

Solera

Publicación
de los mayores
aragoneses

Nº 48 • Diciembre 2007



La Infanta y la Consejera en una de las actividades IASS-Fundación La Caixa para promoción de la autonomía



Instituto Aragonés
de Servicios Sociales

Informa

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

Prevención de la dependencia

Es competencia del IASS gestionar, la prevención de las situaciones de dependencia y la promoción de la autonomía personal, a fin de que se desarrolle y mantenga la capacidad personal, facilitando la realización de las actividades básicas de la vida diaria.

- Los servicios de prevención de las situaciones de dependencia, que lleva a cabo el IASS, mediante programas específicos de carácter preventivo y de rehabilitación son; *Taller de estimulación de capacidades físicas y cognitivas, taller de gimnasia mental, psicoestimulación cognitiva, taller de psicomotricidad, aula de trabajo motriz, actividades de movilización, gerontogimnasia, balnearios, grupos de autoayuda y formación de cuidadores.*
- Los servicios de promoción de la autonomía personal, incluyen el fomento de habilidades sociales, ocio participativo e integración social. Estas actividades, desarrolladas por el IASS, contribuyen a la formación y desarrollo personal del mayor a través de cursos, talleres y conferencias, así como jornadas que promueven la función integradora del mayor en la sociedad y fomentan la comunicación, solidaridad y convivencia. Algunas de estas actividades son: *Tertulias radiofónicas, literarias, gastronómicas, aulas de teatro. deportes. bailes de salón. senderismo. golf, vuelo sin motor, turismo y naturaleza, rondallas y coros, trabajos manuales, fotografía, dibujo, jardinería.* ■



Una lengua universal

No sé si ustedes creen que nuestro idioma, el español, está pasando por una crisis, pues corren unos tiempos en que parece que es diana de críticas que le tachan de debilidad y de corrosivas influencias de otras lenguas: anglicanismos, galicismos, etc. Hace unos lustros estaba lleno de barbarismos.

Todo idioma, por fuerte que sea, y el nuestro lo es, está influido por los avatares de la civilización y la modernidad. Parece que el idioma inglés es el que predomina, pero ¿qué me dicen del “spaninglish”? Y si predomina será por su aplicación en el comercio y las relaciones internacionales, pero no por su riqueza idiomática. Y si ustedes lo conocen, ¿Es posible comparar su gramática con la nuestra? ¿Es posible comparar la riqueza de nuestro vocabulario con la de otros idiomas?, en esto sólo se puede asemejar a sus hermanos idiomas romances.

Mi posición, en cuanto a nuestro idioma se refiere, es totalmente positiva.

Las lenguas sajonas siguen estancadas en cuanto a su ligereza de vocabulario se refiere, y, la nuestra, cada día se enriquece con más vocabulario y para eso tenemos nuestra Real Academia de la Lengua.

Y no hablemos de nuestro Instituto Cervantes que se encarga de que el español llegue a todos los rincones del mundo por medio de la cultura y de un equipo de expertos que se encargan de enseñar el español en donde no lo conocen y hoy millones de personas lo hablan o lo balbucean.

Nuestro idioma crece, se cuida y consolida. Otra cosa totalmente diferente es si nos referimos si su uso es el adecuado o no. Por desgracia hay medios de comunicación, escritores, oradores y hasta nosotros mismos que como vulgarmente se dice “damos patadas al diccionario”. Me acuerdo que hablando con un inglés me decía que ellos, los ciudadanos ingleses, son los que cuidan su propio idioma y me ponía de ejemplo los locutores de la BBC, y creo que tenía razón y en esto si que es deber de todos hablar bien, pero sin pedantería. El español no está enfermo y si enferma, cuidémoslo. Y para terminar sólo les voy a dar un dato que recientemente ha conseguido nuestro idioma; es la incorporación en algunos dominios de Internet de nuestra e importante identidad como es la ñ así como la crema, algunos acentos. Antes en esos dominios informáticos no se podía distinguir mano de maño así que en Aragón estamos de enhorabuena. ■

Comité de Redacción:

José Miguel Calvo (IASS Alcañiz), Isabel Bernad (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), Esperanza Bueno (IASS Balsas de Ebro Viejo), Miguel Ángel Sánchez (IASS Delicias), Alejandro Villaverde (COAPEMA).

Edita



Instituto Aragonés
de Servicios Sociales

Cesáreo Alierta, 9-11
50008 ZARAGOZA

Director
Juan Carlos Castro
Coordinación Técnica
M^a Jesús Conde
Periodista Coordinador
Ana Usieto
Depósito Legal: Z-1257-2003
ISBN: 1696-0303
Diseño e impresión
Dogo creatividad estratégica



Felices Fiestas



Juan Carlos Castro.
Director Gerente del IASS



En primer lugar, quiero manifestar nuestro agradecimiento a las contribuciones literarias que de manera voluntaria realizan los mayores aragoneses, y hacen posible la edición de SOLERA, permitiéndonos compartir la experiencia adquirida a lo largo de sus vidas.

Todos los mensajes volcados en sus páginas, nos hacen conocer muy bien el bagaje cultural, participativo, y solidario que les acompaña, y nos ha mostrado la importancia de promover la solidaridad intergeneracional como uno de los principales pilares de la cohesión social y de la sociedad civil. Es imprescindible, favorecer las iniciativas destinadas a sensibilizar al público sobre el potencial de las personas mayores y de los jóvenes, promoviendo la comprensión del envejecimiento y alentando la solidaridad intergeneracional.

Un año más, llegadas estas fechas, desde el IASS, nos preparamos para cumplir los objetivos marcados, tanto a largo como a corto y medio plazo, porque es imprescindible seguir promoviendo la integración del envejecimiento, en todas las esferas y lograr un aumento de la participación de los ciudadanos en la formulación de estas políticas sociales.

Estamos decididos a seguir promoviendo políticas que permitan a las personas alcanzar una edad avanzada más sana y con más seguridad, así como vivir con independencia y dignidad. Para ello, nos ocupamos de la promoción de la salud, de los estilos de vida saludables, de la rehabilitación y del fomento de las posibilidades de acción en todas las fases de la vida.

Así mismo, es voluntad del Gobierno de Aragón prestar apoyo a las personas de edad que necesiten cuidados para las actividades de la vida diaria, con especial mención para las que optan por permanecer en sus hogares. La dignidad, los niveles de calidad y muy especialmente, la protección contra el maltrato y el abandono de las personas de edad, son desafíos incluidos en la esfera de la prestación de nuestros servicios.

Siempre es un buen momento para las felicitaciones, y estas fechas especialmente, y puesto que somos conscientes de la contribución que hacen a la sociedad las personas mayores, desde estas páginas deseamos reconocer su labor y hacer llegar nuestro apoyo, deseándoles a todas y cada una de ellas unas felices fiestas y un prospero año nuevo. ■



Voy tirandillo



José Muñoz. IASS Boterón

¡Hombre, Fulano!; ¿Qué tal estás?; te veo muy bien; hasta parece que estás más joven cada día, y con mejor aspecto. Estas palabras se repiten frecuentemente, cuando dos amigos o personas afines se encuentran. No cabe duda de que esas lisonjas halagan a cualquiera, aunque tú en tu respuesta, las matices con un “voy tirandillo”, que tu interlocutor se apresura a decir: “no tires mucho, que la cosa no está para tirar”.

En un caso concreto, esta persona así saludada, presenta un buen aspecto en su porte; en su expresión de cara se advierte un a modo de satisfacción, como si fueran ciertos los halagos recibidos; efectivamente lo son, pues en su fuero interno se siente de esa manera; obvia vivencias negativas, que en nada contribuyen a alegrarle la vida; piensa en positivo, olvidando que aunque camine erguido, sus piernas ya no son lo que eran poco tiempo atrás; sus brazos, casi no le sirven más que para llevar el reloj y llenar las mangas.

Si a esto añadimos que su perspectiva futura no es nada halagüeña; pues padece de una enfermedad degenerativa que le impide efectuar las funciones más elementales en la vida cotidiana; tales como vestirse, ducharse, ayuda en parte, a la hora de comer, etc... En cuanto a habilidades con las manos; prácticamente nulas, cuando antaño era lo que se dice “un manitas”; menos mal que al menos y con dificultad, puede manejarse con el ordenador, que le sirve de solaz y entretenimiento y así poder colaborar en alguna publicación y servir de ayuda, en tareas de este tipo,

en el Centro para Mayores, del que es socio y forma parte de su Junta de Gobierno.

Cuando uno de sus compañeros, sabedor de su problema, le preguntó por su estado, (los otros ignoraban el caso); por la respuesta dada, todos quisieron saber de su salud y éste los puso al corriente de su estado. La reacción de éstos fue un tanto de perplejidad, pues en nada se traslucían sus problemas internos, por su aspecto, sus maneras, y su forma de expresarse.

Vista la situación de esta persona, de la que yo informé a mis compañeros; éstos mismos me instaron a dar publicación en esta revista, como ejemplo a seguir por personas que se traumatizan y entran en depresión, en lugar de hacer frente al hecho y aprender a vivir con el problema. Doloroso es en todos los casos, pero mucho más cuando lo sufre una persona joven, que tiene toda la vida por delante; no es lo mismo padecerlo a los cuarenta y siete, que a los setenta y cuatro, a cuya edad la vida periclitada y por lo general, ya no es absolutamente necesario ir a ganar el sustento propio, ni el de la familia.

Sabemos que esto no es fácil; hace falta una gran disposición de ánimo; se hace

más llevadero, si la persona en cuestión, tiene una familia que le ayuda, le apoya y anima en todo momento; una mente lúcida, que le permita ver lo que de positivo puede haber, aun en las peores circunstancias y una intensa vida interior que, en un momento dado, le abstraiga de pensamientos negativos. ■



Miguel Ángel Sánchez Herrero

Aulas IASS



Se llama Miguel Ángel Sánchez Herrero, aunque le gusta firmar sus artículos y libros como MASH. Nació en un pequeño pueblo de Teruel, Cucalón. Tiene aspecto de ser mucho más joven de lo que su DNI indica. Respira

optimismo y vitalidad.

Ha escrito "Mente Sprint", su primer libro del que hoy nos habla, porque busca demostrar que para envejecer de forma sana hay que cumplir la máxima de Mente Sana en Cuerpo Sano y se lamenta de que a menudo, los mayores, cuidan de su cuerpo y sus enfermedades pero no se preocupan de entrenar y cuidar su cerebro de la misma forma.

¿El primer libro con más de 60 años... es un escritor tardío?

Sí y ya estoy preparando el segundo. Fui comercial de bebidas refrescantes durante 26 años, a los 60 años me jubilé y decidí que haría todas esas cosas que aún tenía pendientes, entre ellas escribir libros. Perdí a mi mujer, enviudé y esto me sirvió como impulso de superación. Había que seguir hacia delante. Lo contrario era morir un poco.

¿Qué le impulsó a escribir un libro sobre cálculo mental?

Viví con mi madre y mi suegra durante bastante tiempo, una vivió hasta los 93 años con una lucidez mental sorprendente y la otra murió después de 12 años padeciendo Alzheimer. Descubrí la importancia de cuidar el cerebro y la mente. Entonces se me ocurrió que este tipo de libro podría ayudar a otras personas.

¿A qué público va dirigido?

Se podría decir que es muy útil para la franja de edad, que llamamos personas mayores, y es cierto que de alguna forma pensé en nosotros al escribirlo pero hay incluso un apartado para los más jóvenes, así que puedo realmente decir que es para todos los públicos.

¿Seremos más rápidos e inteligentes cuando lo terminemos de leer?

El objetivo es que la gente tenga la satisfacción de seguir alcanzando objetivos tenga la edad que se tenga, puede ser un estímulo para cualquiera que se enfrente a este tipo de retos. Mientras leemos ejercitamos y mantenemos joven la mente. Pensar y discutir son actividades que se relajan especialmente cuando uno se jubila, busco romper moldes. Entrenar y activar el cerebro para envejecer mejor, para crecer mejor y pensar mejor.

¿Cómo consiguió que la Editorial confiara en usted? Se me ocurre complicado a su edad, en una ciudad pequeña...

Pues no me resultó demasiado difícil lograrlo; Desde el primer momento cuando contacté con ellos y les enseñé la propuesta les gustó. A partir de allí fue todo rodado y en Mayo de este año el libro estaba en la calle.

¿Por qué recomienda leer el libro? Dénos motivos para regalarlo esta Navidad

Se consigue tener una mente más activa: Practicar la gimnasia mental. Aumentar la destreza y abrir la mente. Entrenando el pensamiento se encuentran también soluciones a problemas de la vida diaria.

Miguel Ángel, es todo un personaje del que aprender. Toda una forma de envejecer. Un maestro de la educación y el optimismo. Tomemos nota.... Esta misma tarde nos pondremos a resolver algunos de los acertijos de Mente Sprint. ■



Convenio de colaboración IASS-Fundación "La Caixa"



El 11 de diciembre de 1997, el Instituto Aragonés de Servicios Sociales y Fundación "La Caixa", firmaron un convenio de colaboración

para 15 Centros de Mayores que se fueron ampliando hasta llegar a 23 centros, en el 2007.

Este convenio de colaboración se suma a las actuaciones que el IASS, lleva a cabo a favor de las personas mayores en esta comunidad autónoma.

Son objetivos del acuerdo de colaboración: la formación continua, el acercamiento a las nuevas tecnologías, el desarrollo del voluntariado y la consolidación

del asociacionismo, fomentando la participación social de las personas mayores, basándose en los principios de solidaridad y de crecimiento personal.

En la implementación de los sucesivos programas han desarrollado un proyecto en el campo de la integración de los mayores en las nuevas tecnologías; para ello se ha dotado con ordenadores a sus Juntas de Gobierno, se han creado 12 ciber@ulas y 1 cibercafé, en la red de Centros de Mayores del IASS, en las que se han formado más de 18.000 mayores; y se ha constituido la primera Asociación de voluntarios de informática AVIMAR. ■



La infanta Cristina ovacionada por los mayores aragoneses



Anselmo Fernández. IASS San Blas

El día 14 de Noviembre, la Infanta Doña Cristina, con su presencia, nos hizo un obsequio a todos los Mayores de Aragón en el Auditorio de Zaragoza, donde presidió y participó en un acto desarrollado entre el IASS y Fundación "La Caixa" situado dentro de las actividades programadas entre ambas entidades para 2007. Doña Cristina, como directora del Área Social de la Fundación "La Caixa" vino a visitarnos en función del cargo que representa.



Sociales y Familia del Gobierno de Aragón Ana Fernández, y el director territorial de "La Caixa" zona Norte, Juan José Muguruza.

Más de 1.000 mayores de 23 centros del IASS, llegamos desde las tres provincias aragonesas para asistir a la jornada. La entrada de la infanta, en la sala Mozart del Auditorio de Zaragoza, provocó aplausos intensos, mientras se escuchaba...guapa, guapa.

Acompañaron en la mesa a la Infanta Doña Cristina, la consejera de Servicios

Nos hablaron de lo importante que es la autonomía personal y la participación de los mayores en la sociedad, de que con este fin, suscribieron un convenio de colaboración, el IASS y la Fundación "La Caixa" hace 10 años, y pusieron en marcha las ciberaulas.

Finalizadas sus intervenciones entregaron los diplomas a los participan-

tes en los cursos de informática de los centros del IASS.

Para terminar Angels Treserra, doctora en Neurología, nos habló sobre la importancia de la alimentación y nos dió consejos muy interesantes respondiendo a nuestras preguntas.

El millar de asistentes a la sesión quedamos muy satisfechos y agradecidos por haber sido honrados con la presencia de la Infanta Doña Cristina. ■



LA FUNDACIÓN “LA CAIXA”

La entrega de diplomas



Los centros del IASS que se encuentran en el ámbito del convenio de colaboración con Fundación “La Caixa”, realizan cursos para acceder a la sociedad de las nuevas tecnologías y la información. Como todos los años se entregaron los diplomas a los

alumnos que han participado en ellos. En esta ocasión un representante de los centros de Alcañiz, Calatayud, Ejea, Teruel, Andorra, Jaca, Huesca, Barbastro, Monzón, Balsas de Ebro Viejo, San Blas, Delicias y Casetas, recibieron de la mano de la

Directora del Área Social de Fundación “La Caixa”, Infanta Cristina; de la consejera de Servicios Sociales y Familia, Ana María Fernández; y del delegado de La Caixa, Juan José Muguruza, los diplomas que acreditan su aprovechamiento en los cursos. ■

Lo que nos contó Ángels Treserra



La conferencia impartida por María Ángels Treserra, Neuróloga, verso sobre la “Alimentación, vida y cultura”. Un amplio tema que expuso con claridad y aprovechamiento del tiempo que tenía marcado.

“La alimentación es una parte del proceso nutritivo, mediante el cual introducimos en nuestro organismo, normalmente por la boca los productos que constituyen nuestra dieta ó nuestra ración alimentaria. Los alimentos, una vez introducidos son transformados en el aparato digestivo, dejando en libertad los nutrientes que son absorbidos, y aprovechados por nuestro organismo.

Para que nuestra salud sea óptima precisamos pues de: un buen funcionamiento del sistema digestivo, y de una ingesta adecuada de los alimentos, adaptada a nuestro ciclo vital y de la correcta relación entre ambas funciones dependerá disponer de una determinada calidad de vida.

A medida que avanzamos en nuestra existencia, la comida puede actuar incluso como un “medicamento” si se incorporan determinados hábitos alimenticios.

La relación que existe entre la alimentación y los marcadores biológicos y las hormonas, hace que la ciencia, tenga como objetivos prioritarios, adecuar las dietas a las necesidades de cada persona.

Por otro lado no debemos obviar los órganos de los sentidos, principalmente, el gusto, el olfato y la vista ya que contribuirán a través del sistema nervioso a proporcionarnos un placer más aumentado con los alimentos”. ■

Visitas Guiadas en Autobús por la Zaragoza del Siglo XXI

Durante los meses de Noviembre y Diciembre los Hogares IASS de Personas Mayores; Las Fuentes, San José, San Blas, Balsas de Ebro Viejo, Delicias y Boterón, van a realizar rutas guiadas en autobús por la ciudad.

El objetivo es descubrir los importantes avances en Infraestructuras y Obras Públicas, así como rehabilitaciones y nuevas construcciones civiles y públicas que han cambiado el aspecto de nuestra ciudad hasta convertirla en un modelo de referencia respecto al concepto de crecimiento sostenible y

sostenido a lo largo del tiempo. Descubrir la nueva Zaragoza del Siglo XXI.

Zaragoza se transforma y eso es mucho más que las Obras de la Expo 2008: Aragonia, la nueva zona Azucarera, Plaza, Puerto Venecia, la Estación Delicias, el nuevo Aeropuerto, la Milla Digital... ¿Quieres descubrirlo con nosotros? Todos los barrios tienen su protagonismo...

Los que quieran participar en esta actividad gratuita pueden ponerse en contacto con los mencionados centros. ■



Presente y Futuro en el Bajo Aragón

J. M. Calvo. IASS Alcañiz



El mejor y más importante proyecto en muchos años, en el Bajo Aragón, es en la actualidad La Ciudad del Motor de Aragón en Alcañiz, desarrollado en un marco impresionante, situado en el entorno del embalse de "La Estanca", junto al Camping situado a orillas del mismo, y a tan solo 4 Km. de la Ciudad de Alcañiz, a cuyo fondo se divisa en un marco incomparable, viniendo de Zaragoza.

Este estilo de proyectos e inversiones son los que se precisan para dar vida y proyección de futuro para nuestros pueblos, para Teruel y todo Aragón. ■

Club de Lectura del IASS para Mayores. Encuentro con José Luis Corral



Coincidiendo con la próxima celebración en 2008 del bicentenario de Los Sitos de Zaragoza, el Club de Lectura del IASS está desarrollando en este último trimestre del año

la lectura del libro "Independencia" de José Luis Corral que versa sobre el sitio de Zaragoza.

Como colofón a la lectura, el día 12 de Diciembre a las 16.30 tendremos

el encuentro con el autor para comentar e intercambiar impresiones sobre la obra leída. José Luis Corral, responderá preguntas y firmará libros a todos los presentes, en el Edificio Pignatelli (Paseo María Agustín 36) y os invitamos a todos los que queráis participar a compartir este acto con nosotros. Entrada libre hasta completar aforo.

Para más información:
<http://clmiass.blogspot.com>

Si quieres participar en el Club y leer con nosotros contacta:
976 488 602

Memoria histórica

Pilar Parrilla

En estos días en que tanto se está hablando en todos los medios de comunicación de la memoria histórica, se oyen comentarios para todos los gustos; que si después de pasados 70 años, para que hay que seguir hablando de lo que para unos fueron amargas y catástrofes y ... para otros honores y gloria, que si lo pasado... pasado está; mi modesta opinión es que todo lo ocurrido es historia y por lo tanto tiene que ser conocido por generaciones venideras, para que no repitan errores, y les sirva de lección. Y me parece muy bien que los restos de todos los que cayeron durante la contienda sean reconocidos y ocupen el lugar que sus familiares quieran. ■

Nosotras, las fiestas de navidad

Ya estamos aquí, un año más. Otra vez, llegamos con adelanto, y desde luego no somos acogidas en todas las casas por igual.

Unos piensan que somos un rollo, mucho gasto, mucho trabajo... otros que una bendición para el estómago y para las reuniones entre familiares y amigos.

A nosotras nos gusta ver los ojos de ilusión de los niños, los belenes y los árboles engalanados, pensar en los sabores de los platos que se servirán en esta época y valoramos mucho que exista este acuerdo generalizado de intentar hacer en estas fechas lo que no se hace a lo largo del año.



Es imprescindible que dejemos atrás actitudes negativas que nos amargan las fiestas y centrarnos en las positivas para disfrutar de la ocasión: No complicarnos con los regalos y seguir comprando más de lo podemos. No empeñarnos en ser el anfitrión en todos los días de estas fiestas y cargarnos con todo el trabajo. No aceptar invitaciones que nos desagradan y querer complacer a todo el mundo.

Y sobre todo, ser muy prácticos, adaptarnos a los nuevos tiempos, ser flexibles, tomarnos tiempo de relax. ■

La cocina de navidad

A partir de los años setenta empezaron a modificarse las costumbres navideñas en la mesa. Actualmente, la fiesta no se limita a un único banquete, es preciso diseñar la cena de Nochebuena, la comida del día de Navidad, la de Fin de Año, la de Año Nuevo y Reyes.

Sin embargo, ya se perciben aires de cambios, indicios de una vuelta más que justificada a los orígenes tradicionales, y esta vuelta se basa en contundentes argumentos como son la preocupación por la vida sana, con la atención al peso y la huida de los excesos gastronómicos

Así pues, diversos platos e ingredientes que tradicionalmente formaban parte de la gastronomía navideña han vuelto a cobrar su protagonismo original y son muchos los hogares aragoneses en los que se siguen elaborando las comidas de estas fiestas como lo hacían nuestras abuelas, dedicando a la elaboración de los diferentes platos tiempo y cariño que



después agradecen los comensales para los que supone una ocasión única a lo largo del año de deleitarse.

- Sopa elaborada con un caldo a base de carnes.
- La carne de corral guardada para la ocasión; patos, pavos, pollos, capones, conejos e incluso corderos.
- El cardo, plato de la nochebuena. La parte más blanca, rizada, se suele comer en ensalada, mientras que el resto se sirve cocido, acompañado por salsas diversas.
- También el apio y la escarola, aliñada o no con granadas suele formar parte del menú navideño.

Matide Mur. Ribagorza

- En cuanto a los pescados, al bacalao, hay que añadir el besugo o el salmón, procedentes del norte de España.
- Finalmente los postres o dulces, otorgan consideración de fiesta a la celebración en la mesa. Se impone el guirlache, conocido en algunos lugares como turrón negro, los frutos secos, o las rosas de reyes, garrapiñadas, turrones.
- Otros postres de igual importancia en numerosas mesas son las frutas confitadas, los empanadicos, los pastillos de calabaza, etc.



UNA NAVIDAD DIFERENTE



Mash



Navidad, día en que el mundo cristiano conmemora el nacimiento de Nuestro Señor Jesucristo. Y se caracteriza por Belenes, Árbol de Navidad, Villancicos, Regalos, Reuniones de familia, y cenas excepcionales. Estas fiestas tiene sus antecedentes en otras fiestas paganas. En otras partes del mundo (otras culturas) se sigue manteniendo una tradición fuertemente arraigada en estas fechas. Navidad es algo que suena como muy lejano, solo visto en películas. Chinos, judíos, afro americano y otras religiones, cuentan con unas celebraciones tradicionales, totalmente desconocidas para nosotros.

El calendario judío celebra el 25 de diciembre como una fiesta de ocho días donde se recuerda su ardua lucha y su victoria. La tradición nos cuenta que en el siglo II antes de C. se intentó imponer la cultura griega a los judíos impidiéndoles practicar su religión.

En Japón país de tradición no cristiana, la Navidad se celebra como nuestro San Valentín en que los enamorados salen a cenar y se confía en que si un enamorado se declara ese día serán felices para siempre. Sin embargo el fin de año es su fiesta más importante y su cena festiva se alarga y muchos permanecen despiertos toda la noche y al amanecer se dirigen a su santuario sintoísta para pedir a sus dioses suerte, prosperidad y felicidad, los regalos son como pago y agradecimiento por las atenciones recibidas durante el año.

Las Navidades Británicas no se conciben sin el sonido de los pequeños petardos "Crackers" que al partirse en dos se pueden encontrar pequeños regalos. De los

acontecimientos más sonados en el Reino Unido es la fiesta de Edimburgo, denominada Hogmanay, donde miles de personas se reúnen en su castillo y al son de la música en directo se recorre toda ciudad.

Se asegura que en los países nórdicos, Finlandia es la "Patria" de Santa Claus o Papa Noel y que su nombre original era Julemand que vestido con pieles de reno regalaba pequeños juguetes de hueso y de madera a los niños finlandeses.

En Sudáfrica por herencia del Reino Unido el día 26 de diciembre también es festivo y hoy se llama "Día de la buena voluntad" donde las familias lo celebran en las playas, gracias a su agradable temperatura, algo así como los australianos que añoran las "Navidades Blancas" y poco a poco se va extendiendo con fuerza la celebración de "Navidades en julio".

Papa Noel con su eterno traje rojo y su gran saco, está relacionado con la Navidad, si bien nada tiene que ver con el cristianismo, o el nacimiento de Jesús.

Son innumerables las leyendas que circulan sobre Papa Noel, Padre invierno y San Nicolás, que se le consideraba como un hombre rico que repartía regalos entre los más pobres.

Una vez más estamos a punto para celebrar unas fechas entrañables y por encima de todo familiares y mi deseo para todos mayores (o no) y aragoneses (o no), es que podamos seguir celebrándolas por muchos años.

MANUALIDADES CON LOS NIETOS

El calcetín de las chuches

Una tarde en complicidad con tus nietos puedes realizar esta manualidad. El resultado puede ser espectacular aunque lo importante es el tiempo lleno de amor y ternura dedicado a los niños.

Necesitaréis:

- Tela roja (fieltro o lana)
- Trozos de fieltro de colores
- Hilo de bordar algodón blanco, amarillo y azul

Instrucciones para su confección:

1. Recorta la forma de un calcetín en la tela roja doblada en dos. Pon un ribete bicolor en la parte de arriba y cóselo a punto de cruz.
2. Haz una plantilla con las letras del nombre de tu nieta o de tu nieto, lo importante es que ellos también participen.
3. Una vez recortadas las letras del nombre en los trozos de fieltro y

cosidas con puntadas grandes, hay que bordar flores, estrellas. Lo que más guste

4. Finalmente, une los dos lados del calcetín cosiéndolos con hilo blanco por el borde, y deja una boca para que puedan meter las chuches. ■



Regalos por Navidad con las nuevas tecnologías



Es conveniente, planificar con antelación a quien vamos a entregar regalos por Navidad y tener en cuenta el presupuesto con el que contamos, la edad, aficiones y gustos de la persona. Existen muchas tiendas online de regalos de Navidad, desde el sector de la alimentación, hasta en sectores de la decoración, regalos vanguardistas, etc. La verdad es que si se puede, la manera tradicional de comprar regalos de Navidad en las tiendas de nuestra población nos permite saber con exactitud qué compramos, pero en ambos casos se pueden conseguir regalos muy baratos de Navidad si se realizan las compras con suficiente antelación.

No olvides tus derechos en las rebajas de enero

Cada año la imagen se repite en todos los telediaros: decenas de personas que se agolpan a las puertas de un gran centro comercial para ser los primeros en hacerse con el chollo de las rebajas de enero. Se estima que cada consumidor deja unos 200 euros en las rebajas más esperadas del año. Y ganamos todos: el comerciante, porque da salida rápida a la mercancía, y los consumidores, que pueden llegar a ahorrar desde un mínimo del 10% hasta el 30 o incluso el 60%. Tanto la Dirección General de Consumo como las Comunidades Autónomas y las organizaciones de consumidores coinciden en la necesidad de seguir algu-

nos consejos básicos para evitar los excesos.

- Prepara una lista de los artículos que necesitas y fija la cantidad máxima que quieres gastar. Te permitirá controlar el ahorro durante las rebajas.
- No te dejes llevar por las prisas. El agobio y los empujones de los primeros días puede llevarte a comprar de forma compulsiva. Compara precios en varios establecimientos.
- Revisa el precio antes y después. Comprueba que en la etiqueta figure, junto con el precio rebajado, el precio anterior o el porcentaje en el que está rebajado.

- Devuelve lo defectuoso. Es obligación del comerciante admitir la devolución de los productos defectuosos o, según los casos, de repararlos.
- Lucha por tus derechos. Recuerda que, durante las rebajas, el consumidor tiene los mismos derechos que durante el periodo ordinario de ventas. ■



Cuida tus ojos

Un estudio ha puesto de manifiesto que los mayores que ven bien son más felices y más autónomos.

No se trata de un descubrimiento revolucionario; pero sí de la constatación de un hecho lógico y de una llamada de atención. Los Departamentos de Oftalmología y Epidemiología de la Universidad de Alabama (EEUU) acudieron a una residencia geriátrica y escogieron a 142 personas mayores de 55 años que dividieron en dos grupos. El primero recibió atención oftalmológica inmediata para corregir sus problemas de refracción u otros similares; fundamentalmente mediante gafas.

El segundo colectivo ejerció de control y tuvo que esperar alrededor de dos meses para poder gozar de las mismas atenciones que sus homólogos.

Los especialistas realizaron numerosas pruebas para verificar la evolución de la salud ocular de los participantes. Además midieron otros parámetros como la autonomía para hacer tareas cotidianas, la participación en actividades con otros compañeros, el desarrollo de hobbies, el nivel de satisfacción personal y el estado anímico.

Dado que la visión es uno de nuestros bienes más preciados, debemos estar atentos a nuestros deterioros visuales a medida que envejecemos. Habitualmente, la pérdida de visión en los mayores se debe a la opacidad del cristalino, son las llamadas cataratas; o a las lesiones del nervio óptico (glaucoma) o de la retina (degeneración macular asociada a la edad).

Anomalías de la visión

La visión borrosa es la pérdida de agudeza visual lo que ocasiona la pérdida de la habilidad para visualizar pequeños detalles.

Consejos para detectar posibles defectos visuales

Hay una serie de signos de alarma a los que debemos estar atentos:

- Cuando al leer saltamos palabras, líneas, o leemos dos veces la misma línea.
- Cuando confundimos la “a” con la “e” o la “u” con “n”.
- Cuando fruncimos los ojos o hacemos muecas.
- Si escribimos con la cara pegada al papel.
- Si nos aquejan las cefaleas, mareos y náuseas.
- Si nos molesta más de lo normal la luz intensa.

- Cuando se presentan los párpados enrojecidos e hinchados u ojos llozosos.
- Si inclinamos la cabeza lateralmente para fijar la mirada.
- Si cerramos o nos tapamos un ojo para ver las cosas.



“A ver si nos aclaramos... Es mi vista o mal colocada la información”

Historias extraordinarias



El Puente Japonés de Claude Monet.

Cambiando de estilo por causa de fuerza mayor

Claude Monet comenzó a utilizar a partir de 1908 unos colores cada vez más intensos en sus cuadros dando paso a una nueva forma de movimiento pictórico.

Sin embargo no era esa su intención, el uso de estos colores no tenía otra razón que la poca visión del pintor que siempre se negó a que lo operaran de cataratas y que no tenía más remedio que usar colores cada vez más fuertes para poder ver lo que pintaba.



Gafas

Las primeras gafas eran unas lentes sujetas por un mango. En el siglo XV apareció en primer puente que permitía sostenerlos sobre la nariz. Hasta el siglo XVII no se inventaron las patillas. Quienes usaba lentes antes de esa fecha se la sujetaban con cordones a las orejas.

