

Solera

Publicación
de los mayores
aragoneses

Nº 43 • Mayo 2007



Instituto Aragonés
de Servicios Sociales

Informa

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

La red de plazas residenciales IASS sigue creciendo

Ariño, Burbáguena, La Puebla de Alfindén y los barrios de Torrero y Delicias en Zaragoza, cuentan con nuevas plazas que ponen a disposición de los mayores aragoneses que precisan atención en centros residenciales. Bajo el criterio de equilibrio territorial, el IASS, ha concertado 35 nuevas plazas, con el fin de que en los citados municipios se posibilite la respuesta a la demanda planteada por los mayores dependientes, prestando los servicios residenciales que precisen.

El programa de Aulas IASS para mayores, convoca seminarios y plazas para el curso 2007/2008

Como en años anteriores, se abre el plazo de presentación de solicitudes para participar en los seminarios del programa "Aulas de mayores del IASS" de Zaragoza. Veinte son los talleres que se ponen a disposición de los mayores, donde se realizan actividades para la promoción y el desarrollo sociocultural.

Pueden solicitar plaza, los pensionistas de jubilación, invalidez o viudedad, sus cónyuges y los mayores de sesenta años de edad.

Cada solicitante puede demandar un máximo de dos seminarios en orden de preferencia y la presentación de solicitudes, podrá realizarse los días 8, 9, 10 y 11 de mayo de 2007, en calle Predicadores, nº 56, de Zaragoza, teléfono 976 552 202.

En concepto de derechos de matrícula, deberá abonarse, por participar en uno de los seminarios la cantidad de 15 euros, y veinte por participar en dos seminarios. ■

 **GOBIERNO
DE ARAGON**

Departamento de Servicios Sociales
y Familia





¡Tengo tantas cosas que contar!

Joaquín Guiral. IASS Fraga



María es una buena hija y presume de atender muy bien a sus padres, que son ya muy mayorcitos por cierto. Presume de que a sus padres no les falta absolutamente de nada, siempre salen de casa con la ropa y los zapatos bien limpios, van al médico siempre que lo necesitan, les da unos euros para sus pequeños gastos. Tienen todo lo que necesitan. Pero, ¿basta con eso?

A los hombres y mujeres de la Tercera Edad,- los que ya somos mayorcitos, vaya-, nos sucede a menudo que ya únicamente nos tenemos a nosotros mismos.

Lo que tanto nos ha costado conseguir con largas horas de trabajo, de esfuerzo y de desvelos, lo tenemos repartido. Pero bajo ningún concepto *queremos tener lástima de nosotros mismos* por todo lo que estamos perdiendo con la edad, sobre todo y más evidentemente desde un punto de vista físico.

Por eso, ahora sólo nos sirve la *Autoestima*. Necesitamos estimarnos, pero también, y esto es fundamental, ser estimados.

Por eso, no pedimos sólo estar bien atendidos a la hora de comer, de vestir o de dormir. Queremos tener también el corazón bien atendido y por qué no, la cabeza, cuyo ejercicio es fundamental a nuestra edad para tenerla en forma. Tenemos mucho que aportar.

Todo lo damos a cambio de que nos quieran y nos hagan sentir importantes.

Necesitamos que nos quieran, pero no de palabra, de boquilla, sino con hechos.

Lo que más queremos es que se nos escuche, porque nos gustaría contar nuestra vida que, por cierto, en muchas ocasiones podría servir de ejemplo y haría reflexionar a muchas personas jóvenes. La experiencia es un grado, aunque en nuestros días, apenas se valore. Aunque con frecuencia acabemos contando las mismas historias, tengamos nuestras pequeñas manías y obsesiones, aunque a veces nos sintamos imprescindibles... ¡Escuchadnos, dedicadnos algo de vuestro precioso tiempo! ¡Continuamos siendo personas!

Necesitamos enfrentar el futuro con autoestima. Si nos escucháis podemos ahuyentar los miedos, nos sentiremos amados, felices.

¿No os parece que ésta es una buena forma de buen trato psicológico?

Los mayores, como los más pequeños, necesitamos que se nos trate bien. Y lo necesitamos a través de acciones muy concretas. Por eso, a los más jóvenes, a los hijos y a los nietos os pedimos: Escuchadnos, porque tene-

mos mucho que contar y no queremos irnos sin contároslo. Hacednos sentir importantes, hemos sido valientes. Lo merecemos. Ayudadnos a superar los miedos. Ayudadnos para que nos sintamos solos. El derecho a ser escuchado sería una de los principales de la larga lista que la sociedad debe a niños y a mayores.

María, la hija buena, todavía tiene que recorrer un largo camino con sus padres, ellos tienen otras necesidades que sólo las cubren el AMOR, LA COMPRENSIÓN, EL RESPETO. ■



Comité de Redacción:

José Miguel Calvo (IASS Alcañiz), Carmen Comenge (IASS Las Fuentes), Anselmo Fernández (IASS San Blas), José Fombuena (IASS Teruel), Jesús Guiu (IASS Andorra), Joaquín Guiral (IASS Fraga), Luis Mesa (IASS Barbastro), José Muñoz (IASS Boterón), Pilar Pi (IASS San Blas), Agustín Reula (IASS Balsas de Ebro Viejo), José Luis Alonso (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

Dogo creatividad estratégica



Elecciones 2007

De nuevo, como cada cuatro años, los aragoneses deciden el diseño de las instituciones que les gobernarán. Más de un millón de electores (1.016.976) están citados para el próximo 27 de mayo para ejercer su derecho al voto.

774 alcaldías, de las que 43 son pedáneas,

798 consejeros comarcales,

67 Diputados en Cortes, de los cuales 14 serán elegidos en la provincia de Teruel, 18 en la de Huesca, y 35 en la de Zaragoza.

Sabía Ud que:

En el territorio de la Comunidad Autónoma de Aragón se celebran dos elecciones:

- Elecciones *municipales*, para elegir alcaldes y concejales en todos los ayuntamientos aragoneses;
- Elecciones *a Cortes de Aragón*, para elegir a los Diputados en Cortes.

A partir de los resultados obtenidos en las elecciones municipales se formarán posteriormente, además de los Ayuntamientos, las Diputaciones Provinciales y los Consejos Comarcales.



Por su parte, los Diputados de las Cortes de Aragón elegirán al Presidente de la Comunidad Autónoma de Aragón y éste, al Gobierno de Aragón.

La primera Constitución Española que reconoció el derecho de sufragio a la mujer fue la de la República de 1931.

El número de concejales de un municipio siempre debe ser un número impar.

La Comunidad Autónoma que tiene más Municipios es Castilla y León (2.248).

La que menos (excluyendo a Ceuta y Melilla), Murcia, con 45 municipios.

Toda porción geográfica de suelo debe pertenecer a un municipio. En territorio español no existen "zonas de nadie".

Tampoco existe la posibilidad de que un municipio pertenezca a dos o más provincias: el término de un municipio debe hallarse necesariamente dentro del territorio de una sola provincia.

Lo que sí puede ocurrir es que el territorio de un municipio se encuentre íntegramente enclavado dentro del territorio de otra provincia.

En España existe un municipio enclavado en territorio extranjero. Es el caso de Llívia, perteneciente a la provincia de Lérida y enclavado en su totalidad en territorio francés.

La Ley electoral establece que la campaña electoral terminará, en todo caso, a las cero horas del día inmediatamente anterior a la votación ("día de reflexión").

La Ley Orgánica del Régimen Electoral General establece que el último domingo de mayo cada cuatro años se celebran en España Elecciones Locales. ■

Un proyecto de la Unión Europea desarrolla juegos digitales para los más mayores

M.A.V. IASS Las Fuentes

Un proyecto financiado por la UE ha comenzado a desarrollar un tablero de juegos digitales interactivos para las personas mayores. Con este tablero y los juegos se puede ayudar a mejorar la agilidad mental e incluso



ralentizar la aparición de ocasionales demencias. Estudios científicos recientes han descubierto que las actividades lúdicas no sólo mejoran la calidad de vida de nuestros mayores sino que evitan también los cambios negativos vinculados al envejecimiento, como los fallos de memoria y la pérdida de capacidades cognitivas y de interacción social.

Los juegos utilizarán también un lenguaje muy simple, el objetivo es permitir la participación de todos los usuarios de Europa. El sistema de red significa que los jugadores no necesitarán obligatoriamente sentarse alrededor de la mesa para jugar.

Aparte de que los juegos estimulan el cerebro y mantienen socialmente activos a los mayores, el tablero actuará también como una herramienta de diagnóstico y prevención. A través de él, la información relativa al rendimiento de los usuarios puede ser remitida al personal médico, permitiendo la detección y respuesta temprana ante la aparición de enfermedades cognitivas como la demencia. ■



Mapa religioso en España

C. Murcia. U.E.Z.

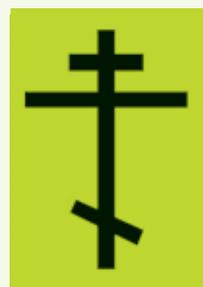
Aunque la religión católica sigue siendo mayoritaria, más del 7% de los habitantes, profesan ya confesiones diferentes de la católica.



Musulmanes. La religión islámica ha aumentado mucho en la última década, debido fundamentalmente, a la inmigración de países como Marruecos, Argelia, Senegal, Mauritania y Pakistán. Ha pasado de tener 74 entidades religiosas inscritas en el Registro de Entidades Religiosas del

Ministerio de Justicia, a 406.

Evangélicos. La confesión evangélica, ha pasado de las 719 entidades que tenía inscritas en 1997 en el registro del Ministerio de Justicia a 1.293 en 2007. Su iglesia está formada mayoritariamente por inmigrantes ecuatorianos, dominicanos, guatemaltecos o rumanos.



Y es que para ellos la iglesia es también un lugar de reunión. ■

Ortodoxos. El número de entidades religiosas ortodoxas inscritas en el registro aumentó de 5 a 13 en diez años, aunque el número de templos puede superar los 40 en toda España. Su crecimiento se debe a la inmigración de Rumania, Bulgaria y Rusia.



Judíos de Latinoamérica. El número de entidades religiosas judías inscritas en el registro del Ministerio de Justicia ha pasado de 14 a 18 en los últimos diez años.

Según la Federación de Comunidades Judías hay aproximadamente 48.000 judíos en España y unos 40 lugares de culto. Argentinos, chilenos, uruguayos o colombianos son las nacionalidades principales. ■



Festival de Arte "Okuparte" 2007

Lorenzo Fernández. IASS Huesca



Catedral Huesca

Otra nueva edición de Okuparte y es la 8ª, se va a celebrar en Huesca, durante los días 5 de mayo al 3 de junio.

Todo un lujo de feria, promovida por el área de cultura del Excmo. Ayuntamiento de Huesca, en la que participaran artistas españoles y extranjeros.

Los artistas, que así les gusta que se les llame, presentan sus trabajos, unos clásicos, los más vanguardistas, en locales en desuso del casco antiguo.

Los "vigilantes" de los locales, somos un grupo de amigos, socios del Hogar de Personas Mayores del IASS. En su nombre y en el mío propio, como voluntario de la feria, por mediación de la revista SOLERA, os invito a todos a que vengaís a conocerlos con la seguridad de que lo pasareis "bonito".

La confraternidad, es un símbolo entre los aragoneses especialmente. No aguardéis a que os lo cuenten... Os esperamos. ■

Mayores cada vez más sanos

Matilde Mur. Ribagorza

Se nos dice por activa y por pasiva que el envejecimiento de la población es el culpable del aumento del gasto sanitario público y que las proyecciones demográficas a medio y largo plazo pronostican que será financieramente insostenible porque constituye una de las más elevadas partidas presupuestarias en protección de las sociedades del bienestar.

Ante estas afirmaciones uno no puede sino alarmarse y pensar que estamos en el capítulo de pérdidas de esta empresa, que es la sociedad.

Un grupo de expertos, ha investigado si los mayores tienen actualmente mejor o peor salud, si emplean más recursos, si gastan más a igualdad de casuística

Las conclusiones a la que han llegado dicen:

- Que está comprobado que entre los mayores de 65 años existe un grupo que utiliza mucho los servicios sanitarios, pero que... este uso no tiene relación directa con la edad cronológica.
- Que la atención urgente alcanza la máxima utilización en el grupo de 70-74 años en ambos géneros y disminuye posteriormente en los grupos de edad más avanzados.
- Que los mayores de 85 años están conformando progresivamente una población, con mejor estado previo

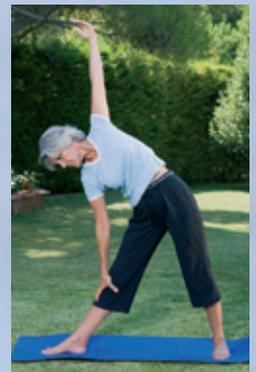
de salud, que presentan patologías de mediana complejidad, y usan y gastan menos que el resto.

- Que es preciso no perder de vista los cambios socioeconómicos y los epidemiológicos, que tienen mayor relevancia que el elemento exclusivamente poblacional.

Estos estudios sostienen que el envejecimiento no es el principal impulsor de la demanda de servicios y desmitifican la relación establecida entre vejez-mayor consumo y coste

En consecuencia, cabe esperar que el envejecimiento bien gestionado no desestabilice la protección social ni las arcas públicas, siempre que se promuevan las siguientes estrategias:

- Procurar una vejez saludable,
- Adaptar el sistema a la realidad,
- Evitar inequidades y desigualdades,
- Adecuar la oferta a la necesidad,
- Incentivar los programas para procesos crónicos. ■

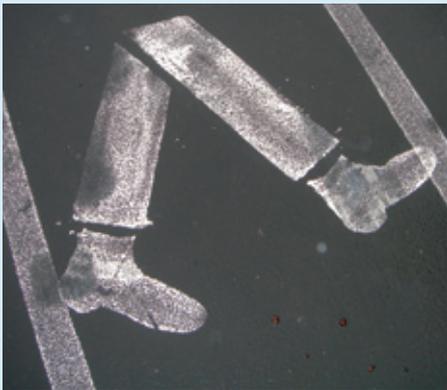


Civismo, por favor

José Muñoz. IASS Boterón



En las pequeñas cosas vemos a veces el grado de civismo. Con mucha frecuencia se repite el hecho



de tener que pedir por favor que se nos permita el paso, porque hay gente que se planta en medio de la calle obstruyendo el tránsito: parece que juegan a “a tapar la calle”. Algunas veces hasta se ofenden, aunque para ello tengas que bajar de la acera. Otras veces, aun yendo por la derecha de tu derecha, te tropiezas con personas que se pegan a la pared y has de ceder de tu derecho por no discutir con ellas.

Otra falta de civismo y respeto es la de aquellos que, por no andar

unos pasos más, cruzan pisando el césped, aduciendo la poderosa razón de que no hay hierba en esa zona.

De otra forma obraríamos si nos paráramos a pensar en el costo que supone para las arcas municipales o, lo que es lo mismo, para nuestros bolsillos. Algunos, muchos, se justifican diciendo que así tendrán trabajo los jardineros. Es lo mismo que cuando se arrojan papeles u otras inmundicias a la vía pública.

Seamos las personas mayores, las primeras en dar ejemplo. ■

Los pueblos también necesitan ejercicio

Anselmo Fernández. IASS San Blas



En la revista nº 31 se publicó un artículo sobre las actividades físicas de los mayores en algunas plazas y parques. Pues bien, pasado ya un año, he podido experimentar que estos elementos para el ejercicio han tenido una aceptación enorme. Pero esto que parece una simpleza, no lo es ni mucho menos. Presta un servicio muy valorado porque cuando el médico recomienda hacer bicicleta, de no ser por estos elementos, muchos mayores no podrían hacer ejercicio libre y gratuitamente.

Pero no sólo hay gente mayor en las ciudades. Hay muchos pueblos que también necesitan de estos servicios. Para que los pueblos mantengan la calidad de vida como en las ciudades hay que dotarles de medios. Recientemente, hubo informaciones sobre la



llegada de internet a los pueblos. Pero seguro que algo tan vital como poder hacer ejercicio pasa desapercibido.

Sería bueno que cundiera el ejemplo y los alcaldes de estos pueblos que mantienen viva la cultura natural de un país se preocupen de ello. ■

Hoy vivo

Isabel Bernad. IASS Las Fuentes

La mayoría de las personas, al hacernos mayores, tenemos la costumbre de pensar, hablar y comparar tiempos pasados con los actuales y a veces esto no es bueno. Incluso, puede hacernos daño, porque el ayer puede estar lleno de recuerdos, agradables, pero también tristes.

Por eso pienso que hoy puede ser un hermoso día, un día en el que pueda disfrutar del sol, del frío o de la lluvia.

Habré de disfrutarlo lo mejor que pueda, sin pensar demasiado en el mañana porque todavía no existe. Lo que sí sé es que ayer fui y mañana seré. Pero lo más importante para mí, es que hoy puedo disfrutar de lo que tengo y que hoy, puedo vivir, oír, respirar y todavía aprender, porque hoy estoy viva y siento la vida a mi alrededor. ■

100 años de BoyScouts

Demetrio Marco. IASS Calamocha

Aún sigo siendo un Boy Scout. Es algo que no puedo remediar. Contacté con aquéllas ideas de contacto con la naturaleza, de ver el mundo más a nivel de tierra, y tanto me llenó, que aún sigo siendo un “Boy Scout”. Fue de estudiante con los Escolapios de Zaragoza, hace muchos años, más de 65 en Zaragoza. A pesar de ser de pueblo, de campo, no descubrí el valor de la naturaleza hasta que no me uní a aquél grupo de locos excursionistas. Los Galachos de Juslibol, el Castillo de Miranda, y el Pirineo Aragonés, más concretamente el Valle de Pineta, eran nuestros lugares de incursión, excursión y acampada favoritos.

He pretendido inculcar en mi familia aquellos valores y no tengo muy claro si lo he conseguido, pero al menos, lo he intentado.

“Siempre listos” era nuestro lema y sigue siendo el mío. Siempre listo para estar dispuesto a colaborar con lo que me toque.

Nuestra principal escuela, era la madre naturaleza, el contacto directo y sin miedos, aunque con mucho respeto y cuidados. En ocasiones, se imprimía en el grupo un puntito de excesiva disciplina, quizá de cariz militarista, y eso era lo



único que no soportaba, por lo que me convertí en un rebelde Boy Scout, al no acatar íntegramente aquéllos protocolos. Pero el campo, la naturaleza, la visión del vivir, la relación de compañerismo, todo aquello, me caló tanto, que aún me acuerdo con nombre y apellidos de casi todos mis compañeros de grupo.

Quisiera que este renovado movimiento, que desde 1967 suprimió la palabra “Boy” y el puntito de militarismo, encontrase de nuevo cabida en las actividades de mis hijos y de mis nietos. Me contento con ver que son todos muy respetuosos con la naturaleza, y por extensión, con los nuestros semejantes.

A pesar de todo, cometí el error de engancharme a la caza durante un breve tiempo, pero rápidamente lo desterré, pues la incompatibilidad con mi sensibilidad era manifiesta. Esa es la actividad que ahora más rechazo. Mi caza ahora, y desde hace mucho tiempo, es fotográfica, con cámara y con la vista. Sigo cada día haciéndome el propósito, de seguir cultivando este amor a la naturaleza, al compromiso de la convivencia, a la participación de la sociedad. Porque sigo siendo un Boy Scout. ■

Reconocimiento, Agradecimiento, Solicitud

MASH. IASS Delicias

En la revista Solera de marzo 2007, me fue grato leer que IASS ha recibido una placa, reconocimiento a su trayectoria y a su labor realizada para la atención de las personas mayores por parte de la fundación FUNDAMAS.

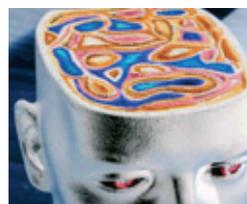
Por ser partícipe de las actividades que se nos ofrecen desde nuestros centros IASS veo acertado y merecido ese reconocimiento y quiero expresar mi adhesión a él, considerando que algo similar deberíamos hacer los socios para animar a seguir en esa línea tan beneficiosa para los que disponemos de tanto tiempo.

Por un compañero del Club de Lectura, se nos efectúa una llamada a la participación y tengo que decir que la considero muy acertada, pues sin participación, difícilmente conseguiremos evolución y mejora de nuestras capacidades ya sean físicas o psíquicas.

El entretenimiento es la base de unos resultados óptimos. Si estamos convencidos de que la actividad y el entrenamiento son buenos para el cuerpo, también debemos pensar que será bueno el entrenamiento de la mente. ¿Por qué muchas veces cuidamos nuestro cuerpo y nos olvidamos de la mente?

El cuerpo sin ejercicio físico se atrofia, pero también la mente. Con entrenamiento la mantendremos activa y conseguiremos mejorar nuestra calidad de vida y dar soluciones a los problemas que la vida nos plantea.

Para las personas que deseen permanecer activas y hacer trabajar su mente, con ejercicios fáciles que proporcionan la satisfacción de alcanzar la solución, ofrezco mi libro sobre entrenamiento mental (Mente Sprint) que se publicará en breve. ■



Per Abbat o la Gran Ruta del Cid

La Pesetilla. IASS Calamocha

El personal de aquí, de la localidad turolense de El Poyo del Cid, sabe muy bien la historia del ancestral “El Cantar del Mío Cid”. Sabe que este año se cumple nada menos que el octavo centenario de esta obra, de la que, en realidad, no se sabe exactamente quién ni cuándo, ni dónde, se escribió por primera vez. Lo único que se sabe a ciencia cierta de este misterioso documento es que fue Per Abbat, en el año 1207, el responsable de la primera publicación de esta aventura legendaria.



Todos los habitantes y vecinos de este mi querido pueblo, El Poyo del Cid, celebramos con tal motivo los aproximadamente 1.250 kilómetros que el gran Caballero hubo de transitar en su destierro, así como las hazañas de quien se dice que “ganaba batallas después de muerto”. Por el mes de junio, hacemos nuestras justas, nuestras fiestas medievales, que escrupulosamente revivimos en memoria, honor, y gloria del Cid. En ellas, afloran los sentimientos de este pueblo, lo mejor de nuestras extensas y profundas raíces culturales.

Con motivo de esta celebración, participamos activamente, en el Consorcio que se constituyó y que agrupa a las Diputaciones de las provincias de Alicante, Castellón, Valencia, Guadalajara, Soria, Burgos, Zaragoza y Teruel, todas ellas transitadas por el Cid en su destierro.

Este año, la organización, con la intención de hacer coincidir las actividades y las celebraciones con este octavo centenario del “Cantar del Mío Cid”, va a realizar innumerables y variadísimos eventos culturales que pretenden llegar a todos los públicos, como conciertos, teatros, justas, actuaciones de cuentacuentos o mercados. De todo ello se podrá disfrutar en la localidad de El Poyo del Cid y en los casi 400 pueblos que jalonan la ruta de Rodrigo Díaz de Vivar, conocido como El Cid Campeador.

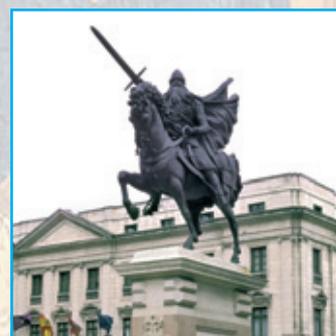
La recreación de las justas es muy real. Incluso, varios jóvenes vecinos de mi pueblo tienen caballos, que serán

exhibidos. Todo, para dar el mayor realce posible a una fiesta de nueva creación, pero maravillosa.

Los de esta celebración, son unos días de jolgorio y convivencia, que nosotros los mayores intentamos alcanzar en el recuerdo como si aún sonasen los ecos del Gran Cid, durante su paso y estancia por nuestro pueblo: No en vano, de ahí viene el nombre de El Poyo del Cid.

Mis huesos ya no me dan para hacerme una gran ruta a caballo, pero sí para recorrer bastantes kilómetros a lomos de este noble animal. En otras épocas, fui ágil amazona, y aún me queda mucho de lo aprendido entonces. Quien tuvo retuvo.

Y no sólo eso, sino que nuestros hijos y nietos interpretan como buenos actores “El Cantar del Mío Cid”.



Grandes y hermosas jaimas dan cobijo a los grupos, que como de oficios nos juntamos. Además, algo de cultura ancestral revivimos en nuestros entornos, como no queriendo perder la raíz de la que procedemos.

En junio, os esperamos a todos a celebrar nuestras fiestas del Mío Cid, en mi pueblo, El Poyo del Cid. ■