, ¡gozando nuevos lugares! – Exclamó entusiasmado.

- Ahora, en las tardes vamos a jugar tejo, rana, parqués, dominó, cartas y a veces bailamos, o celebramos cumpleaños en el Centro día; allá tenemos amigos, mientras almorzamos hablamos de política, religión, hijos, recuerdos, de lo que haremos, eso es recreación -¿No?

-¡Claro sumercé, eso es recreación! – Comentó animado

- A eso me he dedicado de un tiempo para acá, a recrearme, me re-creo, me re-invento cada día, cada vez que llego al centro, cada vez que llego a casa, me imagino, me pienso distinto y me siento feliz.

Una vez pronunciadas las palabras de don Aníbal, todas las personas allí encontradas empezaron a murmurar, a suspirar sus recuerdos, enseguida doña Pascuala, tomó la palabra e inició su historia.



**TUCÁN UNA  
EXPERIENCIA DE  
ORGANIZACIÓN**

- Señorita Alejandra, amigos y amigas – Habló doña Pascuala buscando con su mirada al resto de asistentes.

- Soy de un pueblo del occidente, un pueblo como muchos de los de ustedes, de calles pequeñas, casas coloridas, inmensas montañas en tonos verdes, cielo azul.  
– Cerró sus ojos e inhaló profundo-

- Continuó- en ese pueblo se respira el aire puro de nuestra tierra, hablo del pueblo Tucán, ubicado en un departamento noroccidental, ¡pongan cuidado! pa' que aprendan, porque lo que allí ocurrió, sí que transformó a ese pueblo y a todos los que por allí transitan.

- Dicen los que hablan con el viento que todo empezó cuando Don José, un líder de esos que ayudan a que la gente se organice, se fue a hablar con el alcalde; a contarle de una Estrategia de Recreación para las personas mayores, una Estrategia que surgió de un Plan Nacional, construido desde todos los departamentos del país para que todos y todas vivan mejor y disfruten, un Plan que le apuesta al bienestar y desarrollo de todas las personas de Colombia.

Esa Estrategia de la que habló Don José con el alcalde de Tucán es para los sabios y sabias, para las y los mayores de las comunidades, para quienes son portadores de sabiduría; don José presentó la Estrategia para que esas personas enseñaran a los demás sus conocimientos sobre los mágicos lugares del pueblo, fue tal la emoción de sus amigos y amigas, que el Alcalde se contagió del optimismo por la Estrategia y enseguida motivó a sus

secretarios e inició la marcha de la estrategia; citaron a todo el pueblo con pancartas, cuñas de radio, perifoneo y el chismógrafo -que todo lo cuenta-, pronto la noticia se conoció y a todos alegró, muy puntuales llegaron para enterarse de la Estrategia.

El Alcalde desde una tarima en el parque principal, agradeció a los presentes por su participación activa y conjuntamente trabajarían propuestas en acciones recreativas con y para los mayores.



- Cuando allí se hallaba concentrada gran parte del pueblo, entre charla y charla, después de la bienvenida del alcalde y de las palabras de don José, se escuchó entre la gente una voz fuerte que dijo:

- “Dígame ¿cómo es que vamos a hacer nosotros los viejos, todas esas maravillas?, si aquí hay gente que cree que ya no servimos pa’ nada, que solo somos estorbo”.



Muchos bajaron la mirada avergonzados y el silencio invadió el parque principal, hasta que se escuchó a doña Martha:

- “Eso lo podemos cambiar, demostrando todo lo que valemos y lo que podemos hacer si nos unimos y nos lo proponemos; que la Estrategia cuente conmigo. Don José, alcalde, secretarios, secretarias, compadres y comadres: cuenten conmigo y con mis conocimientos sobre el municipio”.

- Yo me conozco un camino muy bonito para llegar al río  
-dijo doña Martha.

- Yo puedo enseñarles lo que se hace un día en la finca  
-dijo don Juvenal levantando la mano con alegría-.  
Desde ese momento, sería de verdad una experiencia inolvidable visitar Tucán, mejoraría el comercio, estaba diciendo don José, cuando vio a una niña que levantaba la mano, pronto le cedió la palabra:

- Abuelita: ¿Puedes hacer esos deliciosos postres de feijoa y mora, para los que vendrán a visitarnos? Seguro se enamorarán. Yo te puedo ayudar, abue -añadió animada la dulce niña.

Todos aplaudieron mostrando que estaban de acuerdo y comprometidos con la estrategia.

De ahí en adelante todo cambió, las y los mayores del pueblo se reunían con frecuencia para organizarse y

planear las mejores opciones turísticas, el alcalde con un grupo de líderes mayores, realizaron alianzas con instituciones educativas para que esta población se formara en los temas de turismo; la difusión por internet de Tucán como un gran destino turístico no se hizo esperar, pronto todo el pueblo empezó a comentar, convocar e invitar a familias de todo el país.

Al verlos tan juiciosos y comprometidos los invitaron a viajar por otros lugares bellos de este país con olores y sonidos diferentes, llegaron más animados y alegres dispuestos a brindar esos momentos de goce y exploración a todos los visitantes, para vivir de la mano de los mayores un sinfín de experiencias inolvidables guiados por las manos cálidas, llenas de sabiduría de esos valientes que afrontaron el reto de ser mayores con entereza, positivismo y nobleza compartiendo sus saberes y experiencias.

Ya nunca en Tucán se volvió a vivir igual, nunca más se volvió a escuchar decir que los abuelos eran estorbo, solo se hablaba de la proeza que realizaron al resignificar la cultura de Tucán para propios y turistas, al dejar su pueblo en la memoria de quienes lo visitan – finalizó doña Pascuala.

Los aplausos no se hicieron esperar por tan encantadora historia de organización de las personas mayores del pueblo de Tucán y la mañana la continuó don Marcos, una persona mayor, de una de las ciudades del país, él decidió contar la historia de Rafael, su vecino, un hombre mayor de 69 años, a la que llamó:

# LA HUERTA DE DON RAFAEL, UN ESPACIO SALUDABLE

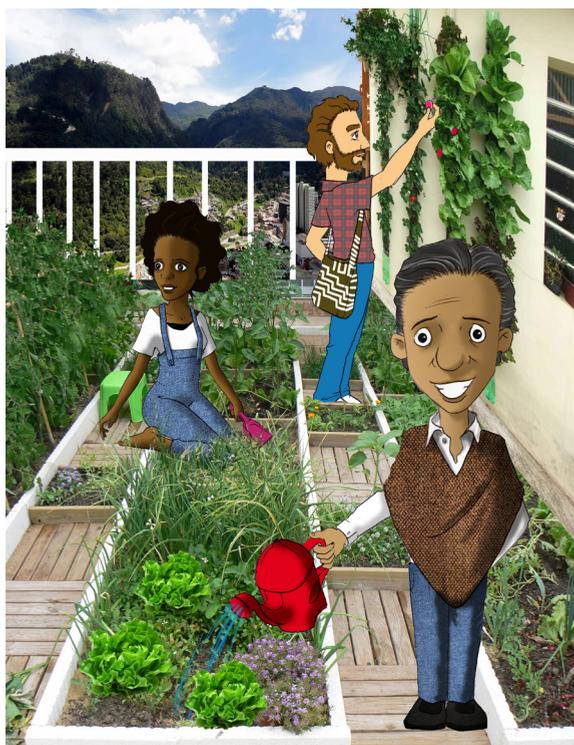


- Buenos días a todos y todas –saludó don Marcos.

- Ya que estamos hablando de recreación, quiero contarles la historia de mi vecino, Don Rafael –continuaba disponiéndose para hablar al público.

- El sol gigante en el firmamento tan amarillo y caliente como siempre al amanecer sale a saludar la huerta en la casa de Rafael, quien siempre recoge sus papas, zanahorias, cilantro y arvejas con ayuda de su nieta Keisha una pequeña niña hermosa que parece un ángel quien no es mestiza como su abuelo, es raizal; y Santiago su primo mayor con una discapacidad de movimiento en sus piernas, los tres les hablan y cantan a esos frutos para que su palabra mejore el sabor y los nutrientes.

- Durante años han cosechado para su familia en el jardín de su casa llamada por ellos mismos “La huerta de Rafael: un espacio saludable”, muy cuidada y arreglada con esmero. Con la armonía que don Rafael aprendió de sus abuelos enseña a sus nietos para generar una conciencia ambiental, cuidado a la tierra, protección a la naturaleza para que Keisha y Santiago aprendan el valor de trabajar en familia, comprendan la relación que tienen con su ambiente, su hogar, su abuelo, su familia y sepan de su voz que el ser no es superior a la naturaleza.



- Es por eso que Don Rafael les enseña a sus nietos, mientras el sol está en el firmamento llenando de nutrientes a sus cultivos caseros, a dialogar y cantar con sus plantas que crecen felices en el jardín trasero de la casa, haciendo un coro de cumbias, agradeciendo a estas tres personas que las cuidan con esmero por vivir en un ambiente sano y saludable; son ellos tres los que salen a hacer un trueque con los demás sembradores caseros en sus huertas del barrio, compartiendo lechugas, tomates, cebollas, cubios, ajos y hierbas aromáticas, como las que trajo la primera vez de su casa en Belencito doña Delfina, la abuela de todos, quien sembró hierbabuena que convierte en paciencia lo que sea, la intercambió con don Rafael por unos tomates frescos.-Recuerda don Marcos.



- Aún se escuchan sus charlas alrededor de un café mañanero, manzanilla que alisa los pensamientos se los regaló a la paisana Judit, con quien siembran ajo y albahaca en su hidropónico casero; se escuchan sus risas en la cocina, los olores de la limonaria ponen a sudar las tristezas y los malos pensamientos, está en todos los patios.

- Así don Rafael fortalece su amor con su familia y su entorno, logrando una armonía entre el hombre, sus nietos, sus semillas y la naturaleza, día a día la huerta se convierte en un encuentro con su olor húmedo, su frescura y vida al escuchar los cantos de agradecimiento creados por los frutos que viven en su jardín trasero.  
-Concluyó don Marcos.

Quienes nos encontrábamos allí, nos interesamos por conocer tal espacio tan increíble, preguntamos por la forma como se cultiva en casa y nos imaginamos con nuestras familias construyendo alrededor de la tierra, como acto que nos une.

**RESPIRACIÓN  
PARA LA VIDA,  
UN MOMENTO IDEAL**

Llegó la hora del refrigerio, así que pausamos la actividad para tomar energía con chicha y mantecada, regresé al salón a verificar los listados de asistencia y Blanca, una mujer líder en su comunidad y encariñada con los hábitos de vida saludable, de sesenta y dos años, se acercó a mí y me confió su historia para que la compartiera en el grupo, pues debía salir de la reunión.

Mamá Blanca, como es llamada por la gente del pueblo, es quien lidera el grupo de yoga de quince personas mayores, que todas las tardes justo a las tres, se reúnen en la sala de fisioterapia “El movimiento de mi emoción” de la Clínica Central.





Las personas que allí asisten quieren tener una vida larga, próspera como el enorme árbol que hay en el patio de esta clínica y germina unas flores blancas gigantes y fragantes, estas quince personas decidieron mejorar su salud mental y emocional con su propio movimiento interno; su respiración que es el motor de un cuerpo que no quiere olvidar el ritmo de la vida, este es un encuentro con la prevención en salud, con la prevención de enfermedades que abrazan de manera constante a las personas mayores hasta enamorarse y compartir su lecho, este es el mensaje que a diario les deja Mamá Blanca con sus ejercicios de respiración.

Mamá Blanca de color canela, que aprendió escuchando a sus abuelos sobre la importancia de respirar para encontrar la paciencia de las estrellas, les enseña a sus seguidores y seguidoras que son las personas mayores del lugar, a relajarse mientras respiran, a colorear la sala de la Clínica Central con cada suspiro, a mover sus fantasías con el movimiento interno de sus latidos, a pensar en ellos mismos sanos, con la conciencia tranquila y apoyándose entre ellos y ellas con charlas positivas para que sus malos pensamientos salgan como un arcoíris por la ciudad y abandonen su cuerpo y su sala de relajación en un viaje hacia el infinito.



A las cuatro de la tarde este grupo de quince personas se retiran a sus sitios de descanso, no sin antes abrazar a cada uno de sus aliados de la respiración; quienes renuevan este vínculo con una enorme sonrisa pintada en sus caras llenas de satisfacción, por un día más de movimientos internos, sonrisa que los acompañará hasta el ocaso y velará sus sueños como el mejor guardián.

Al regresar de sus onces compartí la historia al grupo, posterior a ello, Señó Manuela, una maestra jubilada tomó la palabra:

- Buenas tardes a todos y todas, gracias Alejandra por permitirnos este espacio de encuentro, jóvenes como tu hacen que este país sea mejor- pronunció levantándose de la silla.

# LA PAZ COMPARTIDA CON LA EDUCACIÓN



-Mi historia parte de un joven: Diego –retomó pensativa.

-Diego un joven ciudadano, soñador, músico empírico de diecinueve años de edad y Usnavy, una afrodescendiente de piel suave, licenciada y empeñada en mejorar la calidad de vida de su comunidad, de veinte años; ambos con ganas de construir un país de paz. Desde hace tres años tienen a su cargo un grupo de niños y niñas que se reúnen los fines de semana en la Escuela Municipal, para complementar sus estudios con arte, cine, juegos y hacer sus tareas más difíciles con ayuda de estos dos soñadores, ellos pidieron apoyo a la Asociación de Maestros Jubilados para hablar de diferentes temas educativos y sociales, que compartiéramos nuestras experiencias y conocimientos con este grupo de entusiastas por una comunidad mejor, dispuestos a aprender de cualquier persona que quiera dar sus enseñanzas para que en colectivo avanzáramos en mejora de la educación y de la paz.



- Esta práctica intergeneracional –Pronunció con voz firme y armoniosa la Señora Manuela-.

- Ha fortalecido los valores de respeto y convivencia en nuestra comunidad. Diego y Usnavy tercios en encontrar una enseñanza de calidad, siguen buscando a diario nuevas asociaciones de personas mayores para formar e intercambiar pensamientos con los jóvenes en la sabiduría de los mayores jubilados, de esta manera compartir risas solidarias que ayudan a mejorar la existencia de quienes se reúnen cada fin de semana sin faltar a la cita con el aprendizaje -Concluyó Manuela.

# JUÉGATE LOS JUEGOS, RECREACIÓN DEPORTIVA



Ya que Manuela habla del sentir de lo intergeneracional –intervino Don Jorge, pensionado, amante de la actividad física– les quiero contar lo que sucedió hace unos cuantos meses en el parque de mi barrio.

Cada mañana al levantarme de la cama, sacudo mi cuerpo quitándome la pereza, me lavo el rostro, busco mis tenis, pantaloneta, camiseta y salto a la calle. Me gusta sentir al viento acariciando mi rostro mientras recorro la pista del parque, me gusta sentir mis músculos, articulaciones y pulmones trabajando con armonía en mis recorridos con mi soledad.

Cierto día -meditativo- salí al parque a trotar como todas las mañanas, pero algo mágico había en el parque: festones de vivos colores, carpas y muchos juegos; niños, niñas, jóvenes y contemporáneos de todos nosotros. Atrapado por la curiosidad me dirigí hacia ese espacio, encontrando a una encantadora joven, quien me invitó a participar del festín de juegos.

Eran más de 15 juegos relacionados con los deportes como atletismo, levantamiento de pesas, patinaje, karate, bolo criollo, judo, entre otros –describía don Jorge mientras se refrescaba-.

- Eran juegos que invitaban a maravillarse, con ellos me acerqué a los deportes como una nueva forma de disfrutarlos; es vivirlos de manera distinta, sin el afán de la competencia, este es un espacio de encuentro, diversión y goce.



- A partir de ese día el parque tiene otro significado, es algo más que la pista de trote y mi soledad, ahora es un espacio de encuentro, aprendizaje y disfrute. -Finalizó Don Jorge.

Observé mi reloj... el tiempo había corrido cual nube en el firmamento, dejando un destello de esperanza por una transformación de nuestro territorio. Aun así, no podía irme sin compartir la experiencia que me motivó a recorrer el camino de la recreación y la vejez; inhalé y con la mirada al horizonte, me encontré con la huerta de don Rafael.

**NUEVO COMIENZO:  
OTRO MOTIVO PARA  
VIVIR**

La huerta de don Rafael salpicada con los colores de las flores, rozagantes plantas y arbustos en mágica armonía, así es nuestro país, la riqueza de sus campos, sus mares, ríos, montañas; los colores de sus paisajes y en especial la diversidad de su gente, de la Amazonía a la Guajira, de Nariño a la Orinoquía. Cuando compartimos ampliamos nuestra forma de ver el mundo.

Es por ello que hace quince años, mientras se hallaban en la tarea de construir el primer Plan Nacional de Recreación, un grupo de personas amantes de la recreación le apostaron a un programa que une a personas mayores de todos los departamentos del país, buscando el intercambio de saberes, tradiciones, experiencias y en donde los protagonistas son los mayores; Un programa que se convierte en fiesta con cada Encuentro: indígenas, mestizos, afros, raizales; cantantes, cantoras, músicos, artesanos, poetas, bailarines; todos ellos reunidos en un mismo espacio, bien sea en la vereda, localidad, barrio, comuna, municipio. Construyendo territorio desde lo diferente, en un ambiente nuevo facilitado por la fiesta.

“Nuevo Comienzo: Otro motivo para vivir”, todos los aquí presentes han escuchado de tan magnífico programa, que busca reconocer la memoria histórica que representa para un país cada uno de sus mayores, abriendo la posibilidad de resignificar la vejez.

Más de 500 personas mayores de todo el país en un solo lugar frente a la inmensidad del mar, en medio de la calidez de la playa. Para llegar allí, primero la cita es con los vecinos y vecinas del municipio y luego del departamento.

Este programa reconoce la importancia de involucrar a todos los actores que intervienen en los proyectos dirigidos a los mayores, de aportar en su formación; por ello, se motiva la construcción de propuestas que le apuesten a la dignificación de las personas mayores. Más allá de una gran reunión, Nuevo Comienzo es un programa que se preocupa por la vejez, por la transformación de los mitos y estereotipos; por rescatar la importancia de la recreación en la vida del ser humano.



En ese momento la abuela María, mujer indígena, pidió la palabra para contar su experiencia:

Nuevo Comienzo cambió mi vida – Pronunció

Una mañana llegó a mi comunidad y a las comunidades vecinas, un funcionario invitando a todos los abuelos y abuelas a participar de un festín cultural y artístico; Estas palabras resonaron en mi mente, decidí ver qué era dirigiéndome al pueblo en los días señalados por el funcionario y me encontré con una gran sorpresa: otras tejedoras mayores - descendientes de la selva- compartiendo en una gran fiesta que celebra la vida, la vejez, una gran fiesta que genera lazos difíciles de romper, lazos de felicidad.

Así, mes a mes nos encontramos en el pueblo con los abuelos y abuelas de todas las comunidades; el color y los juegos cubren las calles, nuestras músicas resuenan en los parques, los tejidos engalanan las mesas. Los mayores nos hacemos presentes.

Año tras año nos encontramos en el departamento para exponer, expresar, jugar y recrear las ilusiones, las esperanzas y como mi tejido, día tras día hilamos la lana con la cual tejemos la hamaca, la mochila; tejemos la vida, las penas, nuestras tradiciones y sueños. – Finalizó doña María con una sonrisa en su rostro.

Con cada historia que decidí plasmar en estas páginas, presento una forma de ver la Recreación, de mostrar ese mundo mágico, ese mundo de posibilidades para un accionar que contribuya con la dignificación de la vejez; Los invito a construir desde la Recreación propuestas con, por y para personas mayores, hacia su reconocimiento, visibilización, dignificación y bienestar.





