



© ANTONIO AMOROS

Siguiendo esa estela, la del pensamiento y la del camino, un grupo de personas mayores, muchos de ellos alumnos de la Universidad Permanente de la Universidad de Alicante, crearon hace tres años un grupo abierto en facebook para realizar salidas de senderismo sazonadas con la palabra. "Caminamos, pensamos y discutimos como hacia Aristóteles", explica José Luis Casal, uno de los padres del invento. Y la cosa ha funcionado. Tanto que en la actualidad se han creado

Three years ago, following the example of the walking philosophers, a group of senior citizens, mostly students at the University of Alicante's Lifelong Education programme, created an open Facebook group to promote walking outings peppered with meaningful chat. "We walk, we think and we discuss, just like Aristotle and his disciples used to do", says José Luis Casal, one of the founding members. The idea has definitely caught on. So much so,

En suivant ces précédents, réflexion et chemin, un groupe de personnes âgées, étudiants de l'Université permanente de l'Universidad de Alicante, pour la plupart, ont créé il y a trois ans un groupe sur facebook pour réaliser des randonnées à partir de la phrase "marchons, pensons et discutons comme le faisait Aristote" explique José Luis Casal, un des créateurs de l'idée. Et la chose a tellement bien marché qu'aujourd'hui il y a même plusieurs groupes qui font des sorties différents jours

Следуя этой идее, размылению и хождению, группе пожилых людей, в основном – студентов Вечного Университета при Университете Аликанте, создали три года назад группу в фейсбуке, чтобы организовывать походы, приправленные словом. «Ходим, думаем и дискутируем, как делал Аристотель», – объясняет Хосе Луис Касаль, один из отцов-изобретателей. Это дело сработало. Так, что в настоящее время создались несколько



ACTIVIDADES PARA MAYORES

Activities for seniors • Activités pour le troisième âge • Занятия для пожилых

CON MUCHA MARCHA Y BUENA FILOSOFÍA

A steady pace and healthy philosophy

Avec beaucoup d'énergie et une bonne philosophie

С задором и хорошей философией

■ Los peripatéticos eran alumnos y seguidores de Aristóteles. El nombre puede derivarse de la costumbre de Aristóteles de caminar (*peripatein*) mientras hablaba, o del peripatos (paseo cubierto) del Liceo, la zona de jardines que se encontraba a las afueras de Atenas donde él enseñaba. También son un grupo de aguerridos mayores que recorren la Costa Blanca con el objetivo de contribuir a su propio envejecimiento saludable.

■ The Peripatetics were students of Aristotle's works and followers of his teachings. The name may derive from the legend that Aristotle walked about as he taught and was known as a "peripatetic" lecturer (from the Greek *peripatetikos*, which refers to the act of walking), or possibly from the colonnades (*peripatoi*) of the Lyceum in Athens where the members met. However, in modern times the Peripatetics also refer to a group of spirited senior citizens who walk the Costa Blanca with the purpose of keeping active and healthy.

■ Les péripatéticiens étaient des étudiants disciples d'Aristote. Le nom vient de l'habitude d'Aristote de marcher (*peripatein*) tout en parlant, ou du peripatos (promenade couverte) du Lycée, la zone du jardin qui se trouvait à la périphérie d'Athènes où il enseignait. C'est aussi un groupe de personnes âgées qui parcourent la Costa Blanca afin de contribuer à leur propre vieillissement actif et en bonne santé.

■ Перипатетики – это ученики и последователи Аристотеля, от которых привыкли прохаживаться («*peripatein*») во время рассуждений или от «*peripatos*» (крытый переход) Лицея, в районе садов за чертой Афин, где обучал Аристотель. А также под этим именем известны группы пожилых людей, которые путешествуют вдоль и поперёк по Коста Бланка с целью обеспечить себе здоровый процесс старения.

varios grupos que salen diferentes días de la semana y a los que se han incorporado residentes extranjeros. Hoy les acompañan una australiana y un irlandés por la ruta paisajística urbana del cauce del Vinalopó en Elx. Las personas mayores de visita la provincia pueden apuntarse a esta sana experiencia. Tan sencillo como dar un "me gusta" en facebook y suscribirse a una lista de correo en la que irán recibiendo las convocatorias. Cada salida está concebida y

in fact, that there are now several groups which do outings several days a week and now include foreign residents. For example, on the day they were interviewed, the group was accompanied by an Australian lady and an Irish man through an urban scenic route along the banks of the river Vinalopó in Elx. Any senior citizens visiting the province of Alicante are welcome to join the experience. All you have to do is click "Like" on their Facebook group and sign up to

de la semaine et auxquels se sont incorporés des résidents étrangers. Aujourd'hui une australienne et un irlandais les accompagnent sur un itinéraire qui traverse le paysage urbain du lit de la rivière Vinalopó à Elche. Les personnes âgées qui visitent la province peuvent se joindre à cette saine expérience. Il suffit de mettre un "like" sur facebook et de s'inscrire à une liste de diffusion où l'on recevra les notifications. Chaque sortie est conçue et planifiée en détail. Du type de

групп, которые выходят на природу в разные дни недели и включают иностранных резидентов. Теперь их сопровождают одна австралийка и один ирландец по маршруту сквозь парки реки Виналопо в Эльче. Приезжие пенсионеры также могут записаться для этого полезного опыта. Всего лишь надо нажать на «лайк» в фейсбуке и на рассылку по электронной почте, куда вам будут высыпать информацию о встречах. Каждый со-



© ANTONIO AMOROS



ACTIVIDADES PARA MAYORES

Activities for seniors • Activités pour le troisième âge • Занятия для пожилых

planificada con todo detalle. Desde el tipo de superficie que se va a pisar –“es mejor caminar por superficies irregulares ya que estimula la actividad cognitiva”-, hasta el transporte -generalmente público-, el perfil técnico de la ruta, incluyendo un enlace de wikiloc, y hasta una salida de escape a mitad de ella por si alguien decide darse de baja antes de tiempo. La cosa termina con una comida fraternal en algún restaurante escogido, “porque la verdad es que nos gusta comer bien”. ¿Y dónde queda la metafísica? “Eso es cosa de cada uno. En el grupo hay grandes pensadores y otros que se lo trae todo al pairo. Ahí está la gracia”, explica este ingeniero de 72 años, marino mercante retirado y ex asesor internacional de la ONU, que ha cambiado los puestos de responsabilidad y las buenas retribuciones por algo más valioso: “el salario emocional”. Buena filosofía.

the mailing list where outing listings are posted. Each outing is carefully thought out and planned, from the type of surface (“uneven surfaces are better, they stimulate cognitive activity”) to how to get there (normally public transport), the level of difficulty, a Wikiloc link and an escape route halfway through the itinerary in case anyone should decide to give up early. The activity is rounded off with a friendly meal at a previously agreed restaurant because, as the participants admit, “we like to eat well”. And wherein lies the metaphysics? “That’s up to each individual. Within the group there are great conversationalists and others who are really carefree souls. Therein lies the fun”, says Mr Casal, a 72-year-old engineer, a retired merchant seaman and former UN international advisor who has traded in his well-paid jobs for something much more valuable: an “emotional salary”. Good philosophy.

surface sur lequel on va marcher- “Il est préférable de marcher sur des surfaces irrégulières, car cela stimule l’activité cognitive” – jusqu’au transport -généralement public-, le profil technique de la route, y compris un lien de wikiloc et jusqu’à une sortie de secours à mi-chemin si jamais quelqu’un décidait de partir avant la fin. L’évènement se termine par un repas fraternel dans un restaurant sélectionné, “parce que la vérité c'est que nous aimons les bons repas.” Et qu'en est-il de la métaphysique? “C'est l'affaire de chaque personne. Dans le groupe, il y a de grands penseurs et d'autres qui s'en fichent totalement. C'est justement ce qui est intéressant” explique cet ingénieur de 72 ans, marin marchand retraité et ancien conseiller international de l'ONU, qui a changé des postes de responsabilité et de bons salaires pour quelque chose de plus précieux: “le salaire émotionnel. “Bonne philosophie.

вместный выход продуман до мелочей. От типа дорожного покрытия – «лучше ходить по неровной поверхности, это стимулирует когнитивную активность» – до транспорта, правило – общественно-транспортный маршрут, включая линии на «wikiloc», до «запасного выхода» на полпути, если кто-то захочет сойти с маршрута раньше времени. В завершается братским обедом в одном из выбранных ресторанов, «потому что нам, на самом деле, нравится хорошо покушать». И даже тогда остается метафизика? «Это – дело каждого из нас. В группе есть большие мыслители и те, кто просто плывут по ветру. Это и бавно», – объясняет этот летний инженер, моряк танкового флота в отставке, экс-советник ООН, который сменил ответственные посты и хорошие зарплаты на нечто более важное: «эмоциональное вознаграждение». Хорошая философия.