

Acompañar en el camino de los años dorados

El Club NAD es un emprendimiento social que busca estrechar los vínculos intergeneracionales y ofrecer herramientas para prepararse para la vejez

21/03/2023

A partir del llamado que hace el Papa Francisco de atender con ternura y entrega a los abuelos, nace el Club Nuestros Años Dorados (NAD). Esta

es una iniciativa que busca acompañar y sumar recuerdos inolvidables en los corazones de un grupo de adultas mayores.

Desde septiembre de 2021, María Teresa, Luisiana y Magaly se unieron para crear este emprendimiento social. El objetivo es estrechar los vínculos entre madres e hijas y ofrecer herramientas que permitan que el camino hacia la vejez sea alegre y activo.

Para servir, servir

El interés por trabajar con adultos mayores surgió por la necesidad personal de María Teresa de ayudar a su mamá a superar la crisis de contacto social que dejó la pandemia de Covid-19. “Hicimos realidad la idea de llamar a un grupo de amigas para que vengan con sus mamás a jugar bingo. Tuvimos una gran acogida y me di cuenta de que si buscaba más manos que ayudaran,

podríamos llegar a más personas". Es así que le pidió a Luisiana y a Magaly que se sumen a esta iniciativa.

A las tres las une la vocación al Opus Dei y con estas reuniones también buscan transmitir el espíritu de la Obra y el ejemplo de San Josemaría. "Nuestro lema es: "para servir, servir" y lo que sostiene el proyecto es la oración de mucha gente que nos apoya y sueña con nosotras, cuenta María Teresa.

Juntas desarrollaron una propuesta más completa. Con la guía de una psicogerontóloga identificaron actividades que aportaran a mejorar la calidad de vida de las personas en su etapa de vejez.

En el transcurso de estos años, alrededor de 100 adultas mayores han participado en el Club. Las 'reinas doradas' se sienten como en casa por la calidez y alegría que se vive en los encuentros.

La esencia de la labor

Aunque el ancla es jugar bingo, el Club centra sus objetivos en el bienestar de la persona. Es por esto que **se enfocan en cuatro ejes de acción: estabilidad emocional, actividad física, salud espiritual y estimulación cognitiva.**

Otro pilar importante es la participación de las hijas. Son ellas las que cuidan, atienden y se divierten con sus mamás. Es un valor agregado que da sus frutos en dos vías.

Conscientes de que la soledad está trayendo secuelas en este nicho, insisten en que el interés de acompañar a las ‘reinas doradas’ debe nacer de la propia familia. “Nosotros siempre decimos que estamos robándoles dos tardes al mes a las hijas para que vayan a jugar con sus madres. No queremos que esto sea solo un momento para

dejar al adulto mayor en un ambiente distinto, dice María Teresa.

Baile, poesía, entre otras actividades, son planificadas en periodos de 40 minutos. **Se trabaja en el desarrollo de la parte neuronal y cognitiva para potenciar sus capacidades.**

"Es muy divertido y les gusta mucho. Regresan renovadas y con esperanza", cuenta Luisiana.

Dentro del diseño del programa, también han desarrollado momentos de crecimiento espiritual. El más recordado es la imposición del escapulario en 2022.

Preparándose para la vejez

El club también ofrece talleres informativos. La gerontóloga que las asesora, Denisse, es la encargada. De su mano, las hijas pueden entender más sobre la vejez y sus desafíos.

Con este conocimiento desarrollan la empatía, comprenden más a sus

mamás y las acompañan mejor. Además, les sirve de preparación para su propio camino hacia los años dorados.

Una visión positiva de esta etapa de la vida es clave, así madres e hijas forman un gran equipo. Juntas pueden potenciar sus capacidades y motivarse a seguir soñando.

Entre los planes futuros del club está la organización de un evento con especialistas internacionales. Con esto quieren seguir fomentando la importancia de llevar una adultez sana y alegre.

Una historia sobre resiliencia

Una de las primeras reinas doradas perdió a su esposo al inicio de la pandemia. Aunque de primera vista no lo parecía, tenía una depresión profunda. **La calidez del club y la amistad cultivada con las organizadoras, fueron un gran**

apoyo para vivir este duelo. Luego de varios encuentros, en el evento de navidad, expresó: "ustedes no saben cómo me han ayudado a salir del hueco".

Con estas muestras de gratitud, Magaly reflexiona sobre el efecto positivo que tiene esta actividad y se alegra de poder ser un instrumento de Dios para llegar a los demás.

Calidez, amistad y alegría

En los encuentros se vive un ambiente de cariño y apoyo. Las amistades que se cultivan y los abrazos que se comparten son la mejor medicina para la soledad. Esta es la principal motivación del club. "Este apostolado en el que das tu tiempo es reconfortante", cuenta Luisiana.

Sienten la mano de Dios presente. Diversas situaciones lo confirman. Una de ellas es la ayuda de una

cooperadora, que a pesar de no tener a su mamá, colabora activamente con este servicio.

Las tres son testigos del crecimiento de esta labor. La mayor satisfacción es ver a las "reinas doradas" regresar. Por eso trabajan muy duro para que este club se pueda sostener en el tiempo. "Dios es el que nos ha dado las pautas y sabiduría. Todo es obra de Él".

pdf | Documento generado automáticamente desde <https://opusdei.org/es-ec/article/acompanar-en-el-camino-de-los-anos-dorados/>
(19/02/2026)