

Solera

Publicación
de los mayores
aragoneses

Nº 32 • Mayo 2006

iass

Instituto Aragonés
de Servicios Sociales

Informa

web: portal.aragon.es/iass/lass.htm
e-mail: iassweb@aragon.es

Una experiencia piloto del IASS

El Hogar del IASS, Las Fuentes de Zaragoza, ha recibido la visita del Consejero del Departamento de Servicios Sociales y Familia, así del Gerente del IASS y del Director provincial para inaugurar un proyecto formativo, para mayores que realiza el IASS, en colaboración con el IMSERSO, a fin de acercar las nuevas tecnologías a las personas mayores de las tres provincias.

A través de cursos semanales de 20 horas de duración, más de 1.200 personas, residentes, fundamentalmente, en pequeños municipios de entre 250 y 500 habitantes, tendrán la oportunidad de aprender, de manera gratuita, el manejo de ordenadores personales a nivel de usuario, y de conocer los entresijos y utilidades de Internet.

Además, mediante este proyecto formativo, los mayores en grupos de 20 personas, conocerán las características y el funcionamiento del correo electrónico, cómo enviar mensajes y recibirlos, y cómo aprovecharse de las ventajas de esta herramienta de comunicación para su vida diaria.

Se les intentará así, facilitar su incorporación a la sociedad de la información con ejemplos de cómo pueden recibir citas médicas a través de mensajes en el móvil, o participar en todo tipo de votaciones. ■



**GOBIERNO
DE ARAGON**

Departamento de Servicios Sociales
y Familia



Los bienes de nuestras parroquias. La riqueza de Aragón

Matilde Mur. U.E.Z.



El obispado ilderdense se resiste, no quiere devolver lo que sabe que es de las parroquias del alto Aragón, ignora un Decreto que establece claramente y sin posibilidad de interpretaciones que esos bienes deben volver a las parroquias a las que pertenecen, porque nunca pertenecieron a Cataluña, sino que estuvieron allí en depósito sin cambiar su propiedad en ningún momento, por lo que cuando su legítimo propietario –o sea, las parroquias aragonesas– los reclamen, deben devolverse. Y todo ¿por qué? Porque les dejamos, porque no hay una voz común, porque Aragón no se levanta como un solo hombre y reclama sin fisuras lo que es suyo.

Leo con estupor, en algunos medios de comunicación, que algunas parroquias pretenden que esos bienes vuelvan no a Barbastro, sino a cada una de las parroquias en las que se encontraban inicialmente. ¿Por qué nos empeñamos en ponérselo tan fácil? Da la sensación de que no seremos capaces de manejar el tesoro que nos tienen secuestrado, no nos mostremos como niños, así es muy fácil ignorarnos y no reconocernos como los legítimos propietarios desde hace siglos de unos bienes que tienen que volver a casa, a la casa de todos, a Aragón.

Tenemos que entender que la riqueza de Aragón es la riqueza de todos los aragoneses, ha llegado el momento de presentar un frente común a los que tan bien saben exigir, pero no saben reconocer los derechos de sus vecinos y no entienden que a cada uno lo que es suyo, y esos bienes son nuestros. ■



“Ilusiónate” En Barbastro

IASS Barbastro

Los días 6 y 7 de mayo en la Feria de Barbastro se va a celebrar el “Primer Salón de Mayores en el Medio Rural” para toda la Comunidad Autónoma.



Una feria especializada en temas de interés para los mayores y dirigida a todos los públicos.

La filosofía de los organizadores de la Feria, según nos han adelantado, es mostrar nuevas ideas para conseguir una vida larga y saludable, con autonomía, ilusión y actividad.

La Feria, además de los expositores contará con una serie de conferencias y talleres prácticos sobre el uso del móvil, televisión y DVD, Internet, etc.

En estos talleres, se espera mucha participación, si te interesa, deberás inscribirte lo antes posible.

Por tanto, vigilar las fechas y pide información en la Feria de Barbastro, en el Hogar de Mayores o en la página de Internet de la Feria: www.ifeba.e ■

FE DE ERRATAS

- En la página 5 del nº 31, el artículo titulado “Semana Santa” no es de Anselmo Fernández sino de José Fombuena IASS Teruel.

Comité de Redacción:

Titulares: José Luis Alonso (COAPEMA), José Miguel Calvo (IASS Alcañiz), Carmen Comenge (IASS Las Fuentes), Anselmo Fernández (IASS Las Fuentes), José Fombuena (IASS Teruel), Jesús Guiu (IASS Andorra), Joaquín Guiral (IASS Fraga), Eduardo Lacasa (Asoc.Aulas San Jorge), Luis Mesa (IASS Barbastro), José Muñoz (IASS Boterón), Pilar Pi (IASS San Blas), Agustín Reula (IASS Balsas de Ebro Viejo), Alejandro Villaverde (COAPEMA).

Edita



Instituto Aragonés de Servicios Sociales

Cesáreo Alierta, 9-11
50008 ZARAGOZA

Director

Javier Callau

Coordinación Técnica

M^a Jesús Conde

Periodista Coordinador

Ana Usieto

Depósito Legal: Z-1257-2003

ISBN: 1696-0303

Diseño e impresión
Calavia



La actividad y el ocio fuente de bienestar

Javier Callau. Director Gerente del IASS



Las personas mayores de cualquier cultura tienen tendencia a ciertas formas de distanciamiento social, adoptando unos modelos de relacionarse que conllevan la reducción de contactos sociales. Esta desconexión no es beneficiosa, aunque algunos se sienten liberados de una serie de compromisos y obligaciones sociales que tenían en su anterior rol de personas laboralmente activas. Conforme pasan los años, su plano social decrece y se produce en un alto porcentaje, un alejamiento de la sociedad. Pero bien es cierto que no todos los mayores sienten lo mismo, y son conscientes de que sus posibilidades de participación en actividades de ocio permanecen tan abiertas como han estado durante etapas anteriores de su vida.

Hay una gran variedad entre las diferentes clases de ocio, que son fuente de bienestar en este momento de la vida y además no podemos obviar que esas actividades dan respuesta a una serie de necesidades diarias. En primer lugar, el ocio sirve para colmar la exigencia que nos marcamos de ser *autónomos*, de *huir de la rutina* de la vida diaria, de *disfrutar de la compañía* de los demás y hacer nuevos amigos, de *estimarnos* a través actividades que aporten nuevas experiencias. En segundo lugar, es necesario la *relajación* mediante actividades que nos permitan dar al cuerpo y/o a la mente un descanso, el *mantenimiento* de una buena forma física y un estado saludable. En tercer lugar se encuentra, la *estima*, que se satisface con acciones que permiten ganarse el respeto o la admiración de los demás, el *desafío*, poniéndonos a prueba en situaciones difíciles, el *liderazgo* desempeñando de manera voluntaria un papel destacado en el ocio.

Por tanto, teniendo en cuenta que todos sabemos que las actividades de ocio en personas mayores, producen efectos beneficiosos sobre la salud física y psíquica de las personas mayores, desde el IASS, para satisfacer estas demandas, ponemos a vuestra disposición distintas categorías de ocio: juegos, educación y entretenimiento cultural, deportes, naturaleza, arte, coleccionismo, artesanía, voluntariado y participación en organizaciones. ■

Por tanto, teniendo en cuenta que todos sabemos que las actividades de ocio en personas mayores, producen efectos beneficiosos sobre la salud física y psíquica de las personas mayores, desde el IASS, para satisfacer estas demandas, ponemos a vuestra disposición distintas categorías de ocio: juegos, educación y entretenimiento cultural, deportes, naturaleza, arte, coleccionismo, artesanía, voluntariado y participación en organizaciones. ■

Por tanto, teniendo en cuenta que todos sabemos que las actividades de ocio en personas mayores, producen efectos beneficiosos sobre la salud física y psíquica de las personas mayores, desde el IASS, para satisfacer estas demandas, ponemos a vuestra disposición distintas categorías de ocio: juegos, educación y entretenimiento cultural, deportes, naturaleza, arte, coleccionismo, artesanía, voluntariado y participación en organizaciones. ■

Testamento Vital

Pilar Pi. IASS San Blas

Hace mucho tiempo que hablar de este tema es para mí tan importante que no se como empezar sin dañar opiniones contrarias. Hay que tener en cuenta que somos un país católico. Y todavía hay temas tabú, pero sin embargo con todas las personas que he cambiado impresiones (mayores, por supuesto) me demuestran un gran interés en saber dónde informarse y qué hay que hacer, ya que cuando la muerte se acerca el miedo a las largas enfermedades y al dolor causan gran angustia, sobre todo la posibilidad de prolongación de la vida a base de tratamientos largos y dolorosos, sufriendo largas agonías.

Esta decisión debe ser muy bien pensada y contrastada con médicos, familiares, y aquellas personas con las que se convive, porque con sus opiniones pueden desvelar otras opciones.

Para realizar un testamento vital tenéis que acudir en primer lugar a vuestro Centro Sanitario, pedir un impreso de Voluntades Anticipadas, rellenarlo, y con tres testigos llevarlo al Paseo M^a Agustín n^o 16, 5^o Teléfono 976 765 800.

Deseo con todo mi corazón que nunca tengamos que hacer uso de ello, pero pensar que estos servicios están a nuestra disposición, nos da más confianza. ■



CONCIERTO Orquesta de Cámara de Huesca

IASS Huesca



El sábado 1 de abril, disfrutamos en el Hogar del IASS de Huesca, de un precioso concierto de la Orquesta de Cámara de Huesca.

El concierto comenzó con una deliciosa obra de Mozart, el primer movimiento de su Pequeña serenata nocturna, para continuar con un concierto para dos violines y orquesta de Vivaldi donde pudimos gozar del buen hacer de los dos jóvenes solistas.

Se trataba de dos obras del repertorio clásico que nos permitió acercarnos a este tipo de música, poco habitual de escuchar en nuestros Centros.

En la segunda parte la orquesta tocó 14 obras del repertorio popular entre las que se encontraban piezas como Ansiedad, Cuando calienta el sol, Bésame mucho etc. que no hicieron recordar con nostalgia nuestros tiempos pasados.

Es de agradecer el cariño y el esfuerzo de la Orquesta de Cámara de Huesca, adaptando un programa nada habitual en sus actuaciones y pensado exclusivamente para el público de este Hogar. ■



Encuentro comarcal de mayores: Hogar de Sabiñánigo

IASS Sabiñánigo

Un año más, desde este centro del IASS se organiza, junto con el servicio social de base de Alto Gállego, el encuentro comarcal de mayores. Cada año tiene lugar en una localidad distinta, y en el 2006 le ha tocado a Sallent de Gallego, que es cabeza del Valle de Tena, típico pueblo del Pirineo Aragonés, a 1.305 metros de altitud, está situado a la cola del embalse de Lanuza y bajo la Peña Foratata. Este acto permitirá que los mayores de ocho municipios de la comarca del Alto Gállego. vivan una jornada de convivencia en la que no faltará el tradicional homenaje a quienes cumplen sus bodas de oro. ■

REFLEXIONES. Haciendo trabajar la mente: La baraja

José Milanes, IASS Fraga



Los juegos de cartas a pesar de la mala reputación que tienen, depende de la forma que se haga

uso de ellas, y todos sabemos que algunas partidas o juegos han puesto en peligro los bienes y la felicidad de algunas familias; pero en la forma que se juega en los Hogares de Personas mayores, aunque sea con algunos céntimos para llevar la contabilidad del juego, no es malo, más bien creo que es bueno para despejar y hacer trabajar la mente.

Les voy a comentar algunos juegos como el Guiñote, que se juega en

parejas, dos contra dos, donde hay que saber coordinar con el compañero descartándose cada uno de un palo y señalándose el juego que tienen según las cartas que roban.

Otro juego también en parejas, donde se dan 12 cartas a cada uno es la Manilla o Butifarra, muy complicado porque a ser posible te has de acordar de todas; se juega a 100 ó 150 puntos, no hace falta dinero para el control del juego, el que gana antes los mencionados puntos, gana la partida. Y lo bueno de estos juegos es que se discuten mucho las jugadas y al final de cada juego hay que contar el valor de

cada carta y las bazas, y eso hace trabajar mucho la mente, *que a fin de cuentas es lo que nos conviene a la gente mayor.*

Otro de los juegos muy entretenidos es el Tute, se juega tres jugadores y es individual, es como una asignatura que se le pone a un jugador de cartas para darle el carnet de jugador.

Pero lo más importante de todo es saber *jugar con buen humor* se gane o se pierda, y comentar las jugadas con tus adversarios, aunque se gaste alguna "broma" para animar la partida y pasarlo lo mejor posible sin críticas ni murmurar de nadie. ■

Noticias

Actividades en el Hogar de Torrecilla de Alcañiz

Lázaro García. IASS Torrecilla de Alcañiz



Homenaje Bodas de Oro

Torrecilla de Alcañiz es localidad que se encuentra junto con otros 19 municipios en la comarca del Bajo Aragón, y tiene como primera referencia histórica documentada los Archivos de la Corona de Aragón. Es en los años 1321 y 1325 bajo el reinado de Berenguer IV, donde aparece este municipio en un recuento de aldeas y barrios alcañizanos en el que se le nombra como "La Torre-cilla" de Alcañiz.

En este centro de personas mayores del IASS, dentro del programa de las actividades anuales que se desarrollan, se encuentra un pequeño homenaje a aquellos matrimonios que durante el año cumplen sus bodas de oro. En el 2006, han sido cinco las parejas, y se les hizo entrega de un plato de cerámica y una caja de bombones.

Actividades en el Hogar

También se realizó el día del nieto y distintos trabajos manuales. Como en años anteriores se lleva a cabo talleres en los que además de trabajos de gan-chillo, pintura, etc. se imparte clases de artesanía en médula de junco, que es una planta perenne de 8-50 cm de alto. Rizoma horizontal, delgado de 1-2 mm de diámetro, con entrenudos cortos, recubierto de pequeñas bráctea de color pardo amarillento, o pardo oscuro. Los talleres han despertado el interés entre los socios, y se realizan bonitos trabajos de cestería.



Hogar de Andorra

José Luis. Hogar Andorra

Día de Convivencia

A finales del próximo mes de junio, este centro del IASS, celebrará un día de Convivencia entre personas mayores. Será, como en años anteriores, en el Hotel Andorra, donde se desarrollará parte de la jornada. Se espera una gran participación, dado que en el año 2005 hubo mucha animación, con la asistencia de más de 350 personas que participaron en los actos programados por lo que en este año 2006 se esperan mayor afluencia de asistentes... Parece que llegando a la mayoría de edad, nos alegra la diversión, el baile, la poesía, el teatro o actuaciones de jota. ■



MISCELÁNEA

De nuevo mayo

José Fombuena. IASS Teruel

Este mes, para mí es muy importante y alegre porque nació el día 5. Se publicó mi primer artículo hace un año en nuestra revista "Solera". Como agricultor jubilado que soy, no puedo olvidarme de San Isidro -15 de mayo- por ser nuestro patrón y haberse dedicado a esta actividad tan necesaria para vivir. Todos deberíamos acordarnos más de

este santo. En todos los pueblos de esta comarca, incluida la capital, se celebra ese día una misa y se procesiona a hombros de labradores por las calles. Mayo también es muy favorable, si llueve, para el total desarrollo del cultivo del cereal, prioritario en esta zona. En Madrid es donde más se acuerdan de San Isidro. ■

Recordando

Fº Camin Ginés. Hogar Andorra

*Adonde quiera que esté,
le mandamos un abrazo
a Ricardo Gracia Marzo.*

Se van pasando los días
Y seguimos preguntando
Porque te fuiste tan pronto
Y además sin avisarnos.

Fuiste un hombre incansable
Cuando fuiste concejal
Presidente de la caza
Y en la junta del hogar.

Todo te caía bien
Lo tuyo era trabajar
Lo sabías hacer todo
Y además sin protestar.

Amigo de tus amigos
Con ese genio especial
Con todos tus compañeros
Y con todos del lugar.

Con tu mujer y tus hijos
Fuiste un padre ejemplar
Con todos los pensionistas
Una persona ideal.

Nos pensamos que en el cielo
Nos estarás esperando
Creo que poquico a poco
Nos iremos ajuntando.

Un abrazo cariño
Te mandan los del hogar
Sabes que te quieren mucho
Los de la tercera edad. ■

Primeras Voluntades

Francisco Esteban Torrijo del Campo

Os quiero transmitir, la alegría interior que siento, y no chulerías, luego digo porqué, especialmente desde el día 28 de marzo pasado, cuando estuve en Zaragoza, representando a la Comarca de Calamocha - Jiloca, a través de su Asociación y Hogar, en el Consejo Aragonés de Personas Mayores, COAPEMA

También soy vocal de la Junta de Gobierno del Hogar del IASS, en Calamocha, y mi domicilio habitual está en Torrijo del Campo, (allí me apodan el chulo, a mis padres, y a mi abuelo, por eso digo lo de antes). Desde hace unos pocos años, me quedé viudo, y casi sin darme cuenta me veo inmerso en esta tarea de colaboración voluntaria, de animación y motivación en este mundo nuestro, de y para las personas mayores.



Agradezco sinceramente a todas las asociaciones que habéis confiado en mí. Con vuestro apoyo, querría exponer, a través de esta nuestra revista "Solera", que pretendo animar primero, a todo el Consejo Aragonés de Personas Mayores, a que desde él, seamos capaces de potenciar los debates de interés para nosotros, como pensiones, residencias y servicios sociales, salud.

Deseo que COAPEMA se convierta también, en el apoyo y medio reivindicativo de nuestras demandas, ya que casi ninguno de nosotros, tiene movilidad suficiente para muchos trotes de manifestaciones, pancartas...

Que sea también, un punto de encuentro de todos nosotros y vosotras, y de nuestras peticiones. Un punto canalizador global, no incómodo, pero sí intentando de verdad que sea resolutivo.

Por lo que os pido, que no dudéis en hacerme llegar o hacernos llegar todas vuestras inquietudes, iniciativas, sugerencias, incluso reclamaciones, porque si no soy capaz de escucharos, no quiero estar en lo que ahora dicen los jóvenes, el rollo.

Mi nieto, dice me mola. A mí, si me mola que durante el tiempo que aun tenga fuerzas, pueda hacer, lo que siempre me ha gustado, intentar ser un poco más útil a la sociedad. Por ello en este foro, os quiero transmitir mis primeras voluntades, como miembro del Consejo Aragonés de Personas Mayores.

Desde Torrijo y Comarca de Calamocha - Jiloca, gracias y abrazos para todos. ■

Celebraciones

Pilar Pi. IASS San Blas

El Día de las Madres

En un día tan especial para las madres, quiero escribirle una carta a una de ellas, pero en la que todas nos veremos reflejadas.

Es una mujer de 93 años, en aquellos tiempos no existía la moda de festejar este día, ya que los comercios no habían descubierto el filón que suponía tal festividad, esta de hoy es bisabuela y me viene a la memoria sus horas junto a sus hijos, su mucho trabajo y desvelo para que nada les faltara, su mucho amor. Por eso, que solo haya un día de la madre me parece algo egoísta cuando la madre nunca ha tenido día para nosotros sino una eternidad.

Hoy la que escribe es abuela y pienso lo que significa en estos tiempos el día de la madre. Tienes ilusión en celebrarlo y no piensas para nada

en el dinero. Preparas una buena comida, te pones guapa y cuando llegan tus hijos con una gran maceta, el corazón te brinca de felicidad, porque se han acordado y están contigo.

También, como hija sé lo maravilloso que es ser madre y a la vez que disfruto de ese día como hija, soy feliz celebrándolo como madre. En este día veo amor, veo un reconocimiento a esa entrega y comunicación entre hijos y madre, porque la figura paterna crea fuerza y seguridad pero es totalmente distinta, a la paz y unión que sentimos con la figura materna, y quiero desde estas líneas desear a todas las madres de ayer y de hoy con mucho amor. FELIZ DIA DE LA MADRE y ahí van unas recetas de postres para ese día.

Crema catalana

Ingredientes: 1/2 litro de leche, 4 huevos, 6 cucharadas de azúcar, 2 cucharadas de maizena, la cáscara de un limón.

Hervimos la leche con 4 cucharadas de azúcar y la cáscara de limón. Batimos las yemas con el resto del azúcar y la maizena. Vertemos, poco a poco, sobre la leche y cocemos a fuego lento, sin dejar de remover. Antes de servir espolvoreamos azúcar y, con una plancha especial al uso, la quemaremos, formando una capa de caramelo sobre la crema.



Yemas

Ingredientes: 8 yemas de huevo, 100 gr. de azúcar, 125 gr. de azúcar lustre, 8 cucharadas de agua, 1 cáscara de limón.

Preparamos el almíbar con 100 gr. de azúcar, agua y la cáscara de limón. Batimos las yemas y las unimos al almíbar, del que hemos retirado la cáscara de limón. Acercamos al fuego hasta que cuajen. Retiramos y, una vez fría, hacemos bolitas que rebozaremos en azúcar lustre. Se sirven frías. ■

“Jóvenes Pintores”

IASS Balsas de Ebro Viejo

Asociación Cultural “Amigos de la Capa”

Muchas son las localidades que conforman esta Asociación de amigos de la capa y bueno es recordar que después de muchos avatares históricos es en el siglo XIX, cuando triunfa definitivamente la que ha venido en llamarse capa española, en sus cuatro variantes más conocidas: La *Madrileña*, con esclavina cuello bajo y embozo de terciopelo de colores. La *Castellana*, de paño pardo o marrón sin vivos y con grandes broches; la *Catalana*, de amplios vuelos y la *Andaluza*, de esclavina más corta y de menor longitud.



Un año más desde esta asociación, hemos sido invitados para seleccionar las obras de estos jóvenes abuelos, que participan con sus pinturas cada año. Es un honor para nosotros, ya que disfrutamos mucho valorando esos trabajos tan hermosos y que muchas veces nos resulta muy difícil llegar a determinar quien se merece el premio, porque realmente sois todos unos verdaderos artistas.

Este año ha habido mucha calidad tanto en obra pictórica como decoración y es preciso destacar que algunos/as destacan en varias labores a la vez. Nuestra enhorabuena.

Convenio de colaboración con Cruz Blanca para construir un nuevo centro en Huesca

Los presupuestos 2006 del IASS, aportarán 600.000 euros, para la primera fase de las obras de construcción de un nuevo centro multiexclusión en la capital Oscense, de la Congregación de los Hermanos de la Cruz Blanca.

En la actualidad la casa familiar, de la congregación “San Lorenzo” en Huesca, resulta insuficiente para atender a la gran demanda que genera este tipo de recurso.

Las nuevas instalaciones pretenden atender, de forma integral y residencial, a 68 personas en situación de vulnerabilidad social por sus problemáticas de enfermedad, discapacidad, problemas de adicciones, sida, salud mental, exclusión social. Contará con una zona residencial con tres plantas de habitaciones individuales adaptadas para personas en situación de dependencia. Dispondrá de un centro de día al que podrán asistir 15 personas. Asimismo se construirá un salón multiusos de 300 metros cuadrados para albergar todo tipo de actividades culturales, sociales, deportivas. El centro dispondrá, además, de aula de informática, de manualidades, sala de juegos y biblioteca, entre otros servicios. ■

Reseña de un libro

Alejandro Villaverde. COAPEMA

Concierto con las manos rotas



Conocíamos, años a, a Aurelio Viñas Escuer, altoaragonés pero vecindado en nuestra capital, compartimos la tarea que nos habíamos marcado de demandar para nuestro barrio las necesidades básicas que los habitantes del mismo requerían.

Para él, además, era un prolífico y polifacético escritor de artículos para la prensa. NO vivía de la pluma pero le complementaba sus menudados ingresos como empleado de Eléctricas Reunidas de Zaragoza.

Y hoy nos da la gran sorpresa. Ya jubilado se retira a sus lares. Su Anzánigo y la Huesca de sus amo-

res. De vez en cuando ha seguido escribiendo artículo. Pero hoy ha dado el gran salto. En el acto de la presentación de su primera novela en el Corte Inglés ha vendido todos los ejemplares que la editorial Egido había preparado para su salida.

Nos congratulamos de su éxito. Éxito al que nos apuntamos. En más de una ocasión nos ha distinguido con su atención enviándonos algún artículo suyo.

Perfecto ejemplo de “una jubilación activa” le auguramos al éxito de su actual novela la que sigue a ésta y que ya está en ciernes. ■

