

Solera

Publicación
de los mayores
aragoneses

Nº 23 • Julio 2005



Instituto Aragonés
de Servicios Sociales

Informa

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

Nuevas plazas para dependientes en Albarracín

La residencia del IASS en Albarracín está siendo objeto de una reforma interior de espacios e instalaciones que permitirá ampliar la red de plazas para personas dependientes del Gobierno de Aragón. Las obras comprenden entre otras actuaciones la adaptación de habitaciones de personas válidas para poder ser utilizadas por personas dependientes y los baños correspondientes. Así mismo, se instalarán dos ascensores y se reformarán la sala de juntas, la sala polivalente, la salida de emergencia y la peluquería. ■

Plan contra los efectos del calor

El departamento de Salud y Consumo del Gobierno de Aragón ha puesto en marcha el plan de acciones preventivas contra los efectos del exceso de temperaturas sobre la salud 2005. Dependiendo del número de días en que la temperatura máxima y mínima rebasa los valores fijados, nos encontraremos en: Nivel 0, ausencia de riesgo, color verde. Nivel 1, bajo riesgo, color amarillo. Nivel 2, riesgo medio, color naranja. Nivel 3, alto riesgo, color rojo. Teléfonos de interés: Atención médica urgente 061 y 112. Atención de Cruz Roja 900 222 299. ■

Premios Infanta Cristina para quien apoye a los mayores

El Instituto de Mayores y Servicios Sociales (IMSERSO) ha convocado los premios "Infanta Cristina", dotados con 114.000 euros, para reconocer el trabajo de personas físicas o jurídicas que se hayan destacado en favor de los mayores, personas en situación de dependencia, así como de los familiares responsables de su cuidado. ■



“Advertencia” ante un verano abrasador

A. Fernández. IASS San Blas

Sabido es que cada año llueve menos y las reservas de agua decrecen. En las montañas se acumula menos nieve y por eso los pantanos se vacían y los ríos bajan al mínimo.

Por otra parte, el progreso industrial, económico y social, nos da la oportunidad de contaminar más el medio ambiente.

Parece que vivimos mejor al poseer buenos coches. Los hogares están repletos de aparatos eléctricos que nos hacen de todo para nuestra comodidad y estas condiciones de vida afectan a nuestra salud.

Los centros urbanos de las ciudades no gozan de la misma calidad de vida al carecer de saneamientos y servicios adecuados entre barrios antiguos y modernos. Cada día se acusan más las diferencias por la ocupación ciudadana.

En base a estos datos y de cara al verano que ya está encima, cabe recomendar, para el bien de la salud, usar lo mínimo posible todo tipo de aparato casero y además nuestro bolsillo nos lo agradecerá.

- Lavadora y lavaplatos usarlos cuando estén llenos.
- El agua de lavar las verduras y frutas usarla para regar las plantas o en su caso para el inodoro.
- Revisar el goteo de los grifos que no cierran bien y regular su caudal con las llaves.
- Usar ducha y no baño.
- Usando poco jabón y poco gel, se hace menos espuma.
- Aire acondicionado y ventiladores usarlo con moderación. Es bueno abrir las ventanas de noche para que refresque la casa y se vayan las radiaciones contaminantes.

El ahorro energético, las dietas frescas y una disciplina medioambiental, favorecen nuestra salud y alarga la vida. Pero sobre todo, ayudan a soportar mejor el verano y a economizar los bienes escasos, como el agua. ■

La sequía se llevó la cosecha

Joaquín Guiral. IASS Fraga

Con ese título abría su página económica Vidal Maté en El País. Todos los agricultores del Bajo Cinca con los que he hablado también coinciden en la gravedad del momento que estamos viviendo por la falta de lluvias y la consiguiente sequía. Siempre he tenido el mismo sentimiento: tristeza y una gran sensación de fragilidad.

Cuando las cosas van relativamente bien nos sentimos importantes, ricos, felices... pero basta que la naturaleza nos niegue las lluvias de carácter cíclico de que disfrutamos y entremos en un período de escasez de lluvias, para comprobar la fragilidad de nuestra riqueza y de nuestras alegrías. Nosotros que ya somos mayores de edad somos recuerdo vivo de años secos y de las miserias que los acompañaron: pobreza y emigración interna desde los pueblos a las grandes ciudades.

El día a día es tozudo y nos enseña que somos lo que somos, que nuestro progreso tiene los pies de barro.

La sequía sufrida por los agricultores de secano, también es patrimonio de los pastores y ganaderos, de los agricultores que gozan del riego (ahora tasado a la baja), de los productores y comercializadores de maquinaria agrícola,... y de muchos pueblos a los que hay que socorrer con agua de boca, pues sus manantiales se han secado. El agua es un bien escaso y las lluvias alimentan ese bien. Recuerdo ahora el sueño del faraón “el de las siete vacas gordas y las siete flacas”, conocido por todos.

Previsión, organización, no al despilfarro. El agua también es un Bien Escaso y no sólo en el Sáhel sino que también en Aragón y en gran parte de España. ■

Comité de Redacción:

Titulares: José Fonbuena (IASS Teruel), Joaquín Guiral (IASS Fraga), Eduardo Lacasa (Asoc. Aulas San Jorge), Luis Mesa (IASS Barbastro), José Muñoz (IASS Boterón), Feliciano Nuez (IASS Calamocha), Pilar Pi (IASS San Blas), Agustín Reula (IASS Balsas de Ebro Viejo), Alejandro Villaverde (COAPEMA).

Suplentes: Julio Andrés (IASS Alcañiz), Mariano Casanova (IASS Huesca), Carmen Comenge (IASS Las Fuentes), Anselmo Fernández (IASS San Blas), Liborio García (Ejea de los Caballeros), Antonio Miñana (COAPEMA), Leandro Millán (IASS Alcañiz), Jesús Paniagua (Asoc. Ramón Pignatelli), Pilar Triviño (IASS Calatayud).

Edita



Instituto Aragonés de Servicios Sociales

Cesáreo Alierta, 9-11
50008 ZARAGOZA

Director Miguel Ariño

Coordinación Técnica M^{ra} Jesús Conde

Periodista Coordinador Ana Usieto

Depósito Legal: Z-1257-2003

ISBN: 1696-0303

Diseño e impresión Calavia



Mejora de la vida diaria de los mayores aragoneses



MIGUEL ARIÑO LAPUENTE
Director Gerente del IASS

El territorio aragonés presenta una desigual accesibilidad a los servicios primarios con especial dificultad para los residentes en las zonas rurales.

La cohesión social se refuerza cuando todos los ciudadanos pueden ejercitar el derecho al uso y disfrute de una serie de servicios que les ofrezcan unas garantías básicas de accesibilidad, movilidad, información, seguridad y calidad mínimas.

El Instituto Aragonés de Servicios Sociales, con el fin de apoyar el acceso a estos servicios que permitirán el desenvolvimiento de la vida diaria de los mayores que

residen en los distintos municipios de las comarcas aragonesas, está impulsando proyectos que cubran sus necesidades primarias. Estos servicios tienen un claro carácter innovador y están adaptados a la situación de los usuarios de cada zona.

A los residentes del municipio de Tierga, en la comarca de Aranda, se les ofrece un servicio de comidas con los menús adaptados para las personas mayores.

En el municipio de Zaidín en la comarca de Bajo Cinca y en el de Sarrión en la comarca de Gúdar-Javalambre, ha entrado en funcionamiento un servicio de peluquería, que en la comarca de Tarazona y Moncayo se convierte en itinerante y se presta en locales cedidos por los ayuntamientos o en el propio domicilio del usuario si así es preciso.

El Servicio de transporte público mediante taxis en las comarcas de Ribera Baja del

Ebro y Somontano de Barbastro, permite que los mayores residentes en esas zonas, puedan desplazarse para recibir servicios o realizar las gestiones.

Estos servicios forman parte de las Iniciativas Sociales de Empleo en el Ámbito Local (ISEAL), amparadas por el Fondo Social Europeo y gestionadas por el IASS. Con su puesta en marcha se pretende mejorar la calidad de vida y la equidad social en las zonas rurales de la Comunidad Autónoma de Aragón, que en termino de estrategias se resume en:

- promover la inserción socio-laboral, especialmente de mujeres y jóvenes;
- aumentar la cobertura de atención a personas dependientes;
- dinamizar el tejido socio-económico de la zona;
- favorecer el asentamiento de la población en el territorio. ■

Los pensionistas del SOVI ya pueden solicitar la compatibilidad con la pensión de viudedad

Los beneficiarios del extinguido seguro obligatorio de vejez e invalidez (SOVI) que actualmente no pueden percibir esta pensión junto con la de viudedad, pueden solicitar ya la compatibilidad de ambas pensiones en los centros de atención e información del Instituto Nacional de la Seguridad Social (CAISS).

La compatibilidad de ambas pensiones tendrá efectos desde el 1 de septiembre de este año, pero para ello es necesario que las personas interesadas lo soliciten con anterioridad a esa fecha. En otro caso, los efectos económicos se producirán a partir del día primero del mes siguiente al de presentación de la solicitud. ■



Gorros de paja

Demetrio Marco. IASS Calamocha

Es como un reencuentro con las sensaciones más calurosas. Y no me equivoco. Llega el calor y las tardes templadas de paseos a la luz de las estrellas. Conversaciones pausadas de fluido dialecto, hablando en equipo, quizá con la familia, quizá con los amigos. La armonía nocturna invita a mantener la conversa. Los silencios, son pocos, el paso en el asfalto, o en las tierras de los caminos, tienen su voz. Suenan el crujir de la tierra bajo nuestros pies, y pretende participar de nuestras conversas. Un hilo fugaz destella en el cielo de lentejuelas. Un deseo. Todos, acudimos a ese preciado, precioso, y preciso deseo. Vienen mil borrones y ya, uno decidido. Quizá,



salud. El mío, es la luz, preciosa luz, que ilumina nuestras mentes para otear el oscuro del trayecto. De repente, algo me sobra, algo me trastoca. Llevo sobre mi cabeza, aún, el gorro de paja. Ese que amañado me plantifiqué al inicio del paseo. Como si el sol fuera a durar toda la velada. El hilo fugaz me hizo ver mi gorro de paja. Mi gorro de paja, con el que pretendo vencer al sol, y porqué no, a las desinrazones de la vida. Y es que, lo más simple, es capaz de vencer al sol. Y a la vez, lo más simple, puede arder con su calor. Arreglémoslo con la luz para saber usar los gorros de paja, porque la vida es muy sencilla, como los gorros de paja. ■

Yo no estoy de rebajas

J. Sancho. IASS Calamocha

Esas fechas que tanto esperamos, quizá tanto ansiamos, que son las rebajas. Antaño, en Zaragoza, había un comercio, en la hermosa calle Alfonso, que se llamaba "Gay". Allí parecía pintado, o dibujado en julio, un señor grueso con bigote blanco largo daliniano, presentándose como "Don Julio en Gay". Eran las rebajas de verano. Es un hecho social que me alegra y me apena, ¿Por qué no pueden ir todos esos artículos a ese precio durante todo el año? Los que tenemos que ganarnos la vida con el sudor de nuestra frente, y que gota a gota se han convertido en el caudal que alimenta nuestras pensiones, necesitamos que, como el bus, los medicamentos, el cine, los teatros, también nuestros harapos de carnes tapar, estén de esas rebajas durante todo el año. En general, no responde la pensión a la necesidad actual. Han fallado las previsiones. A pesar de todo, yo me niego a ponerme de rebajas, a sentirme rebajado. Con ese caudal de



pasión, no de su grandeza, ¡Ah! El verano, ¡ah! Julio, y luego, agosto, ... especialmente en mis tiempos mozos, recuerdo explayarme valiente pero cortésmente, celebrando las bondades del calor, que invita a dejarse ver, a ver, ... El verano es la pasión, el calor de la vida, por eso, no quiero estar de rebajas. ■



Aquí están las vacaciones

Matilde Mur. Asoc. de U.E.Z.

Sí, aquí están y ojo con ellas porque muchas veces las vacaciones pueden convertirse en un trabajo, con características distintas a las que realizamos durante todo el año, pero trabajo al fin. Aún más, lejos de hacernos descansar de un duro año, pueden incluso aumentar los niveles de tensión, haciendo que volvamos a nuestro hogar aún más extenuados que cuando lo dejamos.

Si durante las vacaciones se prepara una agotadora agenda, que incluya paseos por parques, museos, mar, playa, bicicletas, tro-

tes y noches de baile durante todos los días, lo único que se estará modificando es el tipo de compromisos que se adoptan, pero no el esfuerzo que requieren los mismos.

Por lo tanto, lejos de darles el merecido descanso sobreexigen a sus cuerpos y comienzan a padecer trastornos de todo tipo, fundamentalmente relacionados con problemas digestivos, infecciones por descenso de la inmunidad, traumatismos, dolores de cabeza, palpitaciones, cansancio. ■

Viajar seguro, disfrutar sin riesgos

Carmen Comenge. IASS Las Fuentes

Enfermar en un viaje puede ser una fatídica experiencia. Conviene tomar precauciones para evitar sorpresas.

Al hacer el equipaje hay que tener muy en cuenta las peculiaridades climatológicas del lugar de destino para elegir la ropa y el calzados adecuados y evitar sorpresas. Además, es conveniente llevar un botiquín de viaje que contenga los productos básicos de cura y tratamiento para poder hacer frente a cualquier incidente inesperado.

Botiquín de viaje:

- ➔ Analgésicos y antitérmicos;
- ➔ Antiinflamatorios orales;
- ➔ Termómetro;
- ➔ Crema con protección solar;
- ➔ Antidiarreicos y suero fisiológico;
- ➔ Repelentes de mosquitos y loción calmante para picaduras;
- ➔ Materiales de cura: tiritas, mercromina, agua oxigenada, gasas estériles, esparadrado, tijeras, guantes desechables y unas pinzas de depilar;
- ➔ Antialérgicos y anti-histamínicos.



Cuidado con las latas de refrescos

M.A. Bueno. IASS Las Fuentes

Me han contado que hace unos días murió una persona en circunstancias absurdas. Se había ido con unos amigos, un domingo, a una excursión y se había llevado unas latas de refrescos en la nevera portátil. Al día siguiente, tuvo que ser ingresada en un centro sanitario y posteriormente falleció.

La causa de su muerte está en la lata del refresco que se bebió. Las bebidas y otros alimentos en lata



se almacenan en naves que suelen estar infestadas de roedores y se transportan después hasta el punto de venta, sin haber pasado por ningún tipo de limpieza.

Cada vez que compres una lata, lava cuidadosamente la parte de arriba con agua y detergente, antes de meterla en la nevera. Según un estudio realizado por INMETRO (España), las tapas de las latas de bebidas están más contaminadas que los retretes públicos. ■



¿Dónde me llevó Santiago?

Sixto López. IASS Calamocha



Pues... a recorrer la ruta del Cid por las tierras de Teruel. Para iniciarla me presente en el Poyo del Cid, me puse en contacto con él, que se ofreció acompañarme y casi a ser mi guía.

Día 1º: Cogimos las mochilas, y empezamos la ruta por el Río Jiloca. Que melodía por el trino de los pájaros. Que agua más clara. Que olor más agradable de las alfalfas y plantas de la rivera.

Disfrutando del paisaje, llegamos a Calamocha. ¿Dónde me llevó Santiago...?, al Hogar del IASS, el mejor de Aragón. ¡Que garbanzos con bacalao más buenos nos dieron para comer!. ¡Que ciudad más tranquila! Visitamos la iglesia parroquial, el Cristo, el matadero, el polideportivo, recinto ferial y el de la música junto a su buen comercio y buenos hoteles.

Acampamos en el puente de la fábrica de harinas, le hacía ilusión a Santiago, por estar reconstruido con piedras de una finca propiedad de él.

Día 2º: Pasamos por el puente romano dejando el río Jiloca atrás. Nos metimos en el sotomonte en el que hay rebollo, encina y pinos. Tierra de jabalíes,

gamagos, liebres, conejos, perdices, etc. Transcurridos 20 Km llegamos al alto de Tornos. ¡Que sorpresa! La planicie, kilómetros verdes de gramíneas. Y de agua salada por la laguna de Gallocanta, ¿Dónde me llevó Santiago...? Al Hostal las Grullas; que judías y qué piezas de bacalao preparan. Recorremos Berrueco y acampamos en la fuente de los Bienaventurados.

Día 3º: Salimos rodeando la laguna por Bello, Las Cuerlas, Santuario de la Virgen del Buen Acuerdo, recreándonos, viendo los patos, las cigüeñas, las garcetas y otras aves más. Llegamos a Gallocanta y después de visitar el museo de las aves, ¿Dónde me llevó Santiago...? A la casa rural de Teresa Ballestín. Hicimos noche en La Zaida de Used.

Día 4º: Pasamos por algunos páramos a Torralba de los Frailes. Y Consolación Aranda, nos enseñó la casa rural. ¡Que limpieza!, ¡Que lujo! Precios aceptables. También hay otra casa de Matilde Pardos. Acampamos en el alto de los castillos, según las leyendas, poblado moro. Cantaba el búho, la lechuza, y roncaba el jabalí.

Día 5º: Nos metimos en las Hoces del río Piedra. Qué rocal cubierto de yedrales, hasta alturas considerables, poblados de chopos, fresnos y rebollos. Llegamos al molino, con su torrejón, morrón del gaitero, y el refugio con buena agua. Zona de escalada. Más de 100 líneas marcadas. Después de contemplar a los

escaladores, seguimos y lo inesperado. Piedra de los Balcones con unos pocos buitres, que anidan en la Piedra del Buitre. Como planean en el cielo, cuando buscan la comida. Pero nadie se acuerda de ellos.

Con la piedra del agujero, entramos en el término de Aldehuela de Liestos. Seguimos río abajo, hasta el paraje llamado de puerta de la hoz. Una maravilla, que no puedes imaginar que la haya hecho la naturaleza. Seguimos, y llegamos a la Frasnara, y aquí, pernoctamos.

Día 6º: Caminamos hasta Cimballa, pueblo muy pintoresco, con su manantial de agua, el viejo molino, su piscifactoría y sus cañaverales, con muchos árboles frutales, y por el pueblo de Ibdes, llegamos al Monasterio de Piedra. Aquí acabamos la ruta. ■





Más de ochocientos mayores en Mas de las Matas

IASS Teruel

Promovido el encuentro por el IASS, con la colaboración con otras instituciones, los mayores de 27 localidades del Bajo Aragón participaron en un encuentro con una apretada agenda de actividades, entre las cuales estaba la visita al casco histórico del municipio, al museo y a una exposición de labores artesanales, realizadas por las amas de casa. ■

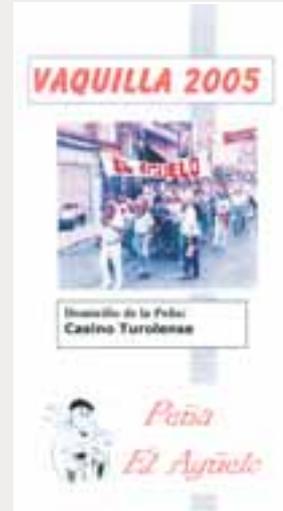
Actividades intergeneracionales en Las Fuentes

IASS Las Fuentes

Dentro de las actividades que desarrolla el grupo de Petanca del centro "Las Fuentes", estos días pasados se ha impartido un cursillo de iniciación a este deporte, con un grupo de niños de la Asociación "El Tranvía". Las sesiones se han desarrollado todos los miércoles en horario que va desde las 17.30 hasta la caída de la tarde. ■

La peña "El Agüelo" de Teruel

José Fombuena. IASS Teruel



Os invita a participar en la fiesta de la vaquilla 2005 desde el sábado 9 de julio hasta el lunes 11 de julio. Y dice... Queremos más, os esperamos:

- Bailando con la charanga;
- Repartiendo caramelos a los nietos;
- Bailando en el casino;
- Bebiendo sangría;
- Asistiendo a la merienda del domingo en la plaza de toros. ■

Turismo que no falte

José Fombuena. IASS Teruel

Durante todo el año el IASS de Teruel organiza viajes turísticos por todo el mundo para sus socios. Para este Verano han optado por el Norte, el 19 de Julio se dirigen a Escandinavia, donde visitarán Bergen, Forde, Oslo y Estocolmo entre otros lugares.



Por otra parte, en colaboración con La Caixa, el IASS organiza cursos taller de Internet; parece que el próximo dará comienzo en Septiembre.

Los que deseéis mas información sobre los temas anteriores, tenéis un teléfono donde os facilitarán todo lo que necesitéis al respecto: 978 604 473.

Además y para que recuperemos la memoria, que a todos nos hace un poco de falta, el Ayuntamiento organiza cursos gratuitos sobre mejora de la capacidad de memorización, los que estéis interesados podéis llamar al 978 606 111. ■

Encuentro comarcal de Billas en Fraga

IASS Fraga

Antiguo deporte tradicional de esta zona, parecido a los bolos, que se celebró el Hogar del IASS. Vinieron 25 equipos de 17 localidades de la zona colindante (Provincia de Zaragoza-Mequinensa, Huesca-Fraga, Zaidín, Candanos, Velilla de Cinca y Lérida-Soses, Seros, Massalcoreig, Torres de Segre...). En total unos 200 billeteros que realizaron el torneo en las primeras horas de la jornada. Los tiradores de Fraga obtuvie-

ron muy buenos resultados, pero los vencedores fueron: El Club de billas Baix Segre de Serós, en categoría masculina y el Hogar de Mequinenza en la femenina. Ambos equipos recibieron un jamón como obsequio. ■





Actividades intergeneracionales voluntarios ciber@ula - AMIBIL (asociación minusválidos bilbilitanos)

IASS Calatayud

Un año más en el Hogar de Personas Mayores del I.A.S.S. en Calatayud se ha celebrado una Actividad Intergeneracional durante el mes de mayo entre los Voluntarios de Informática y un grupo de jóvenes miembros de la Asociación de Minusválidos Bilbilitanos (AMIBIL) de Calatayud.



Se realizaron diversos trabajos relativos a la Comarca Comunidad de Calatayud, navegando por Internet se buscaron fotografías y textos de las localidades que los

mismos asistentes eligieron, formando cada uno de ellos un dossier que al final de la actividad se les entregó junto con un diploma de participación. La Actividad ha sido un éxito de asistencia tanto de mayores voluntarios en las nuevas tecnologías como de jóvenes discapacitados. Las jornadas han tenido

una duración de cinco días. Son ya tres años durante los que venimos desarrollando esta enriquecedora experiencia tan agradable para ambos colectivos. ■

Voluntario es...

Alejandro Villaverde. Presidente de Coapema

Un proyecto donde puede colaborar como voluntario cualquier persona mayor o menor acompañado, bien individualmente o en grupos, familias, asociaciones y colectivos en general.



Porque los ríos son las arterias de vida en la tierra firme del planeta. En sus proximidades se han asentado las comunidades humanas y se han desarrollado explotaciones de pesca, agrícolas y ganaderas.

Pero además de este aprovechamiento económico, los ríos han sido lugares para el encuentro, no sólo entre personas sino con otros seres vivos, para la relación social, para la fiesta, para el disfrute con el agua.

A pesar de esta realidad, Zaragoza, con tres ríos y un canal, es una ciudad privilegiada y no podemos dejar pasar más tiempo sin que nos planteemos recuperar estos espacios, como lugares de encuentro, de disfrute y de vida.

“Dime cómo cuidas estas arterias fluviales –que son las arterias equivalentes a las nuestras sanguíneas-, y te diré cómo eres”.

Colabora en esta experiencia de participación para recuperar nuestros ríos. La Comisión de Medio Ambiente del Consejo Aragonés de Personas Mayores colabora. En VoluntaRíos o en COAPEMA te esperamos. El sacrificio de dos mañanas o dos días al año, en primavera y otoño, e inspeccionar un tramo de unos 500 metros en cualquiera de nuestras arterias fluviales merece la pena. Os lo aseguro. ■

Campeonato provincial de petanca en Huesca

IASS Huesca

El pasado 8 de junio se celebró en Huesca, el Campeonato Provincial de Petanca del IASS. La jornada tuvo lugar en las pistas del parque Joaquín Roig, participando 90 jugadores de los Hogares de Jaca, Sabiñanigo, Monzón, Binefar, Fraga y Huesca. A media mañana un pequeño descanso sirvió para reponer fuerzas con el almuerzo preparado por unos socios del Hogar de Huesca.

Las partidas continuaron hasta las 14,30, h. en que acudimos a comer jugadores y acompañantes, finalizando el acto con la entrega de premios y un animado baile. Si bien es cierto que lo importante no es ganar sino participar, quiero señalar que los ganadores fueron la tripleta del Hogar de Monzón formada por Rosendo Moreno, Nieves Cintora y Matías Hoyos y que por equipos fue el Hogar de Huesca el vencedor. ■

