

# Solera

Revista del Departamento de  
Servicios Sociales y Familia  
del Gobierno de Aragón



Publicación de los mayores aragoneses

Nº 54 • Noviembre - Diciembre 2008



Instituto Aragonés  
de Servicios Sociales

## Informa

web: [portal.aragon.es/iass/iass.htm](http://portal.aragon.es/iass/iass.htm)  
e-mail: [iassweb@aragon.es](mailto:iassweb@aragon.es)

## Más calidad en los centros IASS para personas mayores

El Gobierno de Aragón a través del IASS, sigue trabajando para mejorar los servicios existentes para las personas mayores. La calidad en la prestación de los servicios es un objetivo prioritario para el Instituto.

El pasado mes de noviembre se realizaron unas jornadas de trabajo, en Orihuela del Tremedal y en la Residencia Baltasar Gracián de Zaragoza, en las que los directores y otros técnicos profesionales de los centros, se reunieron para estudiar y elaborar los criterios y estándares para mejorar la calidad de los servicios de cara a 2009.

Se han creado grupos de trabajo en centros residenciales, centros de día y hogares de las tres provincias para detectar necesidades y deficiencias dentro de los servicios que se están prestando y proponer áreas de mejora acordes con las necesidades de los ciudadanos, coordinados con la Sección de Calidad del IASS. ■





## Con la crisis a cuentas

José Muñoz. IASS Boterón

¿Podemos seguir aplicando a nuestro mundo los calificativos de civilizado, industrializado, próspero y rico, viendo lo que nos ha caído encima y lo que nos va a seguir cayendo, según pregonan los medios de comunicación?

Por lo que se refiere al panorama internacional, tenemos esas guerras abiertas y larvadas, que siempre han existido, ya sea por motivos étnicos, religiosos o de mala vecindad, y las flagrantes intervenciones militares en Irak y Afganistán. Unas invasiones realizadas con la *caritativa* excusa de *ayudarles* a mantener la *paz* en su territorio.

Y, ahora, por arte de *birlibirloque*, parece haber caído una maldición sobre la economía mundial, que la ha trastocado hasta el extremo de que los bancos dicen no tener dinero y piden créditos al padrecito Estado, para *reflotar* la economía global y “*reinventar*” el capitalismo.

A estos llantos y súplicas se adhieren las grandes empresas industriales, por las pérdidas que dicen tener al no poder vender sus productos por la consabida crisis y para no tener que *sacudirse* a los trabajadores, con despidos y reajustes de plantillas.

Los terceros en *concordia*, (en cuanto a pedir) y no serán los últimos que lo hagan, son los que dicen estar *con la sogá al cuello*, a causa de la hipoteca que pesa sobre su economía. Aunque no cabe duda de que la necesidad de muchas de estas personas es ajena a su voluntad, es producto de las *¿imprevisibles?* circunstancias que se dan en la hora actual.

Se plantea un grave problema: ¿Hay que ayudar al necesitado? Y decimos: *¡sí!*. Pero al necesitado de verdad; sin *picaresca*, y no a costa de otros necesitados, (ancianos y niños), no detrayendo de los fondos destinados a atender sus necesidades. Tampoco hay que olvidar a los que a lo largo de su vida se han privado de caprichos para poder comprar, con sacrificios en muchos casos, una vivienda digna.

A estas personas que aludimos – las primeras – que la gran mayoría de ellas tuvieron una niñez y juventud con carencias de todo tipo, no sería lógico ni razonable, privarles de los beneficios sociales de que disfrutaban con la mejora de sus pensiones y la disponibilidad de Centros para ellos habilitados y que con las *pequeñas grandes* cosas de que en ellos disponen mejorar en buena parte su calidad de vida. Es de desear que nuestros gobernantes resuelvan esta situación de la manera menos traumática para todos y mejor, para los verdaderamente necesitados. ■



### Comité de Redacción:

Lidia Abarca (Aulas IASS), José Luis Alonso (COAPEMA), Carmen Comenge (IASS Las Fuentes), Anselmo Fernández (IASS San Blas), Joaquín Guiral (IASS Fraga), Natividad Lozano (Aulas IASS), Luis Mesa (IASS Barbastro), Francisco Monzón (IASS Andorra), José Muñoz (IASS Boterón), Miguel Ángel Sánchez (IASS Delicias).

### Edita



Instituto Aragonés  
de Servicios Sociales  
Cesáreo Alierta, 9-11  
50008 ZARAGOZA

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



Juan Carlos Castro.  
Director Gerente del IASS

## Una sociedad madura no puede prescindir de las personas mayores

Estamos cerrando otro año, y nos encaminamos al séptimo de nuestra revista SOLERA, es tiempo por tanto de manifestar mi alegría por la buena andadura de la publicación y agradecer la labor continuada de todos los colaboradores que la hacen posible.

La creciente actividad, de las personas mayores aragonesas, obliga a analizar despacio el título de este artículo, que lleva a algunas conclusiones que no pueden ser rebatidas:

**...más de doscientos cincuenta mil mayores aragoneses, pueden cambiar muchas cosas si se lo proponen.**

Más de doscientos cincuenta mil personas mayores aragonesas, pueden cambiar muchas cosas si se lo proponen. Tienen el derecho y el deber de participar en la sociedad para influir en las decisiones políticas que les afecten.

No son espectadores de lo que sucede a su alrededor. No son sólo un grupo de consumo y de obtención de recursos. Son protagonistas del momento que vivimos, son personas activas con la energía, el conocimiento y el equilibrio que da el paso de los años. Tienen las alforjas llenas de ilusión y de

proyectos y están capacitados para participar, en un diálogo intergeneracional, en la búsqueda de nuevos caminos.

Son solidarios y saben compartir y si no, que se lo digan a ese millón y medio de abuelos que cuidan de sus nietos de la mañana a la noche, prestando un servicio impagable a la sociedad, o a la legión de voluntarios que visitan hospitales, prestan su apoyo en los talleres de informática, participan en las actividades de los centros, etc....

Su juventud, se ha alejado pero no lo ha hecho, el conocimiento, la sabiduría, el humor, la entrega, por eso; *una sociedad madura no puede prescindir de las personas mayores.*

Desde el IASS somos conscientes de la contribución que hacen a la sociedad, por lo que continuamente queremos reconocer su labor, y muy especialmente desde estas páginas, deseándoles a todas y cada una de ellas unas felices fiestas y un prospero año nuevo 2009. ■

**...conscientes de su contribución, queremos reconocer su labor deseándoles unas felices fiestas y un prospero año nuevo 2009.**



## Un año extraordinario

Mercedes Planas. IASS Movera

2008 EN LA RESIDENCIA DE MOVERA



UN AÑO EXTRAORDINARIO

Nadie puede negar que el año 2008 quedará para siempre inscrito en nuestra memoria como “un año extraordinario”, debido a todos los acontecimientos que nuestra ciudad ha celebrado: la Exposición Internacional, el Bicentenario de los Sitios de Zaragoza, el 50 Aniversario de La Ofrenda de Flores a la Virgen del Pilar.

En nuestra residencia, el año que ahora termina también ha sido especial. Visitamos la muestra internacional con nuestros mayores y en las Fiestas del Pilar hemos vivido también algunos acontecimientos que no ocurren todos los años.

El día del Pregón, Heraldo de Aragón publicó una pequeña entrevista que realizó a Encarna García Oliván, residente centenaria muy querida en nuestro Centro, en la que ella relató su experiencia de las fiestas en épocas pasadas.

También, como todos los años, preparamos con cariño diversas actuaciones para alegrar los días festivos a las personas que aquí residen y que difícilmente pueden vivir las fiestas fuera de esta casa: jotas, teatro, rondallas, variedades...

Pero este año, además, hemos disfrutado de la actuación de uno de los grupos más conocidos y queridos de música tradicional aragonesa: la Ronda de Boltaña.

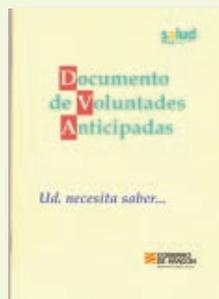
Con su música y sus voces nos hicieron disfrutar de un momento irreplicable largamente deseado y que por fin se hizo realidad.

¡Ojala se convierta en “repetible” y podamos volver a tenerlos muchas más veces en nuestro programa de fiestas! ■

## Ud. Necesita saber... Documento de Voluntades Anticipadas

La Comunidad de Aragón ha regulado las voluntades anticipadas en el ámbito de la Sanidad. Algunos

¿Qué es el Documento de Voluntades Anticipadas (DVA)?



Un escrito en el que una persona manifiesta, de forma anticipada, sus deseos o instrucciones que, sobre las actuaciones médicas, quiere que se tengan en cuenta, en aquellos casos en los que las circunstancias no le permitieran expresar libremente su voluntad. Este documento

sirve para que tales deseos sean respetados y cumplidos por el médico o el equipo sanitario que intervienen cuando la persona que ha otorgado el documento se encuentre imposibilitada de manifestar su voluntad por deterioro físico o psíquico.

¿Cómo se otorga el Documento de Voluntades Anticipadas?

- Declaración ante Notario.
- Declaración ante tres testigos. ■

## Bodas de Oro

IASS Balsas de Ebro Viejo

Daniel, el director de nuestra Rondalla, acaba de celebrar las Bodas de Oro junto a su esposa, Paz. En la entrañable ceremonia, estuvieron en todo momento acompañados de familiares y amigos.

Al final de la misa recibieron muchas felicitaciones, a las que, desde estas páginas de la revista “Solera”, nos unimos de la manera más sincera. ■

50 años juntos



Bodas de Oro de Daniel y Paz



## Encuentro Ballobar

Joaquín Guiral. IASS Fraga



Imágenes del pueblo de Ballobar

Los mayores de la *comarca del Bajo/Baix Cinca*, fuimos invitados a participar en la jornada y fuimos muchos los que acudimos a la cita.

Nada más llegar, la alcaldesa de Ballobar nos dio la bienvenida a los asistentes que llenaban ampliamente el salón. El alcalde, presidente de la Comarca, expuso unas breves ideas de los proyectos, presupuestos y programas que la Institución Comarcal se propone realizar el año próximo 2009.

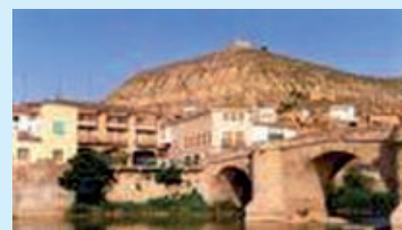
Palabras que agradecemos y agradeceremos mucho más *cuando veamos que las cosas van por el camino correcto: el bienestar de los mayores de la comarca*. Los que hoy nos gobiernan también serán, Dios mediante, personas mayores dentro de algunos años. ¡Hacerse mayor es una bendición!. Y un dolor de cabeza para nuestros políticos, pero para eso les votamos.

Luego entre empujones pudimos degustar una gran variedad de tartas o tortas de diversos sabores y texturas, obra del grupo de señoras de Ballobar. Lo de los “empujones” es algo habitual en estas ocasiones.

Un par de grupos (Fraga y Ballobar) salimos a dar un paseo por los sitios más típicos y recóndi-

tos de Ballobar. Los demás grupos conformados por el resto de pueblos de la Comarca gozaron de la representación que ofrecía “La Orquídea Dorada”. El ambiente durante todo el día fue inmejorable.

Gracias a todos los que han hecho posible este encuentro. ■



Imágenes del pueblo de Ballobar

## Barbastro celebra la fiesta de las nuevas tecnologías



Luis Mesa IASS Barbastro



Socios del Hogar que acudieron a dicho foro

Las nuevas tecnologías fueron las protagonistas en el recinto ferial de Barbastro con Cibermix y Somonparty, dedicados a dar a conocer las ventajas del uso de estas herramientas. Durante 35 horas seguidas, los amantes del mundo de la informática pudieron ejercitarse y compartir información.

El alcalde de Barbastro y presidente de la DPH, Antonio Cosculluela, presidió la inauguración. En dicho foro coincidieron pequeños usuarios: desde David Escartín, de 4 años, hasta veteranos jubilados pertenecientes al Hogar del IASS de dicha localidad, que son asiduos a la Ciber Aula. ■

# PREPARADOS PARA LA NAVIDAD



Redacción Solera

## Regalos con cabeza

Empecemos por el estrés y el gasto, casi obligado, que supone la compra de una gran cantidad de regalos.

Una buena manera de afrontar este gasto extra es reflexionar sobre lo que realmente se necesita.

Para los más pequeños se puede optar por juguetes y regalos fabricados con materiales duraderos y ecológicos. O, incluso, se pueden

recuperar juguetes ya usados para regalárselos a otros niños.

Otra idea es decantarse por los regalos artesanales. Hágalo usted mismo, pero si los trabajos manuales no son su fuerte, visite las tiendas solidarias de Comercio Justo. Seguro que encuentra algo con que sorprender a los suyos.

Otras maneras de ahorrar es reutilizar el papel de regalo ya usado o,

en su defecto, se puede usar papel reciclado o, también, pactar el intercambio de regalos con familiares y amigos. ■



Otro de los agujeros negros del derroche navideño es el apartado energético.

Ya nadie duda de que el uso energético está produciendo graves problemas ambientales. Por ello, es recomendable usar bombillas de bajo consumo en los adornos. Al fin y al cabo, las luces navideñas deben ser un elemento de decoración y no de iluminación. Otra posibilidad es sustituir las luces por adornos confeccionados con flores, hojas, ramas de árboles, etc, o reciclar o reutilizar los adornos de otras navidades.

También los envases y embalajes son un problema serio para el medio

ambiente. Un 40% de la basura doméstica son residuos orgánicos, del resto, un 80% lo constituyen envases. Este porcentaje crece sin cesar y se dispara en Navidad. Mientras que el resto del año cada persona genera un kilo y medio de basuras al día (hace 30 años no se llegaba ni a medio kilo), en navidades la cosa se eleva hasta los dos kilos; y la mitad son envoltorios y embalajes.



Para evitarlo se puede, por ejemplo, al recibir regalos, no tirar el papel, se puede guardar para otras ocasiones. En Navidad se reciben muchas tarjetas de felicitación, en vez de tirarlas se pueden reutilizar. O se puede reciclar un regalo que ya se tenga en casa. ¿Por qué no felicitar con postales de ONG solidarias con el entorno social y medioambiental? ¿O incluir en las postales mensajes ecológicos, como depositarme en un contenedor de papel? ■



## Abetos vivos

Por último está el asunto de la compra de árboles de Navidad. Si son naturales, se deben elegir aquellos que tienen raíz para que se puedan replantar. No hay que utilizar bajo ningún concepto musgo ni acebo como elementos decorativos. Son plantas en peligro de extinción, y su recolección está prohibida en muchas comunidades autónomas, incluida Aragón. ■



# PREPARADOS PARA LA NAVIDAD

## Las ventajas de una navidad en crisis



Redacción Solera



**¡NO!**



La palabra crisis va a sonar tanto estas navidades como los villancicos, pero las estrecheces económicas no tienen por qué ser sinónimo de unas navidades menos brillantes o entrañables.

Incluso, la tan cacareada crisis puede ser una excusa para vivir unas navidades menos consumistas, más solidarias y más ecológicas. Como dice el lema, otra navidad es posible. ■

## Recetas a buenos precios pensando en los que menos tienen



Cuando cada año se incrementa el número de personas desnutridas en cuatro millones (según la FAO), en estas fechas se tiran hasta un 40% de los alimentos producidos.

Por eso, sería recomendable preparar la comida que se vaya a consumir, y guardar la que sobre para otra ocasión. Igualmente, convendría recuperar la cocina tradicional, y cuidar la alimentación evitando la comida basura o precocinada, que implica más envasado y consumo de energía. Por eso, es mejor consumir productos frescos y de temporada o menos elaborados y, si son de la tierra, mejor. ■

### TURRÓN CASERO

#### Ingredientes:

Almendras tostadas  
Nueces  
Cacahuetes  
Miel

Triturar los frutos secos. Cuando tengamos todo bien molido y mezclado, hacemos una pasta agregando miel, hasta que quede una pasta consistente. Rellenar un molde con la masa resultante y tapar de forma que quede bien prensado y apretado. Hay que dejar el turrón casero reposando 48 horas antes de comerlo.



### PECHUGAS DE PAVO AL CURRY CON PIÑA

Proponemos una económica pero no menos sabrosa manera de disfrutar del tradicional pavo navideño.

#### Ingredientes:

2 pechugas de pavo.  
50 gramos de cebolla.  
3 manzanas.  
6 cucharadas de aceite de oliva virgen.  
2 decilitros de nata para cocinar.  
1 cucharadita de curry.  
Sal.

Limpiamos la pechuga, la fileteamos y reservamos.

Pelamos las manzanas y las cortamos en finas láminas.

Cortamos en juliana (tiras finas) la cebolla y la cocinamos en un cazo con un poco de aceite de oliva hasta que se ablande.

Agregamos las manzanas a la cebolla y dejamos que se cocine todo el conjunto. Al final de la cocción agregamos a la cazuela una cucharadita de curry y la nata líquida y dejamos que forme una crema durante 2 minutos.

Esta salsa con manzana la ponemos a punto de sal.

Asamos los filetes de pechuga de pavo a la plancha y acompañamos en el plato con las manzanas y la cebolla confitada con la salsa de curry.



# EL ARTE DE ENVEJECER

## Envejecer con éxito

Jesús Pomar. IASS Balsas de Ebro Viejo

Lo más importante en el arte del envejecimiento es, aunque parezca una obviedad, saber alargar la vida. Lo primero que tenemos que tener en cuenta es que se hace necesario huir del alcohol, del tabaquismo o cualquier otra droga que esté destruyendo poco a poco nuestra salud, y seguir una norma de conducta que es la que siguen los montañeros: "Poca cama, poco plato y mucho zapato".

En cuanto al ejercicio físico, hay que practicarlo de manera constante y a la medida de nuestras fuerzas: conviene nadar, hacer bicicleta estática... Sobre todo andar una hora diaria o dos en días alternados. También se ha comprobado que es muy beneficioso practicar la gimnasia y, de manera especial, los ejercicios aeróbicos.

Es importante sentirse emocionado por algo. Sin emoción, no se vive, se vegeta. Hoy día, los mayores quieren ser protagonistas de su futuro. Y también del presente, metiéndose de lleno en cursos de informática, navegando, incluso por Internet, en los que participan los nietos haciendo el papel de educadores con sus abuelos. ■

*"Poca cama, poco plato y mucho zapato"*



## Luis Rojas Marcos vacunó a los mayores



A. Fernández. IASS San Blas



"Luis Rojas Marcos durante la conferencia"

En la conferencia que impartió el doctor Luis Rojas Marcos para los mayores del IASS con motivo de la celebración del décimo aniversario del acuerdo entre el Instituto Aragonés de Servicios Sociales y la Fundación La Caixa, cabe destacar el grado de optimismo y el montón de ideas positivas que despertó entre los asistentes.

Fue un privilegio tener la oportunidad de escuchar de viva voz y en directo sus consejos y recomendaciones sobre la vida cotidiana.

Vivimos en una etapa de la vida donde todo parece fácil y alcanzable y no es así. Hay gente mayor que no se comunica apenas porque el entorno no les es favorable. Otros son proclives al silencio, porque así lo desean. Pero de eso se trata, hay que buscar el compartir y huir de la soledad y el aislamiento.

Fue como una vacuna contra la depresión, la preocupación, y el aislamiento. Abogó por la convivencia, por la comunicación, por el pensamiento positivo y por generar luz donde hay oscuridad. La senda de la edad madura no tiene retorno, ni tampoco se valora el momento presente. Hay un pasado largo y un futuro corto. Si un amanecer es presente el anterior ya es pasado. Por eso fue tan valorado el ánimo que nos despertó Luis Rojas Marcos.

Fue un verdadero lujo contar con la presencia de tan digna personalidad y, además, bien presentado por los que le precedieron y le acompañaron en la palabra.

Luego, se cerró el acto con la entrega de los diplomas a los representantes de las ciber-aulas.

Gracias al IASS, a la Fundación La Caixa y a todos los que nos brindan estas oportunidades de encuentro con la vida cultural y social. Quienes más lo valoran son los mayores como protagonistas de los hechos. ■



Foto del público

# CRÓNICA DE VIAJES



## Viaje a Italia



Francisca Rodrigo. IASS Balsas de Ebro Viejo

Los mayores de Balsas, visitamos Milán, Florencia, Venecia y Roma. La riqueza de sus manifestaciones artísticas atrae poderosamente la atención del viajero, desde el momento en que pone un pie en esas ciudades.

Organizado por la Junta del centro hicimos un viaje a Italia de 10 días. Nos desplazamos en autobús y en barco. Un viaje inolvidable.

La catedral de Florencia es el monumento por excelencia de la ciudad. Venecia es una ciudad de fábula, llena de monumentos que se extiende a través de dos impresionantes zonas, el Canal Grande y la Plaza de San Marcos.

Roma ha inspirado siempre asombro en sus visitantes porque desde los tiempos del Imperio Romano hasta la actualidad, es el archivo arqueológico de la cultura occidental.

Milán es también uno de los centros más importantes de la industria de la moda del mundo y gran rival de París en Europa.

El viaje no careció de algún pequeño contratiempo, que con la buena fe de todos, se resolvió favorablemente. Todos los que fuimos nos hemos quedado con deseos de repetir. Si hubiera sido por nosotros nos habríamos quedado por allí un mes. Esperamos poder repetir otro viaje, si no igual, parecido. ■



Foto del grupo durante el viaje



## Viaje sorpresa desde Andorra

IASS Andorra



Foto del grupo en el parque de Cabárceno

Cómo cada año, en el Hogar de Andorra se organiza para finales de octubre un viaje sorpresa.

¡Sí!, ¡Sorpresa!. Porque... ¡no sabemos a dónde vamos!. Es una intriga, una incógnita que, aunque preguntamos pistas y procuramos que a quien lo sabe, se le escape algo, la verdad es que nos gusta que sea así: sorpresa.

Como no se sabe el destino, tampoco se sabe si hay que llevar bufanda, paraguas o bañador. Por si acaso, llevamos la maleta bien preparada.

Este año visitamos Elciego y la famosa bodega de Frank Ghery. En Bilbao, el Guggenheim, las célebres Siete Calles y el Teatro Arriaga. Fuenterrabia, San Sebastián, Santander y el Parque de Cabárceno, da gusto ver a los animales al aire libre, correteando. También estuvimos en Isla, Noja, en Santillana del Mar, donde realizamos una visita de la recreación de las Cuevas de Altamira, y continuamos la ruta hasta Vitoria. Allí estuvimos en la Catedral de Santa María, la Plaza Nueva, la Plaza de la Bullería... y terminamos por último en La Guardia, que tiene un encanto especial. Ese mismo día regresamos a Andorra.

Os diré una cosa: todos tenemos nuestros achaques, pero de verdad que esos días se olvidan todos los males. Disfrutas de cosas que no habías visto antes, y te das cuenta de que hay en España sitios preciosos que vale la pena visitar y si además lo haces en grupo, con gente conocida, con tus amigos y vecinos, lo que resulta mucho más agradable.

Desde aquí, os animamos a todos a que viajéis, ahora podemos. ■

# DOS VISIONES DE LA CRISIS



A. Fernández. IASS San Blas

## Tiempos de transformación

En España estamos viviendo una etapa de transformación confusa, no sólo en el pensamiento sino también en lo económico y medios de subsistencia de vida familiar.

Hace sólo ocho meses, el poder gubernamental auguraba que España caminaba firme hacia la supremacía Europea, y se nos equiparaba con las economías más consolidadas. Pero, al contrario, rondando el final del año, España está sumergida en el descalabro económico.

Hay más extranjeros apuntados al paro en toda España que habitantes tienen capitales cercanas a Zaragoza, como son Huesca, Teruel, Soria, Cuenca y Guadalajara, que suman 266.458 habitantes. Y el total, los desempleados suman más de 2.815.000, tanto como habitantes tienen Barcelona, Zaragoza, Málaga y Segovia. Parece imposible, pero es cierto.

En Zaragoza, hace tan sólo 5 meses gozábamos de un privilegio eufórico al inaugurar por todo lo alto la Expo 2008, pero terminó. Ahora es Zaragoza la capital de España que mayor paro ha registrado en octubre. Parece mentira pero es cierto.

Aún así, aún hay lugar para cierta esperanza. Si pensamos en el fracaso, fracasaremos. Por el contrario, si pensamos en progresar, progresaremos. Es una simple opción personal.

Son tiempos distintos y las oportunidades debemos buscarlas. El dinero no se agotó, es que no se mueve el consumo y está paralizado.

Hay que erradicar el miedo y arriesgarse para que vengan tiempos mejores.

Transformar lo negativo a positivo será una cura de humildad y no estará mal. ■



Inmigrantes en desempleo

## De todo se puede sacar algo positivo

Mash. IASS Delicias



Ciclo económico: "dícese de la fluctuación del valor que toma una variable a través del tiempo". Según esta definición, entendemos crisis económica como una tendencia a la baja del valor de toda variable económica. En esta tendencia a la baja, podemos diferenciar dos fases distintas, que son la recesión y la depresión.

A la primera se llega guiado por el deseo de obtener grandes beneficios. Para ello, se contraen fuertes deudas que, una vez agotadas las posibilidades crediticias, al no poder atender los pagos, se inicia lo que ahora se conoce como crisis.

A la depresión, por su parte, se llega con la quiebra de las empresas, que a su vez ponen en grave situación a otras

muchas y ello hace que baje la demanda, la productividad y las existencias aumentan.

En esta situación tan alarmante pintada desde los medios de comunicación, los mayores debemos pensar que por otras hemos pasado y que, incluso, podremos encontrar algo positivo.

Desde esa perspectiva, por ejemplo, se puede pensar que si por la crisis no tengo dinero, me quedo en casa, veo películas o leo. Por lo tanto, gracias a la crisis cultivo mi intelecto.

La crisis puede y debe cambiar nuestros hábitos, con ella aprendemos a ser más austeros y así: se reduce el consumo, se contamina menos, se genera menos basura, se fomenta el reciclaje y la reutilización, se cambian a positivos nuestros hábitos, se recuperan valores perdidos por la abundancia, se reduce el absentismo laboral o se valora más el puesto de trabajo, ante el temor a perderlo. ■

# VIDA EN LOS CENTROS

## Benditos Hogares

Paco Monzón. IASS Andorra

Cuando uno es joven, no piensa que va a llegar a mayor. Recuerdo esa época de adolescente, en el comienzo de mi vida laboral, en la que a los mayores la jubilación les costaba una enfermedad (lo que actualmente llamaríamos depresión).

Afortunadamente, hemos evolucionado en todo, pero más si cabe en este tema de la jubilación. Con la ayuda de médicos, psicólogos y consejos terapéuticos, hemos aprendido a entrar en esta nueva etapa de nuestra vida mucho mejor que antaño.

El Gobierno de Aragón decidió que Andorra necesitaba un centro del IAAS para los mayores y así lo hizo, culminando la necesidad que había.

Hace ya más de cuatro años que disfrutamos de unas magníficas instalaciones, ubicadas en un lugar privilegiado del pueblo, tanto por su amplitud como por el entorno, parque incluido, que hace que nos sintamos en esta nueva etapa de nuestra vida más jóvenes y activos.

Para ello, en el centro tenemos multitud de actividades, para que si no con unas, con otras, nos sintamos identificados y así podamos participar en ellas un mayor número de socios.

Sirvan como ejemplo algunas de las actividades que a diario se pueden realizar en nuestro hogar: manualidades, gimnasia, teatro, jota, bailes de salón, taller de lectura, utilización del

móvil, manejo de cajeros automáticos, cursos de informática, de Internet, risoterapia, cuentos terapéuticos, taller de memoria, taller de pintura, además de los juegos que podemos considerar tradicionales como pueden ser, billar, ajedrez, petanca, parchís, dominó, guiñote, etc. ■



Hogar de Andorra

## ENTREVISTA A: Tomás Gil. Peluquero de caballeros



Carmen Comenge. IASS Las Fuentes



Tomás Gil

Tomás Gil Santos, peluquero de caballeros del Hogar de Las Fuentes, es un gran profesional, pero sobre todo cabe destacar su gran humanidad con todas las personas mayores que acuden. Eso le hace ser muy querido por todos.

¡Este es nuestro Tomás!

Tomás, ¿dónde nació?:.- En Malón, provincia de Zaragoza.

¿Está casado?.- Sí, tengo esposa, María Rosario, y tres hijos

¿Cuánto tiempo hace que ejerce de peluquero en este centro?.- 14 años

Pero no solo ejerce de peluquero, es usted un manitas...-Bueno si, tanto

en mi casa como en el centro reparo todo aquello que se avería y siempre estoy pendiente de todos los pequeños deterioros que aparecen en el centro.

Aparte de su profesión, ¿qué otras aficiones tiene?.-Mi principal hobby es mi huerto, donde cultivo con



todo esmero y cariño todo tipo de productos, por ejemplo calabazas, que han llegado a alcanzar más de 50 kilos; tomates que han llegado a pesar más de un kilo y ajos, cebollas, pimientos, judías, patatas....

¿Y dónde tiene ese huerto?.-En Malón, donde paso los días de descanso con mi esposa.

Y no sólo cultiva hortalizas sino más cosas....-Sí, voy al teatro y a todo tipo de actividades culturales, me gusta el fútbol y jugar con mis amigos al guiñote, mus, etc. Reconozco que de vez en cuando tiento a la suerte con la lotería y alguna quiniela. Otra de mis aficiones es la de cantar jotas.

Doy fe de que lo hace a las mil maravillas, gracias a su esplendida voz. ■

## Los "teatrerros" de Torrecilla

IASS Torrecilla de Alcañiz

El Hogar de Personas Mayores del IASS de Torrecilla de Alcañiz cuenta con socios que residen en las poblaciones próximas de La Codoñera, La Fresneda y Torre del Compte.

En noviembre organizamos una convivencia con todos ellos, en la que se escenificó representaciones teatrales.

Además, este año contamos con una novedad: los protagonistas de la obra de teatro fueron las socias del Hogar, que representaron un sainete de Fabián Jorge Ramos titulado "Pensión para Señoras".

Finalmente, un grupo de ellas cantó y representó el "Coro de las Espi-



"Pensión para Señoras"

gadoras", fragmento de la zarzuela La Rosa del Azafrán. Cuya puesta en escena resultó muy espectacular y colorida.

Tal fue el éxito, que tuvieron que repetir las actuaciones el sábado 8, para el pueblo en general, pues lógi-

camente todos estaban deseosos de ver a su madre, a su abuela, su tía o vecina, haciendo teatro.

Pretendemos que, el grupo pueda tener continuidad y se amplíe con más socios que quieran formar parte del mismo. ■



"Coro de las Espigadoras"



## Tucos en la cocina



Pilar Pl. IASS San Blas

- Para que los ajos no salten dentro del mortero cuando picas, pon antes un poco de sal en el fondo.
- La acelga quedará en su punto si cueces por separado las hojas y los tallos; éstos necesitan el doble de tiempo (unos 30 minutos) que para cocer las hojas.
- Si te has despistado y las lentejas se han pegado en la olla, retíralas del fuego, rocíalas con un chorro de vinagre para que se suelten, luego ponlas otra vez a cocer.
- Para evitar que la tortilla de patata se pegue, echa en la sartén un poco de sal, deja que se dore y luego tirla. Después limpia bien la sartén con papel absorbente de cocina, engrásala con aceite y ya estará lista para hacer la tortilla.
- Si en el cocido has puesto mucha sal, añádele media patata pelada y cruda, déjala cocer durante unos quince minutos aproximadamente.
- Si no has utilizado todo el contenido de una lata de conserva, pasa el sobrante a un recipiente de vidrio o de plástico, ya que en la lata podría oxidarse.
- Si el arroz ha cocido demasiado, pásalo por agua fría, escúrrelo bien y ponlo en el horno a fuego fuerte durante diez minutos.
- Masa de pizza más esponjosa. Para que la masa de tus pizzas caseras queden más esponjosas, añádele en vez de levadura, un poco de bicarbonato. Te saldrá más tierna y sin grumos. Además, suavizará el sabor.
- El origen exacto del Roquefort forma ya parte de la leyenda. Se dice que un pastor vio una hermosa mujer a lo lejos y la persiguió, dejando su almuerzo de pan y leche junto a una cueva. Nunca encontró a la mujer y cuando volvió su pan se convirtió en un molde de delicioso sabor, había nacido el Roquefort. ■



**GOBIERNO  
DE ARAGON**

Departamento de Servicios Sociales  
y Familia