



### **LA VEJEZ:**

Muchas personas viven la vejez con dificultad, aún más algunas personas LGBTI, que se sienten excluidas del estereotipo GAY actual transmitido por los medios de comunicación, al igual que el resto de la sociedad, donde parecemos invisibles.

La vejez es en un momento ideal para superar los mecanismos mentales y las costumbres sociales basadas en la apariencia exterior y la superficialidad: la juventud, belleza, la fuerza, el dinero... como aún ocurre en muchos lugares vinculados al ocio nocturno, incluido el “ambiente”.

La tercera edad se convierte así en una nueva oportunidad para crecer, adecuarnos a nuevas circunstancias y buscar actividades y relaciones que aún no habíamos sentido como necesarias.

Así pues las personas mayores LGBTI podemos buscar, construir y crear lugares en los que reunirnos y compartir momentos de ocio y amistad, lugares con servicios adaptados a nuestras necesidades.

### **LA PAREJA:**

Igual que ocurre en el resto de la sociedad, muchas personas LGBTI llegan a la vejez sin pareja ni una red social de apoyo, pudiendo sentir soledad. De nuevo una oportunidad para aprender a vivir desde la positividad y la aceptación.

Aún así, a cualquier edad podemos buscar y crear relaciones de apoyo, lazos de amistad, y vínculos afectivos, sexuales y sentimentales.



### **LA FAMILIA BIOLÓGICA:**

En muchas ocasiones las personas LGBTI llegamos a la vejez sin el apoyo ni la cercanía cotidianos de nuestras familias tras años de distanciamiento e indiferencia.

Aunque pudiera parecer imposible, tal vez ha llegado el momento de superar el rencor y retomar el contacto para reconstruir esos lazos familiares.

### **CREAMOS FAMILIA:**

En la vejez los lazos de amistad parecen volverse más importantes y pueden configurar nuestra verdadera familia: las personas con las que compartimos la cotidianidad de nuestra vida, desde la confianza y el apoyo mutuo.

Estas familias no biológicas se convierten en una respuesta solidaria para salir del individualismo.

Se trata de buscar apoyo y trabajar en construir nuestras propias opciones para cuando el momento llegue, apoyándonos, aceptando a todas las personas sin discriminación

Y es con este objetivo que creamos el **ÁREA DE MAYORES** de Arco iris.





## ACTIVIDADES:

Las actividades las propones tú, y con la ayuda de otras personas, las puedes llevar a cabo...

Aquí van algunas ideas:

- \* **Reunión semanal:**  
para conocernos,  
para escuchar ideas positivas  
para crear nuestra propia red de auto-apoyo
- \* **Talleres saludables:**  
dietética y nutrición  
sexología en la madurez  
risoterapia
- \* **Excursiones y salidas:**  
al cine  
al campo  
a otros pueblos y ciudades
- \* **Encuentros con otros grupos de mayores:**  
en Madrid  
en Barcelona



*Las personas mayores Lesbianas, Gays, Bisexuales, Transexuales e Intersexuales viven una doble realidad...*

*... por tener una genitalidad, identidad y/u orientación sexual minoritarias*

*... por ser mayores dentro y fuera de los entornos LGBTI.*



Queremos ayudarte a crear lazos, tejer redes y construir puentes con otras personas mayores.

Si quieres participar en el grupo de mayores de Arco Iris llámanos o escríbenos. Ahora es el momento.

Tlf.: 615 77 30 89 (whatsapp)  
[www.federacionarcoiris.tk](http://www.federacionarcoiris.tk)  
[federacionarcoiris@gmail.com](mailto:federacionarcoiris@gmail.com)



# MAYORES LGBTI

## Red de auto-ayuda

