

Solera

Publicación de los mayores aragoneses

Nº 34 • Julio 2006

Cumple 3 años



Instituto Aragonés de Servicios Sociales



Departamento de Servicios Sociales y Familia

Gente comprometida e innovadora

Aragón cumple en estos momentos con el proceso de envejecimiento que caracteriza a las sociedades avanzadas. Tiene más mayores porque muchas más personas llegan a los 65 años. Hay más envejecimiento porque hay menos jóvenes como consecuencia de la caída de la natalidad, lo que implica un aumento de la proporción de personas mayores. Además, los que llegan, son más longevos que hace unas décadas porque la esperanza de vida crece.

El número de aragoneses según el último padrón municipal asciende a **1.249.584**, de los que **620.874** son hombres y **628.710** son mujeres.

La población mayor de 65 años en Aragón es de **262.036**.

De ellos, **148.602** son mujeres y **113.434** hombres.

Esto supone que el **20,96%** de los aragoneses tiene cumplidos los 65 años.

El hecho de que más de una quinta parte de los aragoneses, sean personas mayores, nos abre los ojos sobre la importancia de atender a este grupo poblacional; una tarea de la máxima envergadura que acomete el IASS día a día.

¿Cuál es la esperanza de vida?

La esperanza de vida al nacer, en nuestra comunidad, es de **83,4** años para las mujeres y de **76,8** años para los hombres. Al cumplir los **45** años, se corrige la esperanza de vida al alza, por el hecho de haber sobrevivido hasta los **45**. A los **65** años vuelve a ampliarse la esperanza, en **16,2** años por lo que las expectativas de vida media crecen, así como se va cumpliendo años. En consecuencia, los que al nacer esperaba vivir los años fijados en las estadísticas de aquel año, podrán comprobar que al cumplir los **65**, las estadísticas del momento les habrá ampliado sus años de vida. Esto mismo tiene valor para los siguientes cumpleaños.

¿Cómo son los mayores aragoneses?

En este espacio nos referimos al mayor capaz responsable, con autogobierno que demanda cultura, ocio etc. Y dejamos para otro artículo al mayor frágil o dependiente que precisa atención a domicilio, flujos puntuales de servicio en centros de día o atención residencial continuada.

¿Cuáles son sus bienes y equipamientos?

- El **20%** posee segunda vivienda.
- El **68%** tiene calefacción.
- El **94%** dispone de teléfono.
- El **46%** utiliza coche.
- El **53%** en su vivienda dispone de agua caliente central.
- El **20%** tiene su vivienda habitual accesible.

- La mayoría de las personas mayores aragonesas acepta el cambio de cada momento y no cae en una vida sedentaria, participando en numerosas actividades de su interés.
- Tienen realidades comunes y muchas ideas innovadoras; que se ponen de manifiesto en las distintas acciones culturales, manuales, artísticas, deportivas, sociales, y recreativas que desarrollan.
- Son participativos, dinamizadores y refuerzan los pilares de la ayuda a los demás. ■

Comité de Redacción:

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

Solera: Tres intensos y gratificantes años



JAVIER CALLAU
Director Gerente del IASS

El IASS cumple este mes de julio 10 años de servicio al sistema de la acción social aragonesa tratando de contribuir al logro de una mejor calidad de vida y bienestar social.

Hoy, esta entidad es la referencia en nuestra Comunidad cuando se habla de poner a disposición de los ciudadanos aragoneses recursos, actividades, prestaciones y equipamientos tendentes a favorecer el pleno desarrollo de las personas y colectivos dentro de la sociedad.

Durante este tiempo, cuatro directores gerente del IASS me han antecedido en el cargo, y han puesto su empeño en lograr el bienestar de todos los mayores que viven en Aragón. Desde la fecha de mi incorporación al Instituto, he podido constatar como el IASS ya forma parte de la sociedad aragonesa, que lo ha hecho suyo.

Nuestra historia es reciente, pero el Instituto Aragonés de Servicios Sociales se ha consolidado como dispensador de servicios, para las personas mayores a través de programas encaminados a promover un estilo de vida que permita el sostenimiento de un estado físico y psíquico óptimo, durante el mayor tiempo posible, como elemento fundamental para la prevención de la dependencia y para mejorar su calidad de vida. Entre las actividades que se ofertan para dinamizar la creatividad y cultura, y promocionar la participación en la sociedad, se encuentra la edición de la revista SOLERA.

Esta publicación ha superado ya sus tres años de cita mensual con los lectores y es esperada en cada uno de los centros y entidades que la reciben. En este ejemplar, los lectores encontrarán temas que ya han sido editados a lo largo de los 33 números publicados. De esta manera nuestros lectores habituales y aquellos que con tal motivo se asomen a nuestras páginas podrán, a través de esta selección, apreciar el estilo de la revista. Es útil repasar las noticias para constatar que en su momento han sido actualidad y nos han colocado de igual a igual con cualquier publicación de estas características y, por qué no, con cualquier otra, ya que los métodos de trabajo que hemos

adoptado han pretendido siempre asemejarse lo más posible a los de la Redacción de cualquier medio de comunicación.

Cuanto mayor es el acervo cultural de las personas mayores, más grande es su deseo de convertir su tiempo libre en tiempo útil y productivo que les genere verdaderas satisfacciones. Los mayores aragoneses, conocedores de estas verdades, han puesto a disposición de SOLERA tiempo y esfuerzo, que se han traducido en una publicación actual y desenfadada. Desde mi punto de vista, el balance que se debe hacer de SOLERA no puede ser más positivo.

“... el IASS se ha consolidado como dispensador de servicios para las personas mayores”

No deseo terminar estas líneas, sin poner de manifiesto lo que es un hecho probado: el talento de los autores de los artículos publicados en la revista y su compromiso con un trabajo serio, realista y actual.

Desde aquí quiero transmitir mi agradecimiento tanto al consejo de redacción, que cada mes participa con su esfuerzo en la elaboración de esta publicación, como a los autores de los textos que la hacen posible. También deseo animar a que lo hagan a quienes todavía no participan en esta actividad tan gratificante y recordarles que vivimos en los tiempos de la sociedad de la comunicación. ¡Participemos en ella desde primera fila!

Buen verano y hasta septiembre. ■

SOLERA nació para servir de cauce abierto al diálogo y la participación activa de todos los mayores aragoneses y como vehículo de difusión de los proyectos y servicios que el IASS pone a disposición de los mayores aragoneses. Este comunicación mensual que se inició en el año 2003, nos sirve hoy, para recordar algunas de las acciones realizadas por el Instituto que han sido ya publicadas a lo largo de los 33 números editados.

Año 2003

Centro de Día del IASS de "Delicias"

La zona de Delicias cuenta desde este año, con un nuevo centro para mayores; el Centro de Día "Delicias". A la inauguración acudió el presidente del Gobierno de Aragón, Marcelino Iglesias; el Consejero de Sanidad, Consumo y Bienestar Social, Alberto Larraz y el director gerente del IASS, Manuel García Encabo. En setiembre se complementará con el reformado Hogar "Roger de Flor", como espacio lúdico. (mayo)

Empieza el nuevo curso

Las "Aulas del IASS para personas mayores" han iniciado el curso 2003/2004, con 18 seminarios y más de 1000 alumnos. Miguel Ariño, director gerente del IASS, asistió al acto.

El programa del IASS "Universidad de la Experiencia", abre sus puertas en el tercer año de andadura, en el Paraninfo de Zaragoza, con la presencia de Ana de Salas, consejera de Servicios sociales y Familia. Las sedes de Huesca y Teruel también participan en este programa. (Octubre)

Plan de Acción para las Personas Mayores 2003/2007

Este plan nacional sigue las directrices emanadas de la segunda Asamblea Mundial sobre el Envejecimiento y las recomendaciones que la organización Mundial de la Salud hace sobre "Salud y envejecimiento". Son objetivos prioritarios del plan; promover la autonomía y la participación plena; y avanzar en medidas de protección a mayores dependientes. (diciembre)

Año 2004

Nuevo Hogar y Centro de día del IASS en Zaragoza

Más de 2.600 m² tendrá el nuevo equipamiento del IASS para personas mayores. Es el más grande de todos los Centros de Día y Hogar, y se está construyendo en el barrio de San José, calle Ramón Arribas Sánchez 4, de Zaragoza. (marzo)

Los Hogares del IASS tienen un nuevo Estatuto Básico

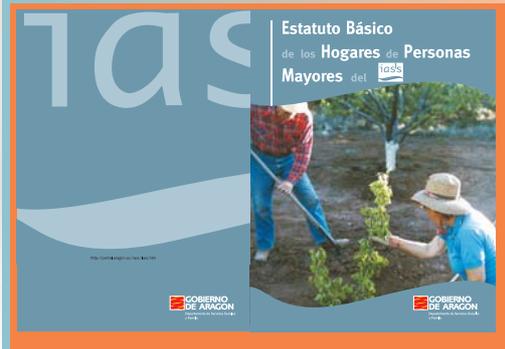
Se ha publicado una Orden, como marco normativo en el que desarrollar el funcionamiento interno de los 27 hogares del IASS, ubicados en las tres provincias aragonesas. En ella, se habla de los requisitos para ser socio de esos centros y de los derechos y deberes de los mismos. (abril)

La Web del IASS amplía contenidos de interés para mayores

Han sido desarrollados nuevos contenidos en el área destinada a describir los servicios para personas mayores; las estancias temporales, los hogares y las ciberaulas están ya a disposición de los internautas. <http://portal.aragob.es/iass/Mayores/Mayores.htm>. (mayo)

Nuevo Centro de Día del IASS en Fraga

Este centro se encuentra adosado al Hogar, ya existente en la Avda. de la Constitución s/n. Tiene 25 plazas para mayores dependientes, a los que ofrece una atención diurna a sus necesidades personales básicas, terapéuticas y socioculturales. Este equipamiento cuenta con 700m² y proporciona apoyo a las familias. (setiembre)



GOBIERNO DE ARAGÓN Instituto Aragonés de Servicios Sociales	
El IASS	IASS - Área de Mayores
Mayores	El Instituto Aragonés de Servicios Sociales ofrece a las personas mayores de 65 años una cartera de servicios adaptados a las circunstancias y necesidades de cada persona. Esta oferta incluye atención a las personas mayores dependientes, ayudas económicas para aquellas que carecen de recursos mínimos, y servicios de ocio y cultura que facilitan una vida activa y social durante este periodo de la vida.
Municipios	
Discapacitados	
Riesgo de exclusión	Servicios destinados a las personas mayores:
Sexualidad	1. Prestaciones económicas:
Logotipación	• Decales para atención en centros de personas mayores.
Intervención social	• Pensiones no contributivas de jubilación.
Uso de profesiones	2. Residenciales.
Publicaciones	3. Centros de día.
Financiaci	4. Estancias temporales en residencias.
	5. Hogares.
	6. Ciberaulas.
	7. Bibliotecas.
	8. Aulas de mayores.
	9. Universidad de la experiencia.
	10. Laboratorio de la Vejez.



Año 2005

Reforma en la Residencia para mayores de Borja

Más de 3 millones de euros invertirá el IASS este año, en la primera fase de la modificación integral de la residencia de Borja. Las obras reformarán la cafetería y los lugares de encuentro del centro, así como las tres plantas donde se hallan las habitaciones de los residentes. Se colocarán 4 ascensores de gran capacidad y nuevas vías de evacuación, como medidas contra incendios. (Febrero)

Zaragoza contará con otra Residencia, Centro de día y Hogar de personas mayores

En el barrio de Torrero el IASS pondrá en funcionamiento los tres centros, integrados en un mismo edificio, si bien cada uno de ellos puede funcionar de forma autónoma al disponer de zona diferenciada y accesos independientes.

La residencia tendrá una capacidad para 250 plazas. El centro de día contará con 30 plazas. La superficie habilitada para el hogar alcanzará los 875 metros cuadrados (marzo)

Ayuda a domicilio para enfermos dependientes de Alzheimer

Como soporte para el cuidador del enfermo de Alzheimer; el IASS tiene suscrito un convenio de colaboración con la Federación Aragonesa de Familiares de en Enfermos de Alzheimer. Se ha financiado el programa, con 215.000 euros, para la prestación del servicio de ayuda a domicilio especializado y otras acciones. (junio)

Nuevas plazas para dependiente en Albarracín

La residencia del IASS en Albarracín está siendo objeto de una reforma que permitirá ampliar la red de plazas IASS, para personas dependientes.

Las obras comprenden, la adaptación de habitación de personas válidas para dependientes. Se instalarán dos ascensores y se reformarán la sala de juntas, la sala polivalente, la salida de emergencia y la peluquería. (julio)

Año 2006

Presupuesto IASS 2006

La consignación presupuestaria para el ejercicio 2006, es de 175.021.220 euros, lo que representa un incremento neto del 13,19 por ciento sobre la partida del año anterior. Dentro de este presupuesto se ha previsto una dotación de 79.000 euros para la atención a personas mayores, lo que supone más de 45 por ciento del total de la dotación presupuestaria del IASS (febrero)

Aragón crea la Dirección General para atención a la dependencia

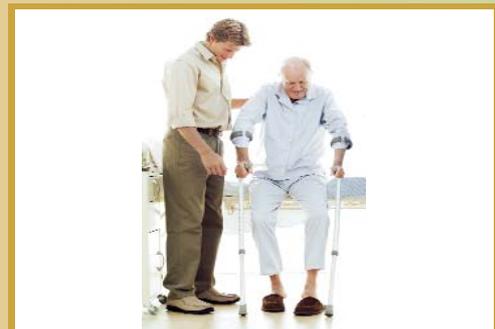
La atención por parte de los poderes públicos a las personas en situación de dependencia ha cobrado un gran impulso, siendo en la actualidad uno de sus principales objetivos. Es por ello, que desde el Gobierno de Aragón se ha estimado la creación en el seno del departamento de Servicios Sociales y Familia de una nueva Dirección General de Atención a la Dependencia que asuma la planificación, coordinación, seguimiento y control de esta materia. (febrero)

El IASS en colaboración con IMSERSO realizará el programa incorporación a la sociedad de la información de las personas mayores de Aragón

Más de 60 municipios aragoneses, participarán a lo largo de tres meses en un programa formativo concebido para que las personas mayores aragonesas participen plenamente en la sociedad de la información. El contenido del programa, consiste en formación en el uso de Internet, del correo electrónico y de los teléfonos móviles. (marzo)

Acciones de colaboración entre el IASS y las mancomunidades

Convenios suscritos entre el IASS y las mancomunidades de ribera izquierda del Ebro y bajo Huerva, y los ayuntamientos de Fuentes de Ebro, Zuera y Utebo, servirán para mejorar la prestación de servicios sociales comunitarios en esos territorios. El IASS destinará para financiar estas acciones 845.000 euros. La finalidad es apoyar el servicio de ayuda a domicilio, el alojamiento temporal o las acciones de inclusión social, la gestión de las ayudas de urgencia, el voluntariado social y el apoyo al cuidador, entre otros. (junio)



RESUMEN CRONOLÓGICO

En estas páginas queremos hacer un breve resumen cronológico a través de las noticias que hemos dado de estos años en los que Solera lleva siendo testigo de las noticias de los Mayores de Aragón. Pero antes, aquí están de nuevo los objetivos que entonces nos propusimos y que esperamos estar cumpliendo:

Deseamos que esta publicación constituya un espacio de participación y que incorpore a los mayores de forma activa en su elaboración, para que seamos nosotros quienes demos a conocer nuestras iniciativas y experiencias; en definitiva, para que hablemos de nosotros mismos, de la visión que tenemos de la sociedad actual y de las cosas que nos preocupan o interesan. Esperamos promover un trabajo en red con todos los mayores aragoneses, cualquiera que sea el punto de nuestra geografía en el que residan, y reforzar de este modo las iniciativas de comunicación que ya existen, propiciando lazos de diálogo y debate sobre los problemas y las expectativas que nos afectan directamente. Somos más de 250.000 aragoneses que ya han cumplido los 65 años.

2003 2003 2003 2003 2003 2003

El presidente Iglesias nos da la bienvenida

Toda iniciativa editorial entraña un proceso cargado de ilusión. Comunicar es abrir caminos para el diálogo y la participación. Por eso es especialmente grato asistir al nacimiento de Solera y dirigirme a vosotros desde tan jóvenes páginas cargadas no obstante, desde el inicio, de una valiosa veteranía. (...) Queremos que nos ayudéis a construir una sociedad solidaria, en la que todos tengan una oportunidad para desarrollar su auténtica capacidad, sin renuncias previas, y mucho menos por razón de edad.



La Universidad de la Experiencia se extiende a Huesca y Teruel

Alejandro Villaverde. COAPEMA

La Universidad de la Experiencia está al completo. En el presente curso 2002-2003, Huesca y Teruel se han unido a Zaragoza en este interesante proyecto: las tres capitales

tienen preparados cursos para realizar estudios de actualización.



Se celebra la primera Muestra de Teatro

Antonia Letosa. IASS Zaragoza

La Primera muestra de Teatro de Personas Mayores es un espacio por el que han pasado un importante número de socios de los hogares del IASS, que han representado no sólo una serie de obras de teatro trabajadas con esmero, sino que han representado también la capacidad de convertir el ocio de los mayores en un espacio para la creatividad y el trabajo en equipo.



La moda del golf llega hasta Huesca

IASS Huesca

El golf de Guara acoge cada año a un grupo de socios del centro para per-

sonas mayores del IASS de Huesca, ubicado en el barrio del Perpetuo Socorro. Allí van para aprender y practicar un deporte que puede adaptarse a las necesidades y estado físico de cada cual. Además, este deporte permite ejercitar el cuerpo a la vez que se goza de los beneficios de los paseos al aire libre. Este centro del IASS ha realizado este cursillo durante cinco años consecutivos.



IASS Las Fuentes: el centro de los trotamundos

Carmen Comenge. IASS Las Fuentes

Muchos han sido los viajes que han emprendido los socios del IASS Las Fuentes y todos ellos los han compartido con Solera. El primero que llegó a nuestras páginas fue el que emprendieron a Bélgica y Holanda. Después vinieron los de Praga, Budapest, Viena, Egipto...



2004 2004 2004 2004 2004 2004

Ramón Pignatelli de Aragón y Moncayo (1734 – 1793)

Jesús Paniagua. Asoc. Ramón Pignatelli

Nacido en Zaragoza. Reformó y modernizó la casa de la Misericordia y para su mantenimiento promovió la construcción de la plaza de toros. Impulsor y fundador de la Real Academia de Nobles y Bellas Artes de San Luis, además de protector de Goya en su primera época. Participó en la puesta en marcha de la Real Sociedad Económica de Amigos del País y fue rector de la Universidad Literaria. En definitiva, abordó **c u a l q u i e r** empresa para modernizar Aragón, como es el caso del Canal Imperial de Aragón.



¿Es agradecida la profesión de agricultor?

Ezequiel Dufo. IASS Sabiñánigo

Llega la hora del desayuno y me hago la pregunta: ¿Nos acordamos de las personas que trabajan en el campo? Porque todo lo que comemos se lo debemos a ellos. La gente joven se va del campo, los pueblos quedan abandonados porque la industria y servicios son más rentables. Pero, ¿qué sería si un día no quisiera nadie sembrar patatas ni trigo, ni plantar ensaladas ni cuidar los frutales? Pues que, por mas



industria que tengamos, no podemos comernos los tornillos ni los hierros que manejamos.

¡Nos visitan los italianos!

Pilar Pi. IASS San Blas

Un grupo de mayores de Roma nos devolvió a los del Centro de San Blas la visita que en su día les hicimos en su país. Después de romper “el hielo” con un café con churros, les enseñamos la Aljafería, el Casco antiguo de nuestra ciudad y el Pilar; Como anécdota diré que coincidieron con la visita de los Príncipes, a los que saludaron. Nos hablaron de su querida Italia, de sus costumbres, su familia y nos despedimos al ritmo de jotas y tarantelas. Un magnífico día. ¡Ciao!



Solera da la palabra: las entrevistas Miguel Hernández “Chulilla”

Arturo Doñate. IASS Teruel

Es Ud. una persona con una cualidad especial para curar a sus semejantes. ¿Desde cuando ejerce esta habilidad?

A los 11 años ya andaba en la tarea de ayudar a los demás, mi labor es sobre todo humanitaria, quien quiere me da y quien no.

Sabemos que su padre también andaba en estas tareas ¿Cómo lo recuerda?

Tenía un don especial que comenzó el día que vio a una vecina del pueblo que cojeaba. Le preguntó qué sucedía y la señora contestó que había realizado un esfuerzo y desde entonces tenía un dolor fijo en la rodilla que no la

dejaba caminar conforme Dios manda. Mi padre, que también se llamaba Miguel le dijo:- si quieres, te curo. Aquello se tomó a chirigota pero lo intento y lo hizo, ¡vaya si lo hizo!



Reinas y pescadores en Balsas de Ebro Viejo

Agustín Reula IASS Balsas

El centro del IASS Balsas de Ebro Viejo, ha elegido como reina a Pilar Lázaro, que estará acompañada durante todo este año 2004 por sus damas de honor, Dolores Pérez y Vicenta de Diego.

En cuanto al deporte, presta a empezar la nueva temporada de pesca, Balsas de Ebro Viejo ha reconocido a los ganadores de la temporada 2003. Los galardonados han sido Ismael Calvo, con 247 piezas capturadas; Floreal González, con 238; y Antonio Agudo, con 172.

La pieza mayor capturada en concurso por Antonio Agudo pesó 8,750 kilos.



2005 2005 2005 2005 2005 2005

El año comienza con una buena noticia: ¡Enhorabuena, somos Expo 2008!

Redacción Solera

Lo hemos conseguido. La Exposición Internacional de 2008 se celebrará en Zaragoza. Ha sido un trabajo arduo, en el que el consenso y la participación de toda la sociedad aragonesa, no sólo la zaragozana, han sido claves. Pero pasada ya la euforia, es tiempo de plantearse qué es lo que va a pasar a partir de ahora.

Manos a la obra: tres años de trabajo. Al Ebro le llega su hora (buena). El río se convertirá en la calle principal de la capital aragonesa en una recuperación de riberas que costará aproximadamente 145 millones de euros. **ADEMÁS, EL RÍO SERÁ NAVEGABLE**, gracias a un azud que elevará el nivel del Ebro y hará que el agua circule con más lentitud.

¿Y el recinto?

El recinto de la Expo, en Ranillas tendrá algunos edificios emblemáticos como sucede en la inmensa mayoría de este tipo de exposiciones. Uno de ellos será, sin duda, el faro, que lleva el nombre de "Soledad sonora" o Torre del Agua.

EXPO 2008



Actividades intergeneracionales

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 y 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.



Otro aragonés ilustre: Fernando Lázaro Carreter

Konsuelo Rico. IASS San Blas

Nacido en Zaragoza, fue catedrático de la lengua Española en la Universidad de Salamanca y en la autónoma de Madrid, y presidió la Real Academia Española de la Lengua, en la que ingresó en 1972. Ha sido sin duda uno de los más eminentes filólogos españoles. Dejo frases y opiniones para la historia como: "El pueblo es el que hace el idioma. La Academia va por dentro, y la lengua, por fuera. Nosotros somos como notarios, sólo aconsejamos, pero luego el cliente hace lo que quiere".



Diciembre, mes de acopios y acontecimientos

José Fombuena. IASS Teruel

Acopio, porque en diciembre se sacrifican cerdos, se recogen las hortalizas y frutas, se extrae el vino de los trulles, en definitiva se llenan las despensas para hacer frente al crudo invierno. Y acontecimientos, los que todos sabemos, el nacimiento de Jesús y el fin de año!.



El colegio "Santo Domingo" hace una llamada

Anselmo Fernández. IASS San Blas

El pasado día 29 de noviembre, el Colegio Público Santo Domingo cursó una invitación a varios centros y estamentos que están vinculados al IASS o colaboran en fines de carácter social.

Este colegio acoge un alumnado de diversas familias inmigrantes y de distintas partes del mundo, con diferentes pensamientos y valores sociales. Por ese motivo, solicita con urgencia apoyo de toda persona que desee colaborar voluntariamente en talleres de integración conjuntamente con el profesorado en las aulas o de acompañamiento, si es el caso, a los familiares para gestiones oportunas.



2006 2006 2006 2006 2006 2006

Socios del Hogar del IASS disfrutaron de una jornada de vuelo en Monflorite

IASS Huesca

Los mayores del Hogar del IASS de Huesca, participan en dos jornadas de vuelo a vela en Monflorite.

El año pasado se inició esta actividad en el Hogar, y no se ha dudado en darle continuidad. El vuelo se realiza en un planeador biplaza, con el instructor pilotando desde la parte trasera. Una avioneta remolca el planeador, que se eleva hasta unos 500 metros de altura, y desde allí se disfruta de un vuelo, en este caso, de veinte minutos.



Fumar: ¿bueno o malo?

José Muñoz. IASS Boterón

Así formulada la pregunta, la respuesta es obvia, ¡malo!. La OMS advierte reiteradamente del riesgo que entraña esa práctica; pero el hombre, que es animal de costumbres, creyéndose mayor, cae en una trampa de la que es muy difícil salir. De eso se encargan los fabricantes de cigarrillos que añaden a estos un sinnúmero de productos químicos con los que consiguen que los fumadores se habitúen.

A la primera de las preguntas, también puede responderse, ¡bueno!; o, ¿acaso no es bueno para esas multinacionales, que hacen pingües nego-

cios atentando contra la salud de las personas?; y no digamos nada de los Estados que se embolsan cuantiosos beneficios.

El resultado final de la reciente prohibición de fumar en los lugares de trabajo. ¿Será todo lo efectiva que el Gobierno se propone?



“Ilusiónate” en Barbastro (mayo 06)

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.



Un cinco de marzo en otro continente

Joaquín Guiral. IASS Fraga

El Coro parroquial de San José del barrio Cristóbal Colón de Cali, en Colombia, organizó un paseo popular. Me inscribí por el módico precio de 25.000 pesos (10 euros), precio módico para mí, mas no para ellos, especialmente si viajaba toda la familia.

Nos dirigimos al Lago Calima y Darién, en la cordillera occidental de los Andes colombianos. Allí hay lomas y montañas, todas vestidas de múltiples tonalidades de verde.

Hubo juegos infantiles. Los que lo prefirieron montaron a caballo. En un gran kiosco de palma sonaban los boleros, la salsa.

El almuerzo consistió en un sancocho de gallina, que animó a grandes y pequeños. Salimos del Calima cuando ya anochecía.

¿Qué aprendí en este paseo? Que era gente muy alegre, admiré la dedicación de los organizadores hacia los más ancianos. Todos eran gente de ciudad, pero con sensibilidad campesina. No creo equivocarme si digo que entre los del paseo nadie tiene coche propio, por eso resultan tan atractivas las escapadas al campo en grupo. Un ejercicio de solidaridad.



Cuidado con... EL SOL



Con el verano llegan las grandes exposiciones al sol y, aunque tomarlo es fuente de salud, jamás debe hacerse en exceso. Y, cuidado, porque no hace falta estar tumbado sobre una toalla para que los rayos UVA, cada vez más agresivos por la reducción de la capa de ozono, hagan mella en nuestra piel. De hecho, un paseo sin una buena gorra que proteja la cabeza o un "capazo" al sol pueden acabar con quemazones o mareos. El buen tiempo es para disfrutarlo, pero tomando unas pequeñas precauciones que no son fáciles y no cuestan tanto.

Evite exponerse al sol entre las 12.00 y las 16.00, ya que son los momentos de mayor radiación ultravioleta.

Para una fotoprotección integral: gorros, ropa y, por supuesto, estar en la sombra. Sobre todo los mayores y los niños deben vestir ropa ligera, no apretada, de colores claros y de algodón.

Prepare su piel. Aplíquese la crema protectora media hora antes de tomar el sol, y vuelva a dársela cada 3 horas o tras baños prolongados.

Las cremas ayudan a protegerse de los rayos, pero no elimina en su totalidad el efecto. Quienes siempre se queman

deben elegir un factor superior a 50, y los que lo hacen a menudo y apenas se broncean, uno por encima de 30.

Las gafas han de ser de calidad. El hecho de que sean muy oscuras no quiere decir que aislen más de los rayos. Si no tienen el filtro adecuado, pueden producir daños oculares, como cataratas.

Sólo los centros homologados garantizan la protección frente a la radiación ultravioleta (UV).

Tome abundante agua.

No olvide protegerse también en días nublados y recuerde que el agua y la arena reflejan los rayos. ■



Cuidado con... LA ALIMENTACIÓN

Con la llegada del verano y el aumento de las temperaturas ambientales son mayores las probabilidades de que aparezcan las intoxicaciones derivadas del mal estado de los alimentos, algo que desafortunadamente, no siempre es capaz de detectar el paladar.

Por eso, ahí van algunos consejos:

• En la compra:

- Comprar los alimentos lo más frescos posible, prestando especial atención al etiquetado.
- Reservar para el final de la compra los alimentos que deben guardarse en frío.
- Una vez hecha la compra, guardar rápidamente los alimentos en el frigorífico.

- Guardar los huevos siempre en el frigorífico y nunca utilizar los huevos que estén rotos.



• En la cocina:

- Lavarse las manos antes de manipular alimentos.
- Las frutas y verduras que se consuman crudas deben lavarse en agua con unas gotas de lejía sin detergente y aclarar abundantemente.
- No emplear huevo crudo para confeccionar alimentos.
- Inmediatamente después de enfriarse, guardar los alimentos cocinados en recipientes provistos de tapa y en la parte más fría de la nevera.
- No recongelar alimentos que se hayan descongelado.
- Limpiar adecuadamente los utensilios empleados para manipular alimentos y cambiar con frecuencia los paños de cocina. ■

Teruel: La ruta Mudéjar

Si hablamos del mudéjar la mente viaja, indefectiblemente, a Teruel. Y la ampliación de kilómetros de autovía hace cada vez más fácil plantearse conocer los tesoros de este arte que jalonan la provincia. La capital cuenta con varios ejemplos, declarados patrimonio de la Humanidad por la Unesco, pero también es interesante conocer otros puntos como San Martín del Río, con su Torre de la iglesia de San Martín (s. XV) y la puerta de la Sacristía; Báguena, con la torre (s. XVI) de la iglesia de la Asunción; la Torre antigua de la iglesia de la Inmaculada de Santa Eulalia del Campo; Muniessa y su bellísima y famosa Torre octogonal de la iglesia de la Asunción; Montalbán, con la iglesia dedicada al Apóstol Santiago; Albalate del Arzobispo tiene la interesante Torre de la iglesia de la Asunción. Peñarroya de Tastavins es la última etapa de nuestro viaje con su ermita de la Virgen de la Fuente que tiene un artesonado de gran valor.

Para este viaje proponemos la lectura de... "La cena secreta", del turolense Javier Sierra. ■



Aragón sí tiene mar



Objetivo de amantes de la navegación y de pescadores de medio mundo, Mequinenza es un lugar muy interesante para visitar ya que pese a lo rigores estivales tendremos el premio de poder remojarnos

en el pantano. La ruta puede empezar en Maella - cuna escultor aragonés Pablo Gargallo- para tomar después a mano izquierda, la carretera que, por encima del valle del Matarraña, enlaza con la comarcal que une Fraga con Mequinenza. Cerca, tras un desvío se halla Fabara, donde hay un bellissimo mausoleo romano.

De nuevo en la ruta, y a través de un paisaje trufado de almendros, olivos y vides se llega a Fayón, última localidad aragonesa del curso del Ebro. Antes, se encuentra la carretera que lleva a Mequinenza, un pueblo de nueva construcción pero que guarda, al pie de su imponente Castillo - Palacio de los Moncada (siglo XIV), que domina la desembocadura del río Segre en el río Cinca. Es de estilo gótico y se salvó de las aguas del embalse por estar en lo alto de una montaña.

Para este viaje proponemos la lectura de: "Calaveras atónitas", del escritor natural de Mequinenza, Jesús Moncada. ■

Música y agua a la espera de la expo



festivales de aragón

El agua esta de moda. La Expo 2008 pondrá esta crucial cuestión encima de la mesa, pero también la tratará de forma lúdica. Para ir calentando motores nace este año el Festival del Agua, que llevará la música a tres de los más conocidos balnearios aragoneses. Así, la cantante zaragozana María José Hernández, Amancio Prada y BVocal se turnarán para poner la banda sonora a Panticosa, Jaraba y Manzanera. Además, habrá proyecciones de documentales y animación de calle. Panticosa es uno de los enclaves naturales más bellos y sobrecogedores de Aragón. A pesar de que ahora se ha convertido en un resort de lujo, aún se puede pasear por su grandioso circo y disfrutar de un café en esos salones que rezuman nostalgia y clase a partes iguales. Por su parte, el recientemente recuperado balneario de Manzanera, en Teruel, es una de las últimas incorporaciones a esta ruta de la salud que cada vez cuentan con más adeptos. Más veterano es el de Jaraba, el punto de esta ruta de agua y música en Zaragoza.

Para este viaje proponemos la lectura de: "La sonrisa etrusca", de José Luis Sampedro, visitante habitual del balneario de Alhama. ■



Los mayores contamos mucho

¡A por el resto!

